

วิธีไดเอต..... เมื่อกินเกินพิกัด

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2552

วันนี้เอาเกร็ดความรู้วิธีไดเอตเมื่อกินเกินพิกัดมาฝากค่ะ ...

✖ **1. ดื่มน้ำส้มคั้นสด** มีวิตามินที่ช่วยดูดซึมสารอาหารที่สำคัญ หากรับประทานเป็นผล จะมีเส้นใยธรรมชาติ ช่วยคุณน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็ว

✖ **2. ทานอาหารจำพวกธัญพืช** (ชนิดไขมันต่ำ) อุดมด้วยคาร์โบไฮเดรต (หากไม่มีเวลาทวนข้าว) ธัญพืชเหล่านี้ อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ระบบจะย่อยช้า ๆ ช่วยสร้างร่างกาย ทำให้รู้สึกอิ่มท้องนาน

✖ **3. เคลื่อนไหวร่างกาย** หลังเลิกงาน อาจเรียกเหงื่อด้วยการเดินเล่น หรือวิ่ง หากมีเวลาอาจเล่นกีฬาที่ชอบสักครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง (การเคลื่อนไหวเร็ว ๆ จะเผาผลาญได้ 140 แคลอรีในครึ่งชั่วโมง)

✖ **4. เคี้ยวอาหารช้าๆ** เพราะการทานเร็ว จะทำให้ทานมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารหลัง 6 โมงเย็น หรือช่วงเวลากลางคืน

✖ **5. ทานผัก-ผลไม้** เพราะผักจะให้พลังงานน้อย แต่ให้สารอาหารมาก ส่วนผลไม้ เลือกทานที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ฝรั่ง มะม่วง ชมพู แตงโม แคนตาลูป เลี่ยงผลไม้หวานจัด ให้พลังงานสูง

คนที่อยากลดความอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ให้พลังงานสูง ย่อยยาก นะคะ