อาหารขยะ...ทานได้แต่ต้องฉลาดเลือก

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

ใครบ้างที่รู้ทั้งรู้ว่าของกินเหล่านี้เป็นตัวทำน้ำหนักทั้งนั้น แต่ก็ยังกินไม่บันยะบันยัง...
และใครบ้างที่อยากเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน Fast-Food
วิธีเลือกกินต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณได้อะไรมากกว่าอาหารจานด่วน

พิซซ่าหน้าผัก - หรือเมนูที่มีส่วนผสมของผักและผลไม้ต่างๆ จะช่วยเพิ่มกากใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่แม้จะมีอยู่น้อยนิด แต่ก็ดีกว่ารับแป้งและไขมันไปอย่างเดียวเต็มๆ

เติมได้ไม่อั้น...ไม่เอา! - ประเภทน้ำอัดลมแก้วเดียวแต่เติมหลายหุน คุ้มเงินก็จริงแต่ไม่คุ้มกับสุขภาพกระดูกที่อาจพรุนได้ ในอนาคตหรอกคะ สั่งเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สดมาดื่มจะดีกว่า

สั่งชุดเล็กไว้ก่อน - เพราะความหิวบางครั้งก็เป็นแค่เพียงอารมณ์อยากกิน พอได้ลิ้มรสชาติก็หายอยากแล้ว ไม่จำเป็นต้องกินให้อิ่มแทนข้าวหรอกคะ แต่ถ้าหิวจริงก็อย่ารอให้หิวจัด สั่งสลัดมารองท้องก่อนจะได้ไม่ต้องกินจานหลักเข้าไปมาก

ต้องใจแข็งเข้าไว้- อย่าเพิ่มชีส เพิ่มแป้ง หรือเพิ่มสารพัดความพิเศษที่เป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันให้กับมื้อนี้อีกเลย เพราะสิ่งที่เพิ่มขึ้นมา ก็คือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นด้วย

เท่านี้คุณก็อยู่กับอาหารที่ชื่นชอบได้ แต่ก็อย่าให้บ่อยนัก ลดและละบ้าง

FW