

## 10 ความเข้าใจผิดๆ กับเรื่องอาหาร

🕒 นำเสนอเมื่อ 19 พ.ค. 2552

### 1.งดมื้อเช้า

ถ้าใครกำลังทำอยู่ก็เลิกเสียเถอะค่ะ เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญมาก นอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานให้คุณทำงานได้อย่างไม่มีถอยแล้ว ยังช่วยให้ไม่หิวมากด้วยก่อนที่จะถึงมื้อต่อไป

### 2.งดกินทุกอย่างก่อนออกกำลังกาย

ไม่ควรค่ะ เพราะร่างกายต้องการพลังงานเพื่อนำมาใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ อยู่แล้ว ฉะนั้นก่อนออกกำลังกายควรกินพวกอาหารที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (เพราะมีไฟเบอร์มากและไขมันต่ำด้วย) อย่างโยเกิร์ต นมถั่วเหลือง หรือขนมปัง

### 3.หลังออกกำลังกาย

ควรเว้นช่วงนานๆ แล้วจึงค่อยกินจริงๆ แล้ว ไม่ต้องเว้นไว้นานขนาดนั้นก็ได้อีกหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 1 ชั่วโมงก็โอ.เค.แล้วละ และควรเลือกกินอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนด้วยนะ เพราะจะได้ไปช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญและช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น

### 4.กินขนมที่มีส่วนประกอบของโปรตีนหรือโปรตีนเชคแทนข้าว

อาหารขบเคี้ยวเหล่านี้เชื่อว่าจะไม่แคลอรีหรือไขมันเลยนะคะ อีกทั้งโปรตีนเชคนั้นก็ไม่มีไฟเบอร์อีกด้วย สรุปแล้วไม่มีอะไรดีไปกว่าการได้กินอาหารจริงๆ เข้าไปหรือ

### 5.เชื่อมั่นในฉลาก

อย่าเชื่อในทุกๆ สิ่งที่คุณได้อ่าน โดยเฉพาะฉลากที่ติดอยู่ข้างๆ ขวดเครื่องดื่ม เพราะยังมีอีกหลายๆ โรงงานที่ขาดการควบคุมที่เคร่งครัดอยู่ ทางที่ดี ก่อนซื้อควรดูองค์ประกอบหลายๆ อย่างรวมกันแล้วจึงค่อยตัดสินใจ

### 6.กินน้อยๆ

คนส่วนมากมักจะกลัวไม่กล้ากินเยอะจนบางครั้งพลังงานที่รับเข้าไปไม่เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการสำหรับทำกิจกรรมนั้นๆ อยาลืมสิคะว่า กินนะกินได้ แต่ก็อย่าให้มากเกินไปนัก เพราะร่างกายจะเผาผลาญไม่ทัน เกิดเป็นไขมันสะสม แล้วตอมานั่งกลุ่มใดเอ็งกันใหม่ จะยุ่งเอาอะ

### 7.ออกกำลังกายเท่านั้นคือหนทางการลดอ้วน

ถึงแม้ว่าคุณจะออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนก็ตาม แต่หากขาดการวางแผนการกินที่ดีต่อสุขภาพแล้ว การออกกำลังกายที่นำไปก็ถือว่าสูญเปล่าไฉน

### 8.ไม่ควรกินน้ำมากๆ ขณะออกกำลังกาย

ผิดค่ะ การเสียน้ำมากๆ ไม่ได้ต่อร่างกายเลยนะค่ะ โดยเฉพาะเวลาที่กำลังอยู่ในที่ร้อนๆ ฉะนั้นระหว่างและหลังออกกำลังกายก็อย่าลืมดื่มน้ำเข้าไปให้เพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกายด้วยละ

## 9.ไดเอทแบบอดๆ

แน่นอนค่ะว่าการลดน้ำหนักแบบนี้จะเห็นผลเร็วและง่ายต่อการปฏิบัติด้วย แต่มันก็ไม่ใช่วิธีทางที่ถูกต่อนัก คุณควรหันกลับมาใช้วิธีแบบเดิมๆ คือควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยจะดีกว่า

## 10.กินโปรตีนเยอะๆ แบ่งน้อยๆ

หลายๆ คน อาจจะกำลังยึดติดกับการไดเอทประเภทนี้มาก คือไม่กินพวกข้าวหรือขนมปังเลย อย่าลืมลืมนะว่า คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนก็มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อนะ

ที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/12505.html>