

## 10 เคล็ดลับ ลดน้ำตาล ลดโรค ลดอ้วน

📅 นำเสนอเมื่อ 6 ม.ค. 2556

### 10 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ ลดน้ำตาล ลดโรค ลดอ้วน (Lisa)

ของหวานกับผู้หญิงเป็นของคู่กัน- คู่กัน แต่อย่าลืมว่าถ้ากินไม่ยั้งโรคต่าง ๆ มากมายจะถามหา ทั้งโรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจไปจนถึงสิ่งที่ผู้หญิงยี่สิบที่สุดอย่าง "ความอ้วน" แต่ "ความหวาน" ก็เป็นสีสันหนึ่งของชีวิต จะให้ทำใจหักดิบตัดทิ้งไปเลยก็ไม่ได้ ไซ้ไหมละ? เคล็ดลับ (ไม่) ลับของ Lisa จะช่วยให้คุณลดน้ำตาลได้โดยที่คุณแทบไม่รู้สึกละเลยละ

1. อย่านอดมือเช้า วันนี้ตื่นสาย อดข้าวเช้าแล้วกันนะ...อย่าได้คิดอย่างนี้เลยเชียวนะ เพราะมือเช้าเป็นมือสำคัญที่จะให้พลังงานคุณทั้งวัน การกินมือเช้าจะทำให้คุณตื่นเต็มที่ พรอมลุยงานอย่างสดชื่น และทำให้ความอยากน้ำตาลของคุณลดลงไปทั้งวันด้วย

2. เลือกข้าวกล้องกับขนมปังโฮลวีต  
ข้าวสวยและขนมปังขาวมีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตประเภทโมเลกุลเดี่ยวที่สามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างรวดเร็ว แต่ข้าวกล้อง และขนมปังโฮลวีตเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในปริมาณที่น้อยกว่า และช้ากว่า ทำให้บริเวณน้ำตาลในเลือดของคุณคงที่

3. ทำอาหารกินเอง เดี่ยวนี้ร้านอาหารส่วนใหญ่จะเน้นปรุงให้หวานเป็นหลักเพื่อเอาใจลูกค้า โดยที่คุณไม่มีทางรู้เลยว่าอาหารแต่ละจานใส่น้ำตาลลงไปขนาดไหน ซึ่งการทำอาหารเองเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่คุณจะควบคุมน้ำตาล แกรมยังได้รสชาติถูกปากและได้โชว์เสน่ห์ปลายจวักด้วยนะ

4. ชิมก่อนปรุง อย่างที่บอกว่าอาหารเดี๋ยวนี้เน้นหวานอยู่แล้ว ถ้าคุณใส่น้ำตาลเพิ่มอีกก็อาจหวานจนเลียน้ำได้ก่อนจะแตะเครื่องปรุง ลองชิมดูก่อนว่ารสชาติเป็นยังไง บางทีคุณอาจไม่ต้องปรุงเพิ่มเลยสักนิดก็ได้

5. ตั้งโควตาของหวานในแต่ละวัน ยิ่งคุณพยายามเลี่ยงเท่าไรคุณก็จะยิ่งอยากเท่านั้น ลองตั้งโควตาให้ตัวเองว่าวันนี้คุณจะกินของหวานได้กี่ชิ้นหรือกี่จาน แล้วใช้โควตานี้กับของหวานที่คุณชอบที่สุด

แล้วค่อย ๆ ปรับลดลงทีละน้อย

6. เก็บลูกอมออกไปให้พ้นโต๊ะ สาว ๆ หลายคนอาจคิดว่ามีลูกอมติดโต๊ะไว้เวลาอยากของหวานจริง ๆ จะไม่ต้องออกไปหาของหวานแบบจัดหนัก แต่ยิ่งเห็นก็ยิ่งอยาก เพราะฉะนั้นเก็บเลยคะ แจกจ่ายออกไปเสียให้หมดแล้วไม่ต้องหาเพิ่ม ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ให้ติดน้ำผึ้งแท้ไวผสมน้ำแล้วค่อย ๆ จิบเอาจะดีกว่า

7. กำจัดน้ำตาล น้ำอัดลมนี้แหละตัวร้าย เอาออกไปจากตู้เย็นให้หมด ถ้าติดนิสัยต้องดื่มน้ำหวานเป็นประจำ ให้เลือกน้ำผลไม้ 100% ดีที่สุด อานฉลากให้เป็น เปรียบเทียบดูยี่ห้อที่มีน้ำตาลน้อยที่สุด แต่ถาคันเองได้ก็จะเวิร์ดมาก

8. ผลไม้หวาน ๆ ช่วยคุณได้ ผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใย อาหารที่ช่วยลดหรือชะลอการดูดซึมน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นสาเหตุของความอ้วน และน้ำตาลในผลไม้สดก็ไม่น่าอันตรายต่อสุขภาพมากเท่าไร

9. เคี้ยวหมากฝรั่งแบบไม่มีน้ำตาล หมากฝรั่งพวกนี้ไซสารให้ความหวานแทนน้ำตาลอย่างพวกไซลิทอลและแอสปาร์แตม เพื่อหลอกให้ร่างกายคุณรู้สึกว่าได้กินของหวานไปแล้ว แต่อย่ากินมากเกินไปนะ เพราะอาจทำให้ร่างกายมีความอยากน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตมากขึ้นแทน

10. แบ่งของหวานกับเพื่อน ถ้าอดใจไม่ไหว อยากชิมสักนิด อยากลองสักหน่อยจริง ๆ ก็ซื้อมาแต่ค่อยแล้วแบ่งให้ทั่ว พอได้เป็นเจ้าของแล้วความอยากของคุณ จะลดลงไปส่วนหนึ่ง และการแบ่งก็จะทำให้คุณได้กินน้อยลง ซึ่งน้ำตาลที่คุณได้รับก็จะน้อยลงตามไปด้วย แล้วถาคณยังใจไม่อยู่เพื่อนก็จะช่วยห้ามคุณได้

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)