

## .....อาหารขยะคืออะไร ..... ทานได้แต่ต้องฉลาดเลือก.....

นำเสนอเมื่อ : 25 ส.ค. 2552

### \*\* อาหารขยะ...ทานได้แต่ต้องฉลาดเลือก \*\*

ใครบ้างที่รู้ทั้งรู้ว่าของกินเหล่านี้เป็นตัวทำร้ายหนักทั้งนั้น แต่ก็ยังกินไม่บันยะบันยัง...  
และใครบ้างที่อยากเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Fast-Food  
วิธีเลือกกินต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณได้อะไรมากกว่าอาหารจานด่วน

**พิชซ่าหน้าผัก** - หรือเมนูที่มีส่วนผสมของผักและผลไม้ต่างๆ จะช่วยเพิ่มกากใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่แมจะมีอยู่น้อยนิด แต่ก็ดีกว่ารับแรงแและไขมันไปอย่างเดียวยิ่งๆ

**เติมได้ไม่อัน...ไม่เอา!** - ประเภทน้ำอัดลมแก้วเดียวแต่เติมหลายหน  
คุ้มเงินก็จริงแต่ไม่คุ้มกับสุขภาพกระดูกที่อาจพรุนได้ ในอนาคตหอรอกะ  
สังเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สดมาดื่มจะดีกว่า

**สั่งชุดเล็กไว้ก่อน** - เพราะความหิวบางครั้งก็เป็นแค่เพียงอารมณ์อยากกิน  
พอได้ลิ้มรสชาติก็หายอยากแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินให้อิ่มแทนชาวหอรอกะ แต่ถาหิวจริงก็ยารอให้หิวจัด  
สั่งสลัดมารองท้องก่อนจะได้ไม่ต้องกินจานหลักเขาไปมาก

**ตั้งใจแข็งเอาไว้** - อย่าเพิ่มชีส เพิ่มแป้ง  
หรือเพิ่มสารพัดความพิเศษที่เป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันให้กับมื้อนี้อีกเลย เพราะสิ่งที่เพิ่มขึ้นมา  
ก็คือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นด้วย

**เท่านี้คุณก็อยู่กับอาหารที่ชื่นชอบได้ แต่ก็อย่าให้บ่อยนัก ลด และละบ้าง**

สรรหามาฝากจาก...teenee.com ครับ