

## มือเล็ก 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 ผู้ชายที่รับประทานอาหารเข้าโดยแบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ ตลอดช่วงเช้า นั้น จะรับประทานอาหารกลางวันน้อยลง กว่าผู้ชายซึ่งรับประทานอาหารมื้อเช้ามื้อเดียวถึง 27%

การปล่อยให้ตนเองได้ทานอาหารมื้อย่อยตลอดวัน จะช่วยกระตุ้นการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารมื้อเล็ก ๆ และรักษาน้ำหนักให้คงที่ ได้ดีกว่าการเขาคอรัสที่ฉาบฉวย

**ทานน้อยแต่บ่อย ทำอย่างไร**

เพื่อให้แผนการลดน้ำหนักด้วยมืออาหารเล็ก ๆ บรรลุเป้าหมาย คุณควรทำตามกฎเหล็ก ดังต่อไปนี้

1.ทานอาหาร 5-6 มื้ออาหารต่อวัน อาจดูเหมือนมากเกินไป แต่รู้หรือไม่ว่า การเพิ่มจำนวนมื้อจะไม่ยาก หากคุณค่อย ๆ เพิ่มเข้าไปทีละมื้อ จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย

2.คุณสามารถเริ่มต้นมื้อย่อยด้วยอาหารเช้า และถ้ายังรู้สึกหิวไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของแผนมื้ออาหารประจำวัน ก็ลองแบ่งมื้อหลักใหญ่ ๆ เป็นมื้อเล็ก ๆ เช่น รับประทานกล้วยเขียวครึ่งชามแรกในมือกลางวัน และอีกครั้งที่เหลือรับประทานช่วงบ่ายหลังจากนั้น

3.คิดเมนูอาหารและถ้าสามารถควรลงมือปรุงทุกอย่างด้วยตนเอง เพราะการลงมือเขาครัวจะช่วยให้เรากำหนดปริมาณและทำตามแผนการลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น

4.จัดเมนูประจำอาทิตย์ และเขียนเป็นรายการของที่ต้องการซื้อทั้งหมดไว้ล่วงหน้า ซึ่งคุณควรซื้อในปริมาณพอเหมาะกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว เพื่อลดอาการล่อตาล่อใจให้อยากรับประทานเพิ่ม แต่ถ้ายังอดไม่ได้ ก็ให้เลือกของขบเคี้ยวที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำโปรตีนสูง และไขมันในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยรักษาระดับอินซูลินในเลือดที่ และให้พลังงานยาวนาน

5.ในแต่ละมื้อของอาหาร ควรมีผักและผลไม้เป็นตัวเติมพลังงานที่ดีและให้พลังงานต่ำอีกด้วย

## ปรับเปลี่ยนเพื่อสุขภาพ

เมื่อแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยแล้ว คุณก็ควรสร้างสมดุลของอาหารไปด้วย โดยให้รับประทานอาหารไขมันสูงร่วมกับอาหารไขมันต่ำบางเป็นครั้งคราว และจัดอาหารพลังงานต่ำในชุดอาหารของวัน ซึ่งการสร้างสมดุลควรตามด้วยอาหารไขมันต่ำและด้วยอาหารว่างเล็กน้อยภายหลัง เพื่อยังคงสัดส่วนอาหารที่แนะนำในแต่ละวันสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม

## เทคนิคห้ามใจ

ส่วนสำคัญที่สุดของการลดน้ำหนักคือ คุณต้องเผาผลาญแคลอรีให้ได้มากกว่าที่คุณบริโภคเข้าไป ซึ่งงานวิจัยได้เปิดเผยว่า ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อมักจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และใหญ่ขึ้นไปเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญก็คือ เมื่ออยู่บนคุณควรลดความอยากอาหาร เพื่อให้รับประทานน้อยลง โดยทำอาหารในสัดส่วนแค่เพียงพอกับงานของคุณ และห้ามใจไม่ให้เติมจานที่สอง แต่ถาต้องรับประทานนอกบ้าน ก็ควรแบ่งอาหารมืใหญ่กับใครสักคน โดยใช้ภาชนะขนาดเล็ก เพราะการจัดอาหารเพียงสัดส่วนเล็ก ๆ จะช่วยให้คุณเฝ้าระวังการรับประทานของตนเอง จนในที่สุดความพยายามในการลดน้ำหนักก็จะเป็นผล

ที่มา [กระปุก.คอม](#)