นี่ไงล่ะ.....อาหารที่ทำให้หุ่นเพรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2552

อย่างที่ทราบกันว่าอาหารบางอย่างสามารถทำให้รูปร่างของคุณอวบอ้วนเกินพิกัดได้หากกินแบบไม่ยั้งคิด
แต่ก็มีอาหารหลายอย่างอีกเช่นกันที่กินแล้วสามารถทำให้ร่างกายของคุณดูดีได้
มาดูกันดีกว่าว่ามีอาหารอะไรที่คุณควรกินหรือคุณควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารอย่างไรบ้าง

- **ควรกินอาหารที่มีเส้นใยสูง**

อาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชชนิดต่างๆ ผัก ผลไม้ เส้นใยอาหารนั้นจะทำให้คุณอิ่มเร็ว อิ่มนาน กินแล้วจะรู้สึกหนักท้อง จึงไม่ทำให้อ้วนหากกินในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนี้ยังดีต่อสุขภาพตรงที่ช่วยในการขับถ่ายทำให้ไม่เป็นโรคท้องผูก

- **ควรกินอาหารที่มีแคลอรีไม่สูง**

ควรเป็นอาหารประเภทผักผลไม้จะดีที่สุด แต่ต้องดูในเรื่องของแคลอรีด้วยว่าจะมีมากน้อยเพียงใด สำหรับผักผลไม้ที่ควรกิน เช่น ส้ม สับประรด ฝรั่ง สาลี่ แอปเปิล ชมพู่ แครอต ผักบุ้ง คะน้า แตงกวา มะเขือยาว ฝัก กะหล่ำปลี ผักกาดขาว

- **ควรแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อย่อยๆ**

จากปกติที่เคยกินอาหารวันละ 3 มื้อ ก็อาจแบ่งเป็นมื้อย่อยๆ ได้ 5-6 มื้อ เพื่อทำให้ช่วงเวลาในการกินอาหารไม่ยาวนาน จนเกินไปซึ่งอาจทำให้คุณเกิดความอยากหรือโหยอาหาร เพียงแต่อาหารในละมื้อนั้นควรจำกัดปริมาณให้น้อยลง เรียกได้ว่าอาหาร 5-6 มื้อย่อย เมื่อรวมกันแล้วจะไม่มากเกินกว่าอาหาร 3 มื้อที่คุณเคยกิน

- **ควรมีอาหารว่างระหว่างมื้อหากเป็นคนชอบกินจุบจิบ**

อาหารว่างนั้นสามารถแก้ความหิวหรือความอยากได้เป็นอย่างดี อาหารที่คุณควรกินระหว่างมื้อควรเป็นอาหารที่ให้แคลอรีน้อยๆ เช่น ผัก

ผลไม้ น้ำผัก น้ำผลไม้ ซุปใส แครกเกอร์ชิ้นเล็กๆ ขนมปังโฮวีตไม่กี่แผ่น นม น้ำเต้าหู้ โยเกิร์ต

หลีกเลี่ยงอาหารว่างบางชนิดที่อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มโดยไม่รู้ตัว เช่น น้ำหวาน ไอศกรีม คุกกี้ เค้ก ช็อกโกแลต อาหารทอดทั้งหลาย ซาลาเปา

· **ควรดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ**

ควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-12 แก้วเพื่อทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ระบบต่างๆ ในร่างกายจะสามารถดำเนินไปได้สะดวกโดยเฉพาะระบบขับถ่าย
การดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารจะทำให้คุณรู้สึกอิ่มเร็ว ขึ้น
กินอาหารได้น้อยลงจึงไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักได้

· **หลีกเลี่ยงอาหารบางอย่างที่เพิ่มแคลอรีโดยไม่รู้ตัว**

อาหารบางชนิดอาจดูเป็นอาหารที่ให้แคลอรีน้อยหรือ แทบจะไม่ให้เลย แต่หากกินเข้าไปในปริมาณมากเกินควรก็อาจเพิ่มแคลอรีส่วนเกินแก่คุณได้ เช่น น้ำจิ้ม ประเภทต่างๆ ซอสพริก ซอสทะเขือเทศ บ๊วยเจี่ย น้ำจิ้มไก่ ซึ่งซอสหรือน้ำจิ้มเหล่านี้จะมีน้ำตาลอยู่ในปริมาณสูงทีเดียว
และบางคนอาจกินน้ำจิ้มเป็นถ้วยๆ
พร้อมกับอาหารเพียงไม่กี่คำแต่ก่อให้เกิดความอ้วนได้ง่ายๆ

ที่มา www.tlcthai.com/webboard/view_topic.php?table...