

10 วิธีลดแคลอรีส่วนเกิน

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

ในแต่ละวิธีต่อไปนี้จะทำให้สาว ๆ ลดปริมาณแคลอรีที่กำลังจะลงไปรวมอยู่ที่พุงกลม ๆ ไปได้ตั้งเกือบ ๆ 100 แคลอรีนะ

❌ 1. เวลาจะเจียวไข่ให้ใส่ผักสด เช่น หัวหอม มะเขือเทศ ให้คสลดลงไปด้วย และใช้วิธีทอดด้วยน้ำมันจะทำให้หอมทองเร็วขึ้น และน้ำมันที่ตัดออกไปก็คือการกำจัดไขมันที่จะเข้าสู่ร่างกายโดยตรง

❌ 2. เปลี่ยนจากทานข้าวขาวมาทานข้าวกล้องและเปลี่ยนจากขนมปังขาวธรรมดา มาทานขนมปังโฮลวีตแทน เส้นใยในข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีตจะช่วยเรื่องขับถ่าย ทำให้น้ำหนักลดลงได้

❌ 3. เลิกทานขนมปังฟรอมเนย จะช่วยกำจัดปริมาณแคลอรีได้ถึง 75 กิโลแคลอรี ต่อขนมปัง 1 แผ่น

❌ 4. ทานข้าวน้อยลง 1 ทัพพีสามารถลดได้ 80 แคลอรี ทำทั้ง 3 มื้อกำจัดไป 240 แคลอรี

❌ 5. เปลี่ยนขนาดแก้วที่ใส่น้ำผลไม้ให้เล็กลง หรือถ้าดื่มจากกล่องก็ลดขนาดจากกล่อง 250 cc. มาเป็น 200 cc. แทน

❌ 6. เวลาจะเติมน้ำตาลในชาหรือกาแฟให้เปลี่ยนมาใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลสามารถลดได้ 32 แคลอรี

❌ 7. ใช้นมพร่องมันเนยแทนครีมเทียม

❌ 8. เวลาทานสลัดผัก ลดปริมาณน้ำสลัดลง 1 ช้อนโต๊ะ จะลดแคลอรีได้ 60 แคลอรี ถาลดปริมาณน้ำสลัดแบบน้ำใสลง 1 ช้อนโต๊ะ จะกำจัดไปได้อีก 45 แคลอรี

❌ 9. ทานอาหารแช่ที่ให้อาหารล้างจานต่ำ เช่น แกงจืดผักใส่เต้าหู้หรือผัดผักใสเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและอาหารใน 1 มื้ออนุญาตให้มีอาหารประเภททอดหรือผัดได้แค่ 1 อย่างเท่านั้น

❌ 10. ถ้าน้ำตาลเพียงครึ่งซองหรือลดปริมาณน้ำตาลจาก 2 ช้อนชา (2ก้อน) เป็น 1 ช้อนชา (1

ก่อน) จะลดได้ 15 แคลอรี

ที่มา ... spicy