

ເຫັນວົບເຖິງ ເສີ່ຍໂຮຄວ້ານ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 22 ມ.ค. 2556

ເຮັດວຽກໄດ້ຍືນຂໍອົດເຕືອນໃຈຕ່າງ ຖໍ່ກະຕຸນໃຫ້ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງກິນອາຫານເຫຼົ້າ ເຊັ່ນ "ອາຫານເຫຼົ້າເປົ້າເປົ້າແລ້ວມີຄວາມສຳຄັນທີ່ມີຄວາມອູ້ມາ" ທີ່ວິວ "ຈົງກິນອາຫານເຫຼົ້າໃຫ້ເຕີມອົມແລະເຕີມທີ່ປະຫົວໜຶ່ງວ່າຄຸນແປ່ນພຸරະຈາກ" ຜົ່ງສໍາຮັບຜູ້ທີ່ຮັບປະທານອາຫານເຫຼົ້າເປົ້າເປົ້າເປົ້າແລ້ວມີຄວາມສຳຄັນປະຫົວໜຶ່ງວ່າຈົງກິນອາຫານເຫຼົ້າໃຫ້ເຕີມອົມແລະເຕີມທີ່ແດ່ສໍາຫຼັບຄຸນທີ່ໄມ້ໄດ້ກິນອາຫານເຫຼົ້າ ໄນວ່າຈະດວຍເຫຼືອຜລວ່າໄຮກ້ຕາມຄຸນໄດ້ພລາດຈະວ່າງເວລາສຳຄັນທີ່ຮ່າງກຍາຈະໄດ້ຈາກຈະແບູດອູ້ຍາງເຕີມທີ່ເພື່ອຮັບຄວາມກະປົກກະປາດລົດທັງວັນໄປເສີ່ຍແລວລະ

ສາເຫຼືອຫລັກຂອງກາຣລະເລຍອາຫານເຫຼົ້າ ມັກມາຈາກກາຣທີ່ເຮົາເລືອກທີ່ຈະໄມ້ກິນມາໂດຍຕລອດຈົນຕິດເປັນນິສຍແລະນາງທີ່ກິນຮັບປະທານອາຫານເຍັນມື້ອື່ນ ທີ່ວິວກິນຂອງຈົນຈົບຕລູດເວລາຈູນກະທັ້ງເຂົານອນກີຈາເປັນອົກທີ່ສາເຫຼືອສຳຄັນທີ່ທຳໃຫ້ຄຸນຮູ້ສຶກໄມ້ອຍກິນອາຫານເຫຼົ້າກີເປັນໄດ້

ແຕ່ຄຸນຮູ້ທີ່ວິວກາຮັງດັບປະທານອາຫານເຫຼົ້າໂດຍຈະຕັ້ງໃຈທີ່ວິວໄກ້ຕາມ ພລທີ່ຕາມມາຄືອຮ່າງກຍາຈະຂັດຄວາມສາມາດໃນກາຣຄວບຄຸມນໍາຫັກ ນັ້ນໝາຍຄວາມວາຄານທີ່ໄມ້ກິນອາຫານເຫຼົ້າເປົ້າແລ້ວມີແນວໂນມທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ມີຄອເລສເຕອຣລສູງແລະມັກຈະມີພຸດີກຣມເລືອກທີ່ຈະບູງວິໂຄາອາຫານທີ່ມີໄໝມັນ ແຄລອວີ ແລະນໍາຕາລສູງກວ່າຄຸນທີ່ຮັບປະທານອາຫານເຫຼົ້າແລ້ວມີຍັງເລືອກທີ່ຈະກິນຜັກແລະຜລໄມ້ນ້ອຍລົງກວາປັດ ຜົ່ງພຸດີກຣມທັ້ງໝົດທີ່ກ່າວມານີ້ລ່ວນເປັນສາເຫຼືອທີ່ທຳໃຫ້ເກີດໂຮຄວ້ານ ແລະໂຮຄອືນ ຖໍ່ຕິດຕາມມາກັບຄວາມວ້ານ

ຫຼັກຕ້ອງກາຮູ້ແກ້ໄຂກ່ອນຈະສູຍເກີນແກ້ ລອງທັນນາມປົກວິວດີປັບພຸດີກຣມນັ້ນດ້ວຍ 6 ເຄລືດ (ໄມ່) ລັບເພື່ອເຕີມພັດທະນາກາຍດ້ວຍອາຫານມື້ອື່ນ ດັ່ງນີ້...

 **ເຮັດວຽບສິ້ນມື້ອື່ນ**

ຝຶກຮັບປະທານອາຫານມື້ອື່ນເຫຼົ້າດ້ວຍເມນູອາຫານທີ່ຍ່ອຍງ່າຍ ແຕ່ເປີຍມໄປດ້ວຍຄຸນຄ່າທາງອາຫານແລະໄມ້ຄຸວບປະເທດໃນປົງມູນທີ່ມາກເກີນໄປສໍາຫຼັບກາຣເຮັມຕົນ ເຊັ່ນ ລອງຮັບປະທານເຄື່ອງດື່ມໂປຣຕິນເຊັກກັບຜລໄມ້ທີ່ວິວໃຫ້ຕົມສັກລຸກ ຕົບທາຍດ້ວຍຜລໄມ້ສັກ 2 – 3 ຊົ້ນ ແລະນີ້ກີເປັນກາຣເຮັມຕົນໃນກາຣຮັບປະທານອາຫານເຫຼົ້າທີ່ດີແລະມີຄຸນຄ່າແລ້ວ

 **"ໂປຣຕິນ"** ສາຮອາຫານສຳຄັນສໍາຫຼັບມື້ອື່ນ

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเช้าโดยบริโภคโปรดีนในปริมาณสูง มีแนวโน้มที่จะลดแคลอรี่จากการบริโภคอาหารมื้อเย็นได้ต่ำกว่าผู้ที่รับประทานอาหารมื้อเช้าแบบปกติถึง 200 กิโลแคลลอรี่ เนื่องจาก "โปรดีน" เป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับมื้อเช้า เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้นานแล้ว ยังช่วยกระตุนให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัวไปตลอดทั้งวันอีกด้วย

เปลี่ยน "อาหารมื้อหนัก" เป็น "ของว่าง" ที่กินได้เรื่อย ๆ

สำหรับการฝึกรับประทานอาหารเช้าให้เป็นนิสัยนั้น ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารทุกมื้อให้หมดภายในครั้งเดียว แต่สามารถใช้เวลาไปกับอาหารมื้อนั้น ๆ ด้วยการลดลงเล็กน้อย หรือเวนช่วงการรับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างอาหารคาว - อาหารหวาน เวนวรคพักรกอน ไม่จำเป็นต้องกินตอนเนื่องทันทีหลัง

ตื่นนอนเร็วขึ้นกว่าปกติ 15 นาที

เพียง 15 นาทีที่เพิ่มขึ้นจากการที่คุณตื่นก่อนเวลาปกติอย่างที่เคย นอกจากจะช่วยให้ปฏิบัติภาระประจำวันในยามเช้าแบบไม่ต้องเร่งรีบแล้ว ยังเป็นการช่วยปลุกกระตุ้นระบบต่าง ๆ ภายในในร่างกาย ให้ค่อย ๆ ตื่นตัวจากการนอนหลับและพร้อมที่จะผจญภัยกับภารกิจหนักด้วย

เมนูอะไรก็เป็นอาหารเช้าได้

ไม่เคยมีกฎเกณฑ์ตายตัวหรือข้อบังคับว่า เมนูอาหารชนิดใดควรหรือไม่ควรเป็นอาหารมื้อเช้า เพราะที่สำคัญคือความต้องการของร่างกายที่ต้องการอาหารเป็นหลัก ดังนั้นไม่ว่าอาหารมื้อเช้าจะเป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเย็นของเมื่อวาน หรืออาหารปูรุ่งสำเร็จในช่องแข็ง ทุกเมนูอาหารสามารถเป็นอาหารมื้อเช้าได้เสมอ

แนะนำว่า "แค่" กาแฟ กับมัฟฟิน

ยังมีคนอีกกลุ่มนึงที่เชื่อว่า แค่ดื่มกาแฟคู่กับมัฟฟิน หรือเบเกอรี่อื่น ๆ สักชิ้นสองชิ้นก็อิ่มท้อง เทียบเทากับอาหารมื้อเช้าที่มีคุณค่าได้แล้ว แต่ในความเป็นจริง แค่กาแฟกับมัฟฟินกลับให้พลังงานที่สูงกว่า 700 กิโลแคลลอรี่ รวมทั้งมีไขมันไม่อิ่มท้องมากดูดซึมเข้าสูตรอย่างคุณถึง 6 ช้อนชา!!!

การเริ่มต้นกินอาหารเช้าแบบไม่ผูกไว้กับความรู้สึก เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคตทำได้ไม่ยาก เริ่มต้นลองปรับพฤติกรรมการกินโดยหันมาให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารมื้อเช้าซึ่งมีความสำคัญ เพราะถือว่าเป็นอาหารมื้อแรกของวัน เริ่มเลยตั้งแต่พรุ่งนี้แล้วจะพนการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นของตัวเราเอง

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Slim up