



บทความออนไลน์

5 สาเหตุที่กินสลัดเพื่อลดน้ำหนัก แต่ทำไมไม่เวิร์ก

หากใครเป็นแฟนคลับของแพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล ที่ติดตามเธอผ่านทางทวิตเตอร์ จะทราบดีว่าในแต่ละวันจะมีเคล็ดลับและความรู้ดีๆ เกี่ยวกับด้านสุขภาพ ความงาม และอาหารการกินมาเผยแพร่ให้กับเหล่าฟอลโลเวอร์ได้นำไปใช้ประโยชน์อยู่เสมอ ล่าสุดเราไปเจอทีปส์ดีๆ จากแพทย์หญิงธิดากานต์ เกี่ยวกับเมนูยอดฮิตสำหรับคนอยากลดน้ำหนัก นั่นคือ ‘สลัด’ นั่นเอง เชื่อว่าหลายคนที่ยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง อยากให้น้ำหนักลด อยากมีรูปร่างที่ดี มักจะคิดว่าการหันมารับประทานสลัดเป็นส่วนหนึ่งในมื้ออาหารน่าจะช่วยให้ แต่กลับเจอปัญหาว่าทำไมกินสลัดแล้วไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แพทย์หญิงธิดากานต์ เผยสาเหตุว่าหากเลือกสลัดผิดก็อาจพลาดได้ THE STANDARD POP จะพาไปดูสาเหตุเหล่านั้นว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งเราหาข้อมูลมาให้เพิ่มเติม เมื่อรู้แล้วก็ปรับเปลี่ยน จะได้กินสลัดเพื่อสุขภาพและมีรูปร่างที่ดีได้อย่างน่าพอใจ

หากใครเป็นแฟนคลับของแพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล ที่ติดตามเธอผ่านทางทวิตเตอร์ จะทราบดีว่าในแต่ละวันจะมีเคล็ดลับและความรู้ดีๆ เกี่ยวกับด้านสุขภาพ ความงาม และอาหารการกินมาเผยแพร่ให้กับเหล่าฟอลโลเวอร์ได้นำไปใช้ประโยชน์อยู่เสมอ ล่าสุดเราไปเจอทีปส์ดีๆ จากแพทย์หญิงธิดากานต์ เกี่ยวกับเมนูยอดฮิตสำหรับคนอยากลดน้ำหนัก นั่นคือ ‘สลัด’ นั่นเอง เชื่อว่าหลายคนที่ยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง อยากให้น้ำหนักลด อยากมีรูปร่างที่ดี มักจะคิดว่าการหันมารับประทานสลัดเป็นส่วนหนึ่งในมื้ออาหารน่าจะช่วยให้ แต่กลับเจอปัญหาว่าทำไมกินสลัดแล้วไม่ค่อยได้ผลเท่าไร แพทย์หญิงธิดากานต์ เผยสาเหตุว่าหากเลือกสลัดผิดก็อาจพลาดได้ THE STANDARD POP จะพาไปดูสาเหตุเหล่านั้นว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งเราหาข้อมูลมาให้เพิ่มเติม เมื่อรู้แล้วก็ปรับเปลี่ยน จะได้กินสลัดเพื่อสุขภาพและมีรูปร่างที่ดีได้อย่างน่าพอใจ

ที่มา <https://thestandard.co/5-reasons-salad-eating-for-diet-but-not-working/>

