

## 10 ผลไม้ทำให้อ้วนได้

ผลไม้ชนิดแรกที่กินแล้วอ้วนที่สุดคือ

1. กล้วยไข่
2. กล้วยน้ำว้า
3. ขนุน
4. กล้วยหอม
5. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
6. ลำไยกะโหลกเขียว
7. ลองกอง
8. เงาะ
9. ฝรั่ง

อันดับสุดท้ายน้ำตาลน้อยที่สุดคือ ตะมุค ...

ลืมบอกไปว่าทุเรียน ก็เป็นผลไม้ ที่ขึ้นชื่อว่ามีน้ำตาลสูงมากๆ ใครที่กินแล้วละก็...รับรองได้ชั่ววูบว่าอ้วนแน่ ส่วนผลไม้ที่กินเท่าไรก็ไม่อ้วนได้แก่ แอปเปิ้ล ชมพู่ ฝรั่ง มะม่วงดิบ มะละกอ และ แตงโม

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>