

อยากรู้ไหม...คนหุ่นดี... เขากินอาหารกันอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

คนที่มีรูปร่างไม่สมส่วน หรือที่เรียกว่า "อ้วน" มักเข้าใจว่า คนผอมๆ หุ่นดีนั้นเกิดมาไม่มีบุญ กินอะไรก็กินได้ ไม่เห็นต้องกังวลว่าน้ำหนักจะขึ้น เพราะเห็นกินอะไรก็ไม่เห็นอ้วนกับเขาสักที จริงๆ แล้ว อยากรู้ว่าคนอ้วนทั้งหลายทั้งหลายทำอะไรความเข้าใจเสียใหม่ ว่าคนที่อยากจะทานอะไรก็ทาน ทานเท่าไรก็ไม่อ้วนนั้นมันน้อยมาก คนประเภทนี้โชคดีจริงในเรื่องหุ่น แต่หากว่าเป็นเช่นนี้ต่อไป โชคร้ายอาจตามมาถึงได้ เพราะการรับประทานอาหารไม่เลือก จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารผิดๆ มาตลอด อาจทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่หลังได้ ยังมีหลายคนที่คุณเหมือนจะโชคดี แต่ความเป็นจริงไม่ใช่เขาทานอะไรก็ไม่อ้วน แต่สิ่งที่เขาทานนั้น เขาอาจเลือกอยู่ในใจแล้วก็ได้วาสิ่งไหนควรทาน และสิ่งไหนไม่ควรทาน

การรับประทานอาหารแบบที่เรียกว่า "เลือกรับประทาน เพื่อรักษาหุ่น หรือลดน้ำหนัก" เป็นเรื่องง่ายที่จะจำ ส่วนจะเป็นเรื่องยากที่จะทำหรือเปล่า คงต้องขึ้นอยู่กับความตั้งใจของคุณเองด้วย

ควรรับประทานอาหารเป็นมื้อๆ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ก่อน 6 โมงเย็น นอกเหนือจาก 3 มื้อที่ว่านี้แล้ว ไม่ควรรับประทานอาหารสิ่งอื่นได้อีก แต่หากทนไม่ไหว ลองหาชาเขียวร้อนๆ ต้มแกงวงจะดีกว่า

ไม่ควรรับประทานอาหารอะไรขณะที่กำลังทำกิจกรรมอื่นๆ อยู่ เช่น อ่านหนังสือ ทำงาน เล่นอินเทอร์เน็ต ดูทีวี หรือขณะนั่งรถ การทำเช่นนี้บ่อย จะทำให้คุณได้รับปริมาณแคลอรีมากเกินไปเกินกว่าร่างกายต้องการ ยิ่งทำบ่อยแค่ไหน ก็ยิ่งทำให้คุณอ้วนเร็วขึ้น และที่แย่ไปกว่านั้นคือ อ้วนแบบไม่รู้ตัว

หัดเป็นตัวของตัวเอง โดยเลือกรับประทานอาหารที่คุณเห็นว่าดีแคลอรีต่ำ อย่าปล่อยให้เพื่อนๆ หรือคนรักทำทนายคุณด้วย อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาวมันไก่ ขาวขาหมู เป็นอันตราย

บอกรับประทานหลายครั้งหลายคราแล้ว ว่าเวลาทานอาหาร ควรรับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ได้อย่างน้อย 10 ครั้งต่อคำ

หากหิวมากๆ ควรอดใจสั่งอาหารเพียง 1 อย่าง ก่อนที่จะสั่งอย่างอื่นที่ 2 มาพร้อมกัน ไม่ว่าคุณจะทำอาหารเองหรือสั่งอาหารจานเดียวก็สามารถทำให้คุณอ้วนได้เช่นกัน

มองดูอาหารในจานว่าเป็นอาหารประเภทใด มีเนื้อสัตว์ และผักขนาดไหน จากนั้นควรเลือกทานผักให้หมดจานก่อนเริ่มรับประทานเนื้อสัตว์ ถ้าเป็นไปได้ ควรเขี่ยเนื้อสัตว์ออกนอกจานไปเลย

หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หรือแกงกะทิ และน้ำอัดลมอย่างทุกชนิด หากทำได้ จะช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักเดิมให้คงที่ และสามารถช่วยลดน้ำหนักได้อีกต่อไปได้ด้วย

หากคุณชอบดื่มชา กาแฟ หรือไวน์ดีน ลองถามตัวเองว่าเป็นไปได้ไหมที่จะดื่มเพียงวันละ 1 ถ้วย หรือดื่มแบบไม่ใส่น้ำตาลเลย ทำได้หรือเปล่า

หากคุณต้องการดีมนม ไม่ว่าจะป็นนมพร่องมันเนย หรือนมเปรี้ยว คุณควรดื่มก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

เบเกอรี่ เป็นสิ่งที่สาว ๆ ชอบ แต่ถ้าอยากผอม ก็ไม่ควรทานเลย หรือทานได้สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละชิ้นสองชิ้นก็พอ

หลีกเลี่ยงการทานลูกอม บ่อยๆ เพราะลูกอมชนิดต่างๆ ไม่ว่าจะทานเล่นหรือเพื่อระงับกลิ่นปาก ล้วนมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมทั้งนั้น

ถ้าอยากหุ่นดี ต้องรับประทานอาหาร 1 จานต่อ 1 มื้อเท่านั้น

ฝึกรับประทานผลไม้มากๆ ส่วนผลไม้ที่ต้องห้ามคือผลไม้ที่มีรสหวาน มีแคลอรี และปริมาณน้ำตาลสูง เช่น ทุเรียน เงาะ ละครุด ลำไย ขนุน

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว

ยังมีอีกหลายวิธีที่คนหุ่นดีใช้ในการเลือกรับประทานอาหาร แต่ที่นำมานี้ ก็เป็นเรื่องที่ยากสำหรับคนที่เคยรับประทานแบบปกติมาก่อน อยาลืมว่า หากคุณสามารถทำได้ตามที่แนะนำข้างต้น เชื่อว่าอีกไม่นาน หุ่นของคุณจะสวยงามขึ้น และนิสัยการรับประทานของคุณก็จะเปลี่ยนไป หากคุณต้องการลดน้ำหนักให้เร็วขึ้น การออกกำลังกายควบคู่กันไป จะยิ่งช่วยคุณได้ ขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ