

## อาหารขยะ...ทานได้แต่ต้องฉลาดเลือก

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 26 ส.ค. 2552

ใครบ้างที่รู้ทั้งรู้ว่าของกินเหล่านี้เป็นตัวทำน้ำหนักทั้งนั้น แต่ก็ยังกินไม่บันยะบันยัง...  
และใครบ้างที่ยากเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Fast-Food  
วิธีเลือกกินต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณได้อะไรมากกว่าอาหารจานด่วน

**พิชชาน้ำผัก** - หรือเมนูที่มีส่วนผสมของผักและผลไม้ต่างๆ จะช่วยเพิ่มกากใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่แม้จะมีอยู่น้อยนิด แต่ก็ดีกวารับแป้งและไขมันไปอย่างเดียวยิ่งๆ

**เติมได้ไม่อัน...ไม่เอา!** - ประเภทน้ำอัดลมแก้วเดียวแต่เติมหลายหน  
คุณเงินก็จริงแต่ไม่คุ้มกับสุขภาพกระดูกที่อาจพรุนได้ ในอนาคตหอรอกคะ สังเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สดมาดื่มจะดีกว่า

**สั่งชุดเล็กไว้ก่อน** - เพราะความหิวบางครั้งก็เป็นแค่เพียงอารมณ์อยากกิน พอได้ลิ้มรสชาติก็หายอยากแล้ว  
ไม่จำเป็นต้องกินให้อิ่มแทนชาวหอรอกคะ แต่ถาหิวจริงก็ยารอให้หิวจัด สั่งสลัดมารองท้องก่อนจะได้ไม่ต้องกินจานหลักเขาไปมาก

**ตั้งใจแข็งเอาไว้** - อย่าเพิ่มชีส เพิ่มแป้ง  
หรือเพิ่มสารพัดความพิเศษที่เป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันให้กับมื้อนี้อีกเลย เพราะสิ่งที่เพิ่มขึ้นมา ก็คือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นด้วย

เท่านี้คุณก็อยู่กับอาหารที่ชื่นชอบได้ แต่ก็อย่าให้บ่อยนัก ลดและละบ้าง