

เจ๋งอะ! 20 วิธีลดน้ำหนัก ผลอายุ 500 แคลอรีต่อวัน

🕒 นำเสนอเมื่อ 4 ก.ย. 2555

1. ย่ำเท้าบ่อย ๆ

การย่ำเท้าบ่อย ๆ อาจทำให้คุณดูเหมือนคนที่กำลังกระวนกระวาย แต่วิธีการนี้สามารถผลอายุแคลอรีได้ถึง 350 แคลอรีต่อวัน ดังนั้น ในขณะที่คุณกำลังคุยโทรศัพท์ หรือเดินไปเดินมาในบ้าน ก็ลองย่ำเท้าบ่อย ๆ ลองเพียงไม่กี่วันเท่านั้น ก็จะเริ่มเห็นผลแล้ว

2. หลีกเลี่ยงการกินถั่ว

การรับประทานถั่ว โดยเฉพาะถั่วที่เสิร์ฟในซอสมายองเนส ก็จะทำให้คุณอ้วนมากขึ้น ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ระบุว่า แม่ถั่วจะมีผลดีต่อหัวใจ แต่ถั่วก็มีแคลอรีในปริมาณสูง ถั่วทอดแบบผสมกัน 1 กำมือมีแคลอรีสูงถึง 175 แคลอรี แต่ถั่วที่คุณชอบทานถั่วมาก ก็หันมาเลือกทานถั่วพิตต้าโอแทน เพราะถั่วพิตต้าโอขนาด 2 กำมือ มีปริมาณแคลอรีเพียง 159 แคลอรีเท่านั้น และการที่ถั่วมีเปลือกหนาและแฉะยาก ก็จะช่วยให้คุณทานถั่วน้อยลงด้วย

3. อย่ากินอาหารขณะอยู่หน้าโทรทัศน์

จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซตส์ ระบุว่า การรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ จะทำให้คุณเพิ่มแคลอรีเข้าไปถึง 288 แคลอรีจากที่คุณได้รับปกติ ดังนั้น คุณควรรับประทานอาหารบนโต๊ะกินข้าวปกติ และเปลี่ยนเวลา 1 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์เป็นการเดินแทน นั้นจะช่วยให้คุณผลอายุได้ถึง 527 แคลอรี

4. ลดปริมาณที่อปปิ้งในสลัดถ้วยโปรด

การรับประทานสลัดซอสมายองเนส ฟังดูแล้วเหมือนจะดีต่อสุขภาพ แต่ที่อปปิ้งทั้งหลายที่ใช้ราดหน้าสลัด อาจมีแคลอรีมากกว่าลาซานญาทั้งจานเลยก็ได้ ทั้งเกลือซีส ถั่วเค็ลลีอบคาราเมล เบคอน ผลอะโวคาโด ผลไม้แห้ง เศษขนมปังทอด และน้ำสลัด สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เพิ่มแคลอรีแทบทั้งสิ้น

วิธีการลด 500 แคลอรีก็คือ ให้เลือกที่อุปบั้งเพียงอย่างเดียว และใส่ผักสดโปรดแต่แคลอรีต่ำลงไปแทน เช่น พริกหยวก หัวหอม หรือเห็ด และใส่น้ำสลัดแค่ครึ่งเดียว

5. ใช้งานใบเล็กลง

ลองเปลี่ยนจานขนาด 12 นิ้วให้เป็นจานขนาด 10 นิ้วดูสิ แล้วคุณจะรับประทานน้อยลง 20-25 เปอร์เซ็นต์ และนั่นจะช่วยลดได้ถึง 500 แคลอรี โดยที่ไม่รู้สึกไม่อิ่มนอยลง

6. งดใส่วิปครีม

ลองงดใส่วิปครีม หรือใส่น้อยลง ก็ช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ อาหารว่าง เช่น กาแฟเย็นแก้วใหญ่ที่แต่งแต้มด้วยนม วิปครีม และน้ำเชื่อมแบบจัดเต็มนั้น อาจมีแคลอรีสูงถึง 670 แคลอรี แต่หากคุณยังติดใจวิปครีมแบบเล็กไม่ได้ ก็ลองเอสเปรสโซชอท ที่มีแคลอรีแค่ 30 กิโลแคลอรี นั่นหมายความว่า คุณจะสามารถลดไปได้ถึง 640 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว

7. นับชิ้นมันฝรั่งทอดและแครกเกอร์ที่กินเข้าไป

หากคิดจะลดน้ำหนัก คุณไม่ควรรับประทานของว่าง เช่น มันฝรั่งทอดถุงโต หรือแครกเกอร์กล่องใหญ่ เพราะเมื่อทานเข้าไปแล้ว คุณจะทานเพลินจนหมด ซึ่งในมันฝรั่งทอดถุงขนาด 9 ออนซ์ มีปริมาณแคลอรีสูงถึง 1,260 แคลอรี ดังนั้น ใหลองนับมันฝรั่งชิ้นที่ทาน เช่น รับประทานแค่ 15 ชิ้น คุณก็รับพลังงานเข้าไปเพียง 140 แคลอรีเท่านั้น

8. ใส่น้ำตาลในค็อกเทลให้น้อยลง

การใส่เครื่องปรุงในค็อกเทลอย่าง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้รสหวาน หรือครีมต่าง ๆ จะทำให้เครื่องดื่มของคุณกลายเป็นของหวานได้ เช่น เครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่เรียกว่า มัดส์ไลต์ มีพลังงานถึง 800 แคลอรี ดังนั้น เวลาสั่งเครื่องดื่ม ให้สั่งผสมเครื่องดื่มด้วยไซดา, โทนิค, น้ำแครนเบอร์รี่, หรือบีบมะนาวลงไป จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้มากที่สุดทีเดียว

9. ทานพาสต้าให้น้อยลง

พาสต้า 1 ถ้วยมีพลังงาน 220 แคลอรี แต่ปริมาณของพาสต้าในร้านอาหาร อาจมีแคลอรีเพิ่มมากขึ้นถึง 480 % ซึ่งหมายถึง 1,056 กิโลแคลอรี ดังนั้น ถ้าออกไปทานอาหารครั้งหน้า ก็ทานพาสต้าให้น้อยลง เพราะถ้าคุณทานพาสต้าแค่ 2 ถ้วย คุณก็จะรับแคลอรีไปเพียง 440 กิโลแคลอรีเท่านั้น

10. อาหารค้ำมือไหน ๆ ก็ไม่ต้องเชิญแขกมาเยาะ

รู้ไหมว่า การรับประทานอาหารค้ำกับเพื่อน ๆ ตั้งแต่ 7 คนหรือมากกว่านั้น จะทำให้คุณรับประทานอาหารมากขึ้น 96 เปอร์เซ็นต์เชียวนะ ซึ่งนั่นเท่ากับว่า คุณรับประทานอาหารค้ำถึง 2 มือเลยทีเดียว ดังนั้น รับประทานอาหารค้ำกับแขกน้อย ๆ จะช่วยให้คุณผลาญไปได้ 500 กิโลแคลอรี หรือมากกว่านั้น

11. อย่าทานอาหารจนหมดจาน

เวลาทานอาหาร ให้เหลืออาหารไว้ประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ในทุกมื้ออาหาร โดยเอาอาหารส่วนที่เหลือเก็บไว้ทานในมื้อต่อไป เพราะถ้าปกติ คุณทานอาหารและได้รับพลังงานถึง 2,000 กิโลแคลอรี การเหลืออาหารไว้บนจาน จะช่วยลดให้คุณได้ถึง 500 แคลอรีต่อวันเลยทีเดียว

12. ทานของหวานคำเล็ก

เมื่อเปิดเมนูอาหาร ให้เลือกทานของหวานชิ้นเล็ก ๆ เช่น ช็อกโกแลตชิ้นเล็ก ขนมหวานถ้วยเล็ก นั่นจะช่วยเลี่ยงแคลอรีและคุณยังอิ่มท้องกับของหวานสุดโปรดได้

13. เลิกดื่มน้ำปั่นแบบสมูทตี้

ในเวลาที่เราเร่งรีบ หลายคนอาจเลือกทานน้ำปั่นสมูทตี้รื่องท้อง ซึ่งน้ำปั่นแบบสมูทตี้ขนาด 32 ออนซ์ อาจมีแคลอรีถึง 800 แคลอรีหรือมากกว่านั้น นั่นจะทำให้หน้าหนักของคุณเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะคนที่กินอาหารเซาแบบเร่งรีบ ดังนั้น หากครั้งหน้าคุณต้องทานอาหารเซาแบบเร่งรีบแล้ว ก็ลองทานข้าวโอตใส่น้ำตาลทรายแดง และกล้วยแผ่นบาง รวมไปถึงกาแฟช็อกโกแลต นั่นจะทำให้คุณลดไปได้ถึง 518 แคลอรี

14. ระวังอาหารที่มีน้ำมันผสม

เวลาที่ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน อย่าลืมกำชับว่า ให้ปรุงอาหารของคุณด้วยน้ำสต็อกแทนที่จะใช้น้ำมัน หรือสั่งอาหารที่ปรุงโดยการอบหรือเคี่ยว ก็จะทำให้คุณไม่ต้องรับแคลอรีถึง 124 แคลอรีต่อน้ำมัน 1 ชอนโต๊ะ

15. นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้คุณหิว ซึ่งผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยชิคาโก ระบุว่า ผู้ที่นอนประมาณ 5 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน มักจะทานอาหารว่างมากกว่าคนอื่นในระหว่างวัน

16. เลิกดื่มน้ำอัดลม

น้ำอัดลมขนาด 120 ออนซ์ มีปริมาณแคลอรีสูงถึง 150-180 แคลอรี หมายความว่า หากคุณดื่มน้ำอัดลม 2-3 กระป๋องต่อวัน คุณก็จะยังได้รับแคลอรีมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น บังคับตัวเองให้ดื่มน้ำเปล่าเวลากระหาย จะช่วยให้คุณไม่ต้องรับแคลอรีมากถึง 540 แคลอรีต่อวัน

17. ทานไข่ต้มตอนเช้า ทานซูปตอนเที่ยง

ในตอนเช้า ลองทานไข่ต้ม 2 ฟองควบคู่กับอาหารเช้าปกติ จะช่วยให้คุณอิ่มเร็วขึ้น และกินน้อยลง 416 แคลอรีต่อ 1 วัน หรือก่อนที่จะรับประทานอาหารเที่ยง ให้ลองทานซูปแคลอรีต่ำ 1 ถ้วย นั่นจะทำให้คุณทานน้อยลง 134 แคลอรีต่อมื้อ และหากนำมารวมกันแล้ว คุณจะลดน้ำหนักได้ถึง 684 กิโลแคลอรีต่อวันเลยทีเดียว

18. เลิกกินป๊อปคอร์นขณะดูหนัง

ใช่แล้ว เพราะป๊อปคอร์นถึงใหญ่ ๆ ที่ขายตรงข้ามของว่างหน้าโรงภาพยนตร์นั้น มีปริมาณแคลอรีสูงถึง 1,005 แคลอรี แต่หากคิดเป็นนิสัยจริง ๆ ก็ลองทำป๊อปคอร์นไปทานเอง อาจเป็นป๊อปคอร์นอบไมโครเวฟ ซึ่งไม่มีไขมันถึง 94% นั่นจะช่วยทำให้คุณรับแคลอรีน้อยลงถึง 700 แคลอรี

19. กินแต่พอดี

หากคุณรู้สึกว่รับประทานอาหารอิ่มแล้ว ให้วางช้อนส้อมลงเสีย เพราะนั่นคือการที่คุณรับฟังเสียงเรียกร้องของร่างกาย แทนที่จะพยายามทานอาหารให้หมดจาน ซึ่งการทำแบบนี้ จะช่วยลดไปได้ 500 แคลอรี

20. กินไอศกรีมก้อนเล็ก

แม้ว่าคุณจะชื่นชอบไอศกรีมมากขนาดไหน แต่การกินไอศกรีมก้อนใหญ่ ๆ ก็ไม่ดีแน่ ๆ ดังนั้น ให้เลือกทานไอศกรีมรสโปรดก้อนเล็ก เพราะหากคุณสั่งไอศกรีมขนาด 5 ออนซ์ แทน 12 ออนซ์ คุณก็จะสามารถลดแคลอรีได้ถึง 550 แคลอรี

ขอบคุณที่มาจาก kapook.com