# มื้อเล็ก ๆ ช่วยลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 25 มิ.ย. 2556

จริงหรือ ที่วิธีเร่งการเผาผลาญของร่างกายจะขึ้นอยู่กับความถี่ในการรับประทานอาหารระหว่างวัน?

นางแบบระดับโลกหลายคนเลือกที่จะรับประทานอาหารมื้อหลักครบทั้ง 3 มื้อ และมีมื้อย่อยเสริมอีกราว 2-3 มื้อ ในแต่ละวัน โดยสิ่งที่สำคัญคือ การลดปริมาณแคลอรีรวมที่ได้รับแต่ละวัน และรับประทานในปริมาณที่พอควร

**มื้อย่อยช่วยได้**

มื้ออาหารในปริมาณที่ไม่มากนักตลอดวัน จะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญอาหารทำงานอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งมีการศึกษารองรับว่า การรับประทานอาหารแต่ละครั้ง ร่างกายจะเผาผลาญแคลอรี เพื่อย่อยอาหาร และนี่เป็นการกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญพลังงาน

นักวิจัยยังเชื่อว่า การได้รับอาหารบ่อย ๆ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลและอินซูลินในกระแสเลือดให้คงที่ ระดับอินซูลินที่คงที่ จะหยุดยั้งร่างกายจากการเผาผลาญไขมันและชะลอการสะสมไขมัน

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ผู้ชายที่รับประทานอาหารเช้าโดยแบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ ตลอดช่วงเช้านั้น จะรับประทานอาหารกลางวันน้อยลง กว่าผู้ชายซึ่งรับประทานอาหารมื้อเช้ามื้อเดียวถึง 27%

การปล่อยให้ตนเองได้ทานอาหารมื้อยิบย่อยตลอดวัน จะช่วยกระตุ้นการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ และรักษาน้ำหนักให้คงที่ ได้ดีกว่าการเข้าคอร์สที่ฉาบฉวย

**ทานน้อยแต่บ่อย ทำอย่างไร**

เพื่อให้แผนการลดน้ำหนักด้วยมื้ออาหารเล็ก ๆ บรรลุเป้าหมาย คุณควรทำตามกฎเหล็ก ดังต่อไปนี้

1.ทานอาหาร 5-6 มื้ออาหารต่อวัน อาจดูเหมือนมากเกินพอดี แต่รู้หรือไม่ว่า
การเพิ่มจำนวนมื้อจะไม่ยาก หากคุณคอย ๆ เพิ่มเข้าไปทีละมื้อ จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย

2.คุณสามารถเริ่มต้นมื้อย่อยด้วยอาหารเช้า
และถ้ายังรู้สึกว่านี่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของแผนมื้ออาหารประจำวัน ก็ลองแบ่งมื้อหลักใหญ่ ๆ เป็นมื้อเล็ก ๆ เช่น
รับประทานก๋วยเตี๋ยวครึ่งชามแรกในมื้อกลางวัน และอีกครึ่งที่เหลือรับประทานช่วงบ่ายหลังจากนั้น

3.คิดเมนูอาหารและถ้าสามารถควรลงมือปรุงทุกอย่างด้วยตนเอง
เพราะการลงมือเข้าครัวจะช่วยให้เรากำหนดปริมาณและทำตามแผนการลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น

4.จัดเมนูประจำอาทิตย์ และเขียนเป็นรายการของที่ต้องการซื้อทั้งหมดไว้ล่วงหน้า
ซึ่งคุณควรซื้อในปริมาณพอเหมาะกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว เพื่อลดอาการล่อตาล่อใจให้อยากรับประทานเพิ่ม
แต่ถ้ายังอดไม่ได้ ก็ให้เลือกของขบเคี้ยวที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำโปรตีนสูง และไขมันในปริมาณที่เหมาะสม
ซึ่งจะช่วยรักษาระดับอินซูลินให้คงที่ และให้พลังงานยาวนาน

5.ในแต่ละมื้อของอาหาร ควรมีผักและผลไม้เป็นตัวเติมพลังงานที่ดีและให้พลังงานต่ำอีกด้วย

**ปรับเปลี่ยนเพื่อสุขภาพ**

เมื่อแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยแล้ว คุณก็ควรสร้างสมดุลของอาหารไปด้วย
โดยให้รับประทานอาหารไขมันสูงรวมกับอาหารไขมันต่ำบ้างเป็นครั้งคราว
และจัดอาหารพลังงานต่ำในชุดอาหารของวัน
ซึ่งการสร้างสมดุลควรตามด้วยอาหารไขมันต่ำและด้วยอาหารว่างเล็กน้อยภายหลัง
เพื่อยังคงสัดส่วนอาหารที่แนะนำในแต่ละวันสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม

**เทคนิคห้ามใจ**

ส่วนสำคัญที่สุดของการลดน้ำหนักคือ คุณต้องเผาผลาญแคลอรีให้ได้มากกว่าที่คุณบริโภคเข้าไป
ซึ่งงานวิจัยได้เปิดเผยว่า ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อมักจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ
เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญก็คือ เมื่ออยู่บ้านคุณควรลดความอยากอาหาร เพื่อให้รับประทานน้อยลง
โดยทำอาหารในสัดส่วนแค่เพียงพอกับจานของคุณ และห้ามใจไม่ให้เติมจานที่สอง
แต่ถ้าต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน ก็ควรแบ่งอาหารมื้อใหญ่กับใครสักคน โดยใช้ภาชนะขนาดเล็ก
เพราะการจัดอาหารเพียงสัดส่วนเล็ก ๆ จะช่วยให้คุณเฝ้าระวังการรับประทานของคุณเอง
จนในที่สุดความพยายามในการลดน้ำหนักก็จะเป็นผล

ที่มา กระปุก.คอม