

## 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 โดยเฉพาะถั่วที่เสิร์ฟในซอสมายโด ก็จะทำให้คุณอ้วนมากขึ้น ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล ระบุว่า แมถั่วจะมีผลดีต่อหัวใจ แต่ถั่วก็มีแคลอรีในปริมาณสูง ถั่วทอดแบบผสมกัน 1 กำมือนี้อาจมีแคลอรีสูงถึง 175 แคลอรี แต่ถั่วที่คุณชอบทานถั่วมาก ก็หันมาเลือกทานถั่วพิตต้าโอแทน เพราะถั่วพิตต้าโอขนาด 2 กำมือ มีปริมาณแคลอรีเพียง 159 แคลอรีเท่านั้น และการที่ถั่วมีเปลือกหนาและแฉะยาก ก็จะช่วยให้คุณทานถั่วน้อยลงด้วย

### 3. อย่ากินอาหารขณะอยู่หน้าโทรทัศน์

จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแมตซาชูเซตส์ ระบุว่า การรับประทานอาหารขณะดูโทรทัศน์ จะทำให้คุณเพิ่มแคลอรีเข้าไปถึง 288 แคลอรีจากที่คุณได้รับปกติ ดังนั้น คุณควรรับประทานอาหารบนโต๊ะกินข้าวปกติ และเปลี่ยนเวลา 1 ชั่วโมงในการดูโทรทัศน์เป็นการเดินแทนนั้น จะช่วยให้คุณผลอายุได้ถึง 527 แคลอรี

### 4. ลดปริมาณที่อบปิ้งในสลัดถ้วยโปรด

การรับประทานสลัดซอสมายโด ฟังดูแล้วเหมือนจะดีต่อสุขภาพ แต่ที่อบปิ้งทั้งหลายที่ใช้ราดหน้าสลัด อาจมีแคลอรีมากกว่าลาซานญาทั้งจานเลยก็ได้ ทั้งเกลือซีส ถั่วเคลือบคาราเมล 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 โดยที่ไม่รู้สึกไม่อิ่มน้อยลง

## 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 ให้ลองนับมันฝรั่งชิ้นที่ทาน เช่น รับประทานแค่ 15 ชิ้น คุณก็รับพลังงานเข้าไปเพียง 140 แคลอรีเท่านั้น

## 8. ใส่น้ำตาลในค็อกเทลให้น้อยลง

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

## 9. ทานพาสต้าให้น้อยลง

พาสต้า 1 ถ้วยมีพลังงาน 220 แคลอรี แต่ปริมาณของพาสต้าในร้านอาหาร อาจมีแคลอรีเพิ่มมากขึ้นถึง 480 % ซึ่งหมายถึง 1,056 กิโลแคลอรี ดังนั้น ถ้าออกไปทานอาหารครั้งหนึ่ง 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

ในเวลาที่เร่งรีบ หลายคนอาจเลือกทานน้ำปั่นสมูทตี้รองท้อง 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 ทานซूपตอนเที่ยง

ในตอนเช้า ลองทานไข่ต้ม 2 ฟองควบคู่กับอาหารเช้าปกติ จะช่วยให้คุณอิ่มเร็วขึ้น และกินน้อยลง 416 แคลอรีต่อ 1 วัน หรือก่อนที่จะรับประทานอาหารเที่ยง ให้ลองทานซूपแคลอรีต่ำ 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](http://kapook.com)