แค่กินอาหารด้วยตะเกียบ ก็ลดน้ำหนักได้ผลชะงัด !

นำเสนอเมื่อ : 13 มี.ค. 2557

หลายคนลองลดน้ำหนักด้วยสารพัดวิธี ก็ยังไม่เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน จนถึงขณะนี้ก็ยังมองหาวิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลกันอยู่ แต่เชื่อไหมละว่า แค่กินอาหารด้วยตะเกียบ ก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้แล้วนะ มาถึงตรงนี้แล้วหลายคนก็อาจจะอยากรู้กันแย่แล้วละสิว่า ตะเกียบจะช่วยเราลดน้ำหนักด้วยวิธีไหน ถ้าอย่างนั้นก็อย่ารอช้าเลยดีกว่า ตามมาดูข้อมูลดน้ำหนักด้วยตะเกียบที่เว็บไซต์ Livestrong เขานำมาบอกต่อกันเลย

จากข้อมูลที่บอกไว้ ก็สามารถอธิบายง่าย ๆ ได้ว่า ตะเกียบเป็นอาวุธในการกำจัดปริมาณแคลอรี่ที่จะเข้ามาในร่างกายของเราได้อยู่หมัด นั่นก็เพราะตะเกียบเป็นอุปกรณ์ที่ใช้หยิบจับอาหารเข้าปากได้ไม่ง่ายนัก โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยถนัดในการใช้ตะเกียบคีบอาหารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แถมการใช้ตะเกียบค่อย ๆ คีบอาหารมากิน ยังช่วยให้เรากินอาหารได้ช้าลง ปริมาณอาหารที่จะเข้าปากก็ลดน้อยลงไปด้วย สู่งผลให้สมองมีเวลาได้ประมวลผลอาหารแต่ละอย่างที่กินเข้าไป และในที่สุดก็จะสั่งร่างกายให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ด้วยเหตุผลทั้งหมดทั้งมวลนี้ ก็เลยทำให้เรามีแนวโน้มลดน้ำหนักอย่างได้ผลมากขึ้นนั่นเอง

แต่ถึงอย่างนั้นการลดน้ำหนักด้วยตะเกียบก็มีหลักที่ควรรู้ไว้เช่นกัน เพื่อให้เราลดน้ำหนักด้วยการใช้ตะเกียบอย่างเห็นผลได้ชัด ก็ต้องทำตามวิธีนี้เลย

1. หัดใช้ตะเกียบให้คล่อง

เพื่อป้องกันตัวเองถอดใจกับการใช้ตะเกียบกินอาหาร เราก็ควรต้องฝึกใช้ตะเกียบให้คล่องซะก่อน เริ่มด้วยใช้ตะเกียบรับประทานอาหารทุกชนิดที่ตะเกียบสามารถคีบได้เป็นประจำ มือจะได้เคยชินกับการใช้ตะเกียบมากขึ้น แต่ไม่ต้องกลัวว่าเมื่อใช้ตะเกียบคล่องแล้ว เราจะไม่มีโอกาสได้ลดน้ำหนักนะ เพราะถึงยังไงตะเกียบก็จะบังคับให้คุณคีบอาหารได้ไม่เยอะเหมือนตอนใช้ช้อนแน่ ๆ แถมคุณยังโดนบังคับให้กินอาหารช้าลงอีกด้วย

2. แบ่งอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ

ก่อนจะใช้ตะเกียบกินอาหาร ต้องจัดการหั่นอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือชิ้นพอดีคำก่อน เพื่อที่เราจะได้ใช้ตะเกียบคีบอาหารมากินได้ง่ายขึ้น และเพื่อลดโอกาสกินอาหารคำโตให้เราด้วย นอกจากนี้ก็ควรเคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้แน่ใจว่าอาหารละเอียดที่สุด แล้วค่อยกลืนอาหารด้วย

3. ปล่อยตะเกียบลงบ้าง

หลังจากที่ใช้ตะเกียบคีบอาหารเข้าปากไปเรียบร้อยแล้ว ระหว่างที่กำลังเคี้ยวอาหารอยู่ ให้คุณวางตะเกียบไว้ข้าง ๆ จาน และตั้งใจเคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ ให้ละเอียดที่สุด จากนั้นเมื่อกินอาหารหมดปากแล้ว คอยหยิบตะเกียบขึ้นมาคีบอาหารคำต่อไปมากิน วิธีนี้จะช่วยให้คุณกินอาหารได้ช้าลงอีกมาก แต่ทำให้อิ่มเร็วขึ้นอีกเยอะ

4. ทดลองใช้ตะเกียบกินอาหารที่กินยากในบางมื้อ

อาหารบางอย่างใช้ตะเกียบกินได้ง่าย ๆ แต่สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ให้คุณเติมความพยายามในการกินอาหารด้วยตะเกียบลงไปสักหน่อย เพื่อเป็นการบังคับให้ร่างกายรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น อย่างเช่น คุณอาจจะใช้ตะเกียบคอย ๆ คีบไก่ย่างที่ไม่ได้หั่นมากิน ซึ่งก็แน่นอนว่า คุณจะคีบเนื้อไก่ได้แบบไม่เต็มคำนัก และพอกินไปได้ไม่กี่คำ ก็จะรู้สึกอิ่มโดยอัตโนมัติ

5. ทำให้ติดเป็นนิสัย

แม้ว่าการใช้ตะเกียบรับประทานอาหารจะไม่ใช่วิธีที่สะดวกใช้กับทุกสถานการณ์ แต่คุณสามารถนำนิสัยในการกินอาหารด้วยตะเกียบติดตัวคุณไปด้วยทุกที่ได้ ด้วยการพยายามกินอาหารคำเล็ก ๆ เคี้ยวอาหารช้า ๆ ให้แน่ใจว่าอาหารละเอียดจริง ๆ แล้วค่อยกลืน เพื่อบังคับให้ร่างกายรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น

นอกจากวิธีลดน้ำหนักด้วยการใช้ตะเกียบรับประทานอาหารแล้ว คนที่อยากลดน้ำหนัก กระชับหุ่นให้สวยเชียะ ก็อย่าลืมดื่มน้ำเยอะ ๆ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และพักผ่อนให้เพียงพอร่วมด้วย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม