เจ๋งอ่ะ! 20 วิธีลดน้ำหนัก ผลาญ 500 แคลอรี่ต่อวัน

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.ย. 2555

1. ย่ำเท้าบ่อย ๆ

การย่ำเท้าบ่อย ๆ อาจทำให้คุณดูเหมือนคนที่กำลังกระวนกระวาย แต่วิธีการนี้สามารถผลาญแคลอรี่ได้ถึง 350 แคลอรี่ต่อวัน ดังนั้น ในขณะที่คุณกำลังคุยโทรศัพท์ หรือเดินไปเดินมาในบ้าน ก็ลองย่ำเทาบอย ๆ ลองเพียงไม่กี่วันเท่านั้น ก็จะเริ่มเห็นผลแล้ว

2. หลีกเลี่ยงการกินถั่ว

การรับประทานถั่ว โดยเฉพาะถั่วที่เสิร์ฟในชามใบโต ก็จะยิ่งทำให้คุณอ้วนมากขึ้น ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์แนล ระบุว่า แม้ถั่วจะมีผลดีต่อหัวใจ แต่ถั่วก็มีแคลอรี่ในปริมาณสูง ถั่วทอดแบบผสมกัน 1 กำมือมีแคลอรี่สูงถึง 175 แคลอรี่ แต่ถ้าคุณชอบทานถั่วมาก ก็หันมาเลือกทานถั่วพิตาชิโอแทน เพราะถั่วพิตาชิโอขนาด 2 กำมือ มีปริมาณแคลอรี่เพียง 159 แคลอรี่เท่านั้น และการที่ถั่วมีเปลือกหนาและแกะยาก ก็จะช่วยให้คุณทานถั่วน้อยลงด้วย

3. อย่ากินอาหารขณะอยู่หน้าโทรทัศน์

จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซสต์ ระบุว่า การรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ จะทำให้คุณเพิ่มแคลอรี่เข้าไปถึง 288 แคลอรี่จากที่คุณได้รับปกติ ดังนั้น คุณควรรับประทานอาหารบนโต๊ะกินข้าวปกติ และเปลี่ยนเวลา 1 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์เป็นการเดินแทน นั้นจะช่วยให้คุณผลาญได้ถึง 527 แคลอรี่

4. ลดปริมาณท็อปปิ้งในสลัดถ้วยโปรด

การรับประทานสลัดชามโต ฟังดูแล้วเหมือนจะดีต่อสุขภาพ แต่ท็อปปิ้งทั้งหลายที่ใช้ราดหน้าสลัด อาจมีแคลอรี่มากกว่าลาซานญ่าทั้งจานเลยก็ได้ ทั้งเกล็ดชีส ถั่วเคลือบคาราเมล เบคอน ผลอะโวคาโด ผลไม้แห้ง เศษขนมปังทอด และน้ำสลัด สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เพิ่มแคลอรี่แทบทั้งสิ้น

วิธีการลด 500 แคลอรี่ก็คือ ให้เลือกท็อปปิ้งเพียงอย่างเดียว และใส่ผักสุดโปรดแต่แคลอรี่ต่ำลงไปแทน เช่น พริกหยวก หัวหอม หรือเห็ด และใส่น้ำสลัดแค่ครึ่งเดียว

5. ใช้จานใบเล็กลง

ลองเปลี่ยนจานขนาด 12 นิ้วให้เป็นจานขนาด 10 นิ้วดูสิ แล้วคุณจะรับประทานน้อยลง 20-25 เปอร์เซ็นต์ และนั่นจะช่วยลดได้ถึง 500 แคลอรี่ โดยที่ไม่รู้สึกว่าอิ่มน้อยลง

6. งดใส่วิปครีม

ลองงดใส่วิปครีม หรือใส่น้อยลง ก็ช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ อาหารว่าง เช่น กาแฟเย็นแก้วใหญ่ที่แต่งแต้มด้วยนม วิปครีม และน้ำเชื่อมแบบจัดเต็มนั้น อาจมีแคลอรี่สูงถึง 670 แคลอรี่ แต่หากคุณยังติดใจวิปครีมแบบเลิกไม่ได้ ก็ลองเอสเปรสโซ่ชอท ที่มีแคลอรี่แค่ 30 กิโลแคลอรี่ นั่นหมายความว่าคุณจะสามารถลดไปได้ถึง 640 กิโลแคลอรี่เลยทีเดียว

7. นับชิ้นมันฝรั่งทอดและแครกเกอร์ที่กินเข้าไป

หากคิดจะลดน้ำหนัก คุณไม่ควรรับประทานของว่าง เช่น มันฝรั่งทอดถุงโต หรือแครกเกอร์กล่องใหญ่ เพราะเมื่อทานเข้าไปแล้ว คุณจะทานเพลินจนหมด ซึ่งในมันฝรั่งทอดถุงขนาด 9 ออนซ์ มีปริมาณแคลอรี่สูงถึง 1,260 แคลอรี่ ดังนั้น ให้ลองนับมันฝรั่งชิ้นที่ทาน เช่น รับประทานแค่ 15 ชิ้น คุณก็รับพลังงานเข้าไปเพียง 140 แคลอรี่เท่านั้น

8. ใส่น้ำตาลในค็อกเทลให้น้อยลง

การใส่เครื่องปรุงในค็อกเทลอย่าง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้รสหวาน หรือครีมต่าง ๆ จะทำให้เครื่องดื่มของคุณกลายเป็นของหวานได เช่น เครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่เรียกว่า มัดสไลด์ มีพลังงานถึง 800 แคลอรี่ ดังนั้น เวลาสั่งเครื่องดื่ม ให้สั่งผสมเครื่องดื่มด้วยโซดา, โทนิก, น้ำแครนเบอร์รี่, หรือบีบมะนาวลงไป จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้มากทีเดียว

9. ทานพาสต้าให้น้อยลง

พาสต้า 1 ถ้วยมีพลังงาน 220 แคลอรี่ แต่ปริมาณของพาสต้าในร้านอาหาร อาจมีแคลอรี่เพิ่มมากขึ้นถึง 480 % ซึ่งหมายถึง 1,056 กิโลแคลอรี่ ดังนั้น ถ้าออกไปทานอาหารครั้งหน้า ก็ทานพาสต้าให้น้อยลง เพราะถ้าคุณทานพาสตาแค่ 2 ถ้วย คุณก็จะรับแคลอรี่ไปเพียง 440 กิโลแคลอรี่เท่านั้น

10. อาหารค่ำมื้อไหน ๆ ก็ไม่ต้องเชิญแขกมาเยอะ

รู้ไหมว่า การรับประทานอาหารค่ำกับเพื่อน ๆ ตั้งแต่ 7 คนหรือมากกว่านั้น จะทำให้คุณรับประทานอาหารมากขึ้น 96 เปอร์เซ็นต์เชียวนะ ซึ่งนั่นเท่ากับว่า คุณรับประทานอาหารค่ำถึง 2 มื้อเลยทีเดียว ดังนั้น รับประทานอาหารค่ำกับแขกน้อย ๆ จะช่วยให้คุณผลาญไปได้ 500 กิโลแคลอรี่ หรือมากกว่านั้น

11. อย่าทานอาหารจนหมดจาน

เวลาทานอาหาร ให้เหลืออาหารไว้ประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ในทุกมื้ออาหาร โดยเอาอาหารส่วนที่เหลือเก็บไว้ทานในมื้อต่อไป เพราะถ้าปกติ คุณทานอาหารและได้รับพลังงานถึง 2,000 กิโลแคลอรี่ การเหลืออาหารไว้บนจาน จะช่วยลดให้คุณได้ถึง 500 แคลอรี่ต่อวันเลยทีเดียว

12. ทานของหวานคำเล็ก

เมื่อเปิดเมนูอาหาร ให้เลือกทานของหวานชิ้นเล็ก ๆ เช่น ช็อกโกแลตชิ้นเล็ก ขนมหวานถ้วยเล็ก นั่นจะช่วยเลี่ยงแคลอรี่และคุณยังอิ่มท้องกับของหวานสุดโปรดได้

13. เลิกดื่มน้ำปั่นแบบสมูธตี้

ในเวลาที่เร่งรีบ หลายคนอาจเลือกทานน้ำปั่นสมูธตี้รองท้อง ซึ่งน้ำปั่นแบบสมูธตี้ขนาด 32 ออนซ์ อาจมีแคลอรี่ถึง 800 แคลอรี่หรือมากกว่านั้น นั่นจะทำให้น้ำหนักของคุณเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะคนที่กินอาหารเช้าแบบเร่งรีบ ดังนั้น หากครั้งหน้าคุณต้องทานอาหารเช้าแบบเร่งรีบแล้ว ก็ลองทานข้าวโอ๊ตใส่น้ำตาลทรายแดง และกล้วยแผ่นบาง รวมไปถึงกาแฟซักถ้วย นั่นจะทำให้คุณลดไปได้ถึง 518 แคลอรี่

14. ระวังอาหารที่มีน้ำมันผสม

เวลาที่ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน อย่าลืมกำชับว่า
ให้ปรุงอาหารของคุณด้วยน้ำสต็อกแทนที่จะใช้น้ำมัน หรือสั่งอาหารที่ปรุงโดยการอบหรือเคี่ยว
ก็จะทำให้คุณไม่ต้องรับแคลอรี่ถึง 124 แคลอรี่ต่อน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ

15. นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้คุณหิว ซึ่งผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยชิคาโก ระบุว่า ผู้ที่นอนประมาณ 5 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน มักจะทานอาหารวางมากกว่าคนอื่นในระหว่างวัน

16. เลิกดื่มน้ำอัดลม

น้ำอัดลมขนาด 120 ออนซ์ มีปริมาณแคลอรี่สูงถึง 150-180 แคลอรี่ หมายความว่า หากคุณดื่มน้ำอัดลม 2-3 กระป๋องต่อวัน คุณก็จะยิ่งได้รับแคลอรี่มากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น บังคับตัวเองให้ดื่มน้ำเปล่าเวลากระหาย จะช่วยให้คุณไม่ต้องรับแคลอรี่มากถึง 540 แคลอรี่ต่อวัน

17 ทานไข่ต้มตอนเช้า ทานซุปตอนเที่ยง

ในตอนเช้า ลองทานไข่ต้ม 2 ฟองควบคู่กับอาหารเช้าปกติ จะทำให้คุณอิ่มเร็วขึ้น และกินน้อยลง 416 แคลอรี่ต่อ 1 วัน หรือก่อนที่จะรับประทานอาหารเที่ยง ให้ลองทานซุปแคลอรี่ต่ำ 1 ถ้วย นั่นจะทำให้คุณทานน้อยลง 134 แคลอรี่ต่อมื้อ และหากนำมารวมกันแล้ว คุณจะลดน้ำหนักได้ถึง 684 กิโลแคลอรี่ต่อวันเลยทีเดียว

18. เลิกกินป๊อปคอร์นขณะดูหนัง

ใช่แล้ว เพราะป๊อปคอร์นถังใหญ่ ๆ ที่ขายตรงซุ้มของว่างหน้าโรงภาพยนตร์นั้น มีปริมาณแคลอรี่สูงถึง 1,005 แคลอรี่ แต่หากติดเป็นนิสัยจริง ๆ ก็ลองทำป๊อปคอร์นไปทานเอง อาจเป็นป๊อปคอร์นอบไมโครเวฟ ซึ่งไม่มีไขมันถึง 94% นั่นจะช่วยทำให้คุณรับแคลอรี่น้อยลงถึง 700 แคลอรี่

19. กินแต่พอดี

หากคุณรู้สึกว่ารับประทานอาหารอิ่มแล้ว ให้วางช้อนส้อมลงเสีย
เพราะนั่นคือการที่คุณรับฟังเสียงเรียกร้องของร่างกาย แทนที่จะพยายามทานอาหารให้หมดจาน ซึ่งการทำแบบนี้ จะช่วยลดไปได้ 500 แคลอรี่

20. กินไอศกรีมก้อนเล็ก

แม้ว่าคุณจะชื่นชอบไอศกรีมมากขนาดไหน แต่การกินไอศกรีมก้อนใหญ่ ๆ ก็ไม่ดีแน่ ๆ ดังนั้น ให้เลือกทานไอศกรีมรสโปรดก้อนเล็ก เพราะหากคุณสั่งไอศกรีมขนาด 5 ออนซ์ แทน 12 ออนซ์ คุณก็จะสามารถลดแคลอรี่ได้ถึง 550 แคลอรี่

ขอบคุณที่มาจาก kapook.com