

เคล็ดลับ....การกินตลอดวัน แต่ไม่อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

คนที่อ้วนมักจะมีนิสัยที่ชอบกิน และมักจะกินอาหารหรือขนมตามใจปาก บางคนกินได้ทั้งวัน กินจุบกินจิบ จนน้ำหนักเกิน วันนี้เลดีทิปมีเคล็ดลับที่จะช่วยให้คนที่ชอบกินทั้งวันแบบนี้กินได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักที่จะเกินเลยคะ

✖* กินผักและผลไม้ทุก 2-3 ชั่วโมง

การกินผักและผลไม้ตลอดวันจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และยังช่วยลดน้ำหนักได้ครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์โดยที่เรายังไม่ทันรู้ตัวเลยคะ เพราะผักและผลไม้มีสาร phytonutrients และเมล็ดผักบางชนิดยังช่วยป้องกันเชื้อโรคได้อีกด้วยคะ ดังนั้นเราจึงควรกินผักและผลไม้ 3-4 มื้อต่อวัน, ยิ่งกินมากยิ่งดี แต่อย่างไรก็ตามนะคะ ไม่ควรกินผักผลไม้ที่มีน้ำตาลมากมากเกินไปนะคะ เช่น ทุเรียน องุ่น มะม่วงสุก เป็นต้น

✖* กินประเภทไฟเบอร์ หรือเมล็ดธัญพืช

ธัญพืชนั้นมีประโยชน์ช่วยในการเดินของหัวใจ ป้องกันโรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน และยังช่วยลดน้ำหนัก ดังนั้นในมื้ออาหารแต่ละมื้อควรมีไฟเบอร์หรือธัญพืชทุกมื้อ เช่น ขนมที่มีข้าวโอตอย่างน้อย 2 กรัม และในแต่ละวันควรทานธัญพืชอย่างน้อย 25-35 กรัม และยังเป็นเมล็ดที่ดีไม่ผ่านการสกัดยังมีประโยชน์คะ และยังช่วยให้มีมนานอยู่ท้องด้วยนะคะ

✖* กินโปรตีนอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งต่อวัน

สารที่อยู่ในโปรตีนอย่างกรดอะมิโนจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระตุ้นฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและเผาผลาญแคลอรี

✖* กินของหวานหลังมื้ออาหารทุกวัน

คุณจะได้ลดความอ้วนอย่างได้ผลถ้าคุณกินของหวานถูกเวลาคือกินได้หลังมื้ออาหารเท่านั้น และของหวานนั้นต้องเป็นน้ำตาลฟรุกโตสจากผลไม้ น้ำตาลเทียม หรือน้ำเชื่อมจากชาวโพด ไม่ใช่กินของหวานเป็นของว่างนะคะ แบบนี้อ้วนแน่นอนคะ

ขอบคุณเลดี้ทีป