

## เลือกของว่างอย่างฉลาด....กิน

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

**วันนี้ขอแนะวิธีเลือกของว่างอย่างฉลาดกิน...กินทั้งทีก็ให้มีประโยชน์ค่ะ**

**❌ 1. เมื่อไรที่คุณรู้สึกหิวจริง ๆ** แบบที่น่าจะเรียกว่าหิวข่วนั้นแหละ ก็หิวข้าวสิ นั่งลงรับประทานอาหารเป็นมื้อแบบเป็นเรื่องเป็นราวเลย ไม่ใช่ทดแทนอาการหิวขาดอาหารว่าง อย่าคิดว่าเพื่อนชฟรายท์ทอ หรือเคกเนยสติกกินจะทำให้คุณอิ่ม มันแค่ทำให้คุณพอใจเท่านั้นเอง ถ้ามั่นใจไม่ได้จริง ๆ แชนดริชทูนา กับนมสีกกลองยังดูเป็น มื้ออาหารที่เขาหากว่า

**❌ 2. อย่าหลงกลกับห่อจัมโบ้** จากการศึกษาสังเกตพฤติกรรม, ของคนจะพบว่ายิ่งห่อใหญ่เท่าไรก็ยิ่งกินมากเท่านั้น ในขณะที่คุณคิดว่าคุณคุมแสนคุมกับปริมาณ ที่มากกว่าในห่อที่ใหญ่ขึ้น แต่หารู้ไม่ว่าคุณกำลังโดน กับดักไดเอทเสียแล้ว คิดเสียให้มากกว่าที่คุณเคยกินก็อวนน้อยกว่านะ

**❌ 3. หลีกหนีทีวีแสนยั่วใจ** มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ โดยศาสตราจารย์ ดร.คริสเตน แฮร์ริสัน บอกว่ากว่า 57 % ของโฆษณาในระหว่างรายการทีวีช่วงที่คนดูกันเยอะ ๆ มักจะเป็นโฆษณาอาหารฟาสตฟูด ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ที่สะดุดตาในการกินแต่คุณดูด้วยโซฟาและโซฟาเตียงนั่นเอง และเรารู้ว่าทีวีไทยก็ไม่ต่างจากเขาเท่าไร อาหารยั่วใจที่จะให้คุณพุ่งไปทางถั่วบานเพราะคุณทนความน่ากิน ในโฆษณาไม่ไหวมีมากมายนับไม่ถ้วนในทุกเบรก

ดังนั้นทำใจให้แข็งไว้ถ้ามั่นเป็นรายการโปรดของคุณจริง ๆ ท่องเอาไว้ว่าเจ้าของสินค้า เขาพยายามยั่วน้ำลายคุณอยู่ ของจริงมันไม่น่ากินขนาดนั้นหรอกนะ หรือคุณว่าไม่จริง?

**❌ 4. ของว่างเฮลตี้เป็นทางเลือกใหม่** แทนที่จะกินขนมปังสังขยานมสด ก็เปลี่ยนเป็นแคร็กเกอร์โฮลวีตทาเนยถั่วแทน เปลี่ยนจากมันฝรั่งทอดกรอบ เป็นขนมปังสอดไส้ชีสไขมันต่ำ แล้วอะไรเป็นของว่างชั้นเลิศที่สุดหรือ? ก็ผลไม้ไม่ว่าจะ จะลิ้มได้อย่างไร ผลไม้เป็นสุดยอดของว่างแล้ว นอกจากเพิ่ม ความสดชื่นระหว่างวันได้แล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินและไฟเบอร์อีกด้วยนะ

**และเราก็มีของว่างแสนจะเฮลตี้ และอร่อยด้วยมาให้คุณ ลองทำทานเองแสนง่าย 3 เมนูด้วยกัน**

**\*\*\* แอปเปิ้ลเนยถั่ว** แอปเปิ้ลกับเนยถั่วเข้ากันได้เป็นอย่างดีไม่น่าเชื่อ มีความกรอบของชีเรียลด้วย

**สิ่งที่ต้องเตรียม :** 1.แอปเปิ้ลแดงหรือเขียวก็ได้ ถ้าชอบเปรี้ยว ๆ หน่อย  
2.คอร์นเฟล็กซ์หรือชีเรียลที่คุณชอบ ซึ่งอาจผสมลูกเกด หรือผลไม้แห้งด้วย  
3.เนยถั่ว

**ทำยังไง? :** 1.ผ่าแอปเปิ้ลออกเป็น 4-6 ส่วน แล้วผ่านแกนแอปเปิ้ลออก  
2.ปาดเนยถั่วลงไปบนส่วนที่เป็นเนื้อในของแอปเปิ้ล  
3.บุบคอร์นเฟล็กซ์ให้แตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วเอาไปโปะลงบน เนยถั่ว อิ่มม...อร่อย

**\*\*\*โยเกิร์ตลูกพรุน** เมนูนี้เหมาะกับคนที่ท้องผูก เพราะลูกพรุนอุดมด้วย ไฟเบอร์ช่วยระบาย และโยเกิร์ตก็ช่วยระบายเช่นกัน แถมนยังได้แคลเซียมด้วย

**สิ่งที่ต้องเตรียม :** 1.โยเกิร์ตไขมันต่ำธรรมชาติ 1 ถ้วย  
2.ลูกพรุนสับหยาบ 5-6 เม็ด  
3.เยลลี่หรือแยมผลไม้ที่ไม่หวานมาก

**ทำยังไง :** ง่ายกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว เอาลูกพรุนใส่ถ้วย เทโยเกิร์ตลงไป แล้วราดเยลลี่หรือแยมผลไม้ที่ไม่หวานมากลงไปเพิ่มสีสัน ก็กินได้เลย

**\*\*\*ฟรุตตี้ช็อกโกแลตฟองดู** คนรักช็อกโกแลตยิ้มออกละสิ เมนูนี้ถือว่าหวาน ๆ ให้กินช็อกโกแลตบ้าง แต่อย่าจิ้มเยอะ พอให้ได้รสช็อกโกแลตก็พอ เน้นที่ความสดชื่นจากผลไม้มากกว่า

**สิ่งที่ต้องเตรียม :** ผลไม้ชิ้นเป็นชิ้นพอคำตามชอบ อย่างเช่น สโตเบอร์รี่  
แกวมังกร แอปเปิ้ล แคนตาลูปช็อกโกแลตสำหรับทาขนมปัง  
ตัดออกมาสัก 2 ซอนโต๊ะก็พอแล้ว วางไว้ในอุณหภูมิต่ำที่ห้องโหละลายจะได้จิ้มง่าย ๆ  
แต่ถ้าใครทำขนมปังก็จะให้ช็อกโกแลตแบบนั้นเอามาอุ่นให้เหลวก็ใช้ได้เหมือนกัน