

ไม่อยากอ้วน...นี่เลย...5 วิธีกำจัดความอยากกินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 8 มิ.ย. 2552

ข้อมูลจาก April's Mayo Clinic Health Letter เมโยคลินิก ที่โด่งดังในสหรัฐ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ใช้จานเล็ก ถ้วยเล็ก ช้อนเล็ก จากการวิจัย พบว่า คนจะกินอาหารเยอะ เมื่อจานช้อนใหญ่ขึ้น (เคยกินอาหารที่ร้านอาหารหรูๆ จานใหญ่มาก ๆ)

ถ้ามีการเก็บของที่มีมัน ไขมันสูงเช่น ลูกก็ ขนม ให้เก็บในที่หายาก ๆ ใส่กล่องทึบ ใ้มองไม่เห็น หรือได้ดูไปเลย อย่างวางไว้ให้สวยงามบนเคานเตอร์

จะซื้อของ อย่าซื้อ แพคใหญ่ ๆ

อย่างวางของกินไว้บนโต๊ะกินข้าว กินเสร็จแล้วเก็บออกไปเลย

จากการวิจัยอีกเช่นกัน พบว่า การกินของที่อยู่ในถุงหรือห่อ จะกินเยอะมากกว่าเพราะยิ่งกิน จะไม่รู้ว่ากินไปมากเท่าไร เทออกมาใส่จานให้เห็นว่ากินหมดแล้ว จะดีที่สุด

ที่มา <http://www.thaihealth.net>

