

## ลดความอ้วนด้วยตะเกียบ ช่วยถ่วงให้กินได้ช้าลงและคำเล็กลง

นำเสนอเมื่อ : 22 ม.ค. 2552

ถ้าอยากลดความอ้วน ไม่ต้องไปคิดหายากิน และออกกำลังให้ยุ่งยาก  
ใช้วิธีง่ายๆเปลี่ยนมาพวยช่าวด้วยตะเกียบเสียบ ก็จะทำให้ตั้งใจ

นายคิมโกะ บาร์เบอร์ ตั้งต้นเป็นเจ้าของร้านอาหารลดน้ำหนักด้วยตะเกียบ ผู้แต่งตำราเรื่อง  
“การควบคุมอาหารด้วยตะเกียบ” กล่าวถึงคุณของการกินด้วยตะเกียบว่า “มันจะทำให้เรากินได้ช้าลง  
และดังนั้นจะปล่อยให้กินน้อยลงไปด้วย การใช้ตะเกียบยังทำให้ต้องกินด้วยคำเล็กลง เคี้ยวได้ละเอียดขึ้น  
ใช้เวลากินนานขึ้น และทำให้กระเพาะย่อยได้ง่ายขึ้น”

เขากล่าวยอมรับว่า การกินอาหารฝรั่งบางอย่างด้วยตะเกียบ คงจะลำบากน่าดู แต่ก็กลับเป็นการดี  
เพราะจะทำให้ต้องกินช้าลง มีเวลาคิดไตร่ตรองถึงอาหารมากขึ้น และช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงด้วย.

ขอบคุณที่มา หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ