

ยิ่งกิน....ยิ่งผอม

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ยิ่งกิน ยิ่งผอม

ซัดใจจริงๆ เลยค่ะ เวลาเจอคู่มือเรียกความผอมสำหรับสาว กลัวว่าวันนี้ไม่ว่าจะอยู่ในหนังสือเล่มไหน ก็เอาแต่บอกให้เราจำกัดปริมาณอาหาร ด้วยการนับปริมาณแคลอรีของอาหารที่เราทานเข้าไป แล้วเอาไปหักลบกลบหนี้กับปริมาณแคลอรีที่ใช้ไปในกิจกรรมต่างๆ อย่างกับเรามีเครื่องวัดแคลอรีแบบพกพา ยิ่งยิ่งงั้น แล้วอีกอย่างใครจะจำได้ว่าวันนี้เรากินอะไรไปบ้าง....

เพราะในชีวิตจริง การกะปริมาณแคลอรีถือเป็นเรื่องที่ยากเอาการทีเดียว ดังนั้นเราจึงสรรหาวิธีง่ายๆ ในการเลือกรับประทานอาหาร จะได้ไม่ต้องนั่งนับปริมาณแคลอรีให้ปวดหัวอีกต่อไปก่อนเข้าไปโปรแกรมศักดิ์สิทธิ์นี้ เรื่อยๆ ให้คุณซึ่งนำหน้าไว้ในตอนเช้า แล้วหลังจากนี้ 2 สัปดาห์ลองกลับมาซังอีกครั้ง รับรองว่าจะพบกับความเปลี่ยนแปลง แต่มีขอแนะนำคุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของเรา ราวกับเป็นกฎเหล็กเลยนะคะ

✘ **1. กะปริมาณอาหารให้น้อยลงร้อยละ 20% ของที่เคยทาน** เช่น ปกติทานข้าว 1 จาน ให้ลดลง 1 ใน 4 ทำเช่นนี้ทุกมื้อ อย่าไปคิดว่าคุณกำลังอดอาหาร เพราะการคิดแบบนี้จะทำให้มีมือต่อไปคุณรู้สึกหิวกว่าปกติ แต่แค่เตือนตัวเองไม่ให้กินซะจนอึดแปล้เท่านั้น

✘ **2. เลิกคิดถึงปริมาณแคลอรีของอาหารทุกชนิดที่คุณทาน** ไม่ต้องห่วงว่าอาหารที่ทานเข้าไปจะมีปริมาณกี่แคลอรี ให้นึกไว้เสมอว่าการทานอาหารเป็นกิจกรรมที่มีความสุข หากคุณต้องทานอาหารด้วยความเครียด จะทำให้ขาดสติในการควบคุม และสุดท้ายจะหมดความอดทนในการควบคุมอาหารไปซะงั้น

✘ **3. อาหารบางอย่าง เช่น ของหวานจำพวกไอศกรีม ชนมนชบเคี้ยว** ข้อดีของชนมนหวานๆ พวกนี้คือ ยิ่งกินยิ่งอร่อย ยิ่งเคี้ยวยิ่งเพลิน ทานเท่าไรก็ไม่อึด แต่ข้อเสียคือ แคกินไปนิดเดียว แต่ปริมาณแคลอรีทะลักสุดๆ แล้วรสชาติหวานหอมของมันก็จะทำให้เราพลบใจตัวเองว่า ‘กินไปนิดเดียวไม่วานเท่าไรหรอก’

✘ **4. ดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้วก่อนมื้ออาหาร** หรือในระหว่างมื้อเมื่อรู้สึกหิว

✘ **5. ในอาหารแต่ละมื้อให้ทานผักสด หรือ ผลไม้มากๆ เข้าไว้** มากกว่าครึ่งหนึ่งของมื้ออาหารยิ่งดี และถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ถนัดเรื่องการทานผักสด ให้ทานกับน้ำสลัดแล้วค่อยๆ ลดปริมาณน้ำสลัดลงจนคุ้นเคยกับรสชาติของผักสด หรือแรกๆ อาจทานผักลวกหรือผักนึ่งก็ได้และก่อนที่จะลงมือ

ควรทานผักก่อนอาหารอย่างอื่นนะจ๊ะ

6. หากมีอาหารมากมายวางอยู่ตรงหน้าให้คุณเลือกรับประทาน (อย่างเช่นในมือบุฟเฟต์)
ให้ฝึกจนเป็นนิสัยว่า ควรเลือกอาหารจำพวกต้มหรือหนึ่ง มากกว่าอาหารจำพวกผัดหรือทอด

7. ของหวาน ทานได้แต่แค่พอให้รู้สึกถึงรสชาติ
เพราะถ้าคุณอดของหวานอาจมีข้ออ้างในใจได้ว่า ทำให้ฉันไม่สดชื่นเพราะร่างกายขาดน้ำตาล
ทั้งที่จริงแล้วนี่เป็นเพียงข้ออ้างในใจ จึงแนะนำให้ทานขนมหวานได้พอรู้รสเท่านั้น

8. เครื่องดื่มประจำตัวของคุณต้องเป็นน้ำเปล่าเท่านั้น เพราะไม่มีน้ำตาล
แถมยังช่วยให้การเผาผลาญพลังงานระดับเซลล์ทำงานได้ดีขึ้น

9. หยุดทันทีที่อิ่ม จงอย่าเสียดายของเป็นอันขาด
ถ้าคุณยังอยากทานต่อให้นึกเทียบค่าอาหารที่เหลือกับค่ายารักษาตัวเมื่อป่วยด้วยโรคที่มากับความอ้วน
อันไหนน่าเสียดายมากกว่ากัน

10. ลองแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อยๆ สัก 6 มื้อ ห่างกันมื้อละ 2-3
ชั่วโมงเพื่อป้องกันไม่ให้คุณหิวจนเกินควร จนฟาดเรียบ ในมือเดียวเพราะนั่นคือการทานมากเกินความจำเป็น
ที่สำคัญห้ามทานจุบจิบระหว่างมื้อเด็ดขาด

11. ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที อาทิตย์ละ 3 ครั้ง
หรือถ้าใครมีความสามารถมากกว่านั้นก็ตามสบายเลยคะ เพียงแต่อย่าหักโหมจนเกินไป
เพราะร่างกายอาจจะปรับตัวไม่ทัน

ขอขอบคุณข้อมูลจากwoman plus