

กินง่าย ๆ แต่ก็ยังพอม

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

สว ๆ ไม่ค่อยจะมีเวลามานั่งเลือกอาหารเพื่อสุขภาพกันเท่าไร บ้างทำงานก็เยอะก็ก็แยะ รีบ ๆ เขาก็ต้องคว้าอะไรใกล้มือนี้ละมาประทังชีวิตกันไปก่อน แต่ไม่ต้องกลัว ถึงจะกินแบบง่าย ๆ ก็ยังคงคุมแคลอรีได้ด้วย

มือเช้า

มือเช้าของสายไทยเรามีสองแบบ ถ้าไม่กินข้าวแกงก็ไม่กินเลย แต่ที่จริงเราสามารถทำอาหารเช้าที่เร็วและดีกินเองได้ที่บ้าน เช่น ไข่ต้มสักแก้ว กับขนมปังโฮลวีต 2-3 แผ่น นอกจากจะหนักท้องแล้ว คุณค่าอาหารที่ได่เทียบเท่ากับข้าวทั้งจานเลยทีเดียว

มือสาย

ช่วงสายเป็นมือที่ไม่ควรกินอะไรหนัก ๆ เพราะอีกไม่กี่ชั่วโมง เราก็ต้องกินมื้อเที่ยงอีกแล้ว ของจุกจิกปรองทองที่คนไทยเราติดติดปากกันหนักหนามักจะเป็นพวกลูกชิ้นปิ้ง ผลไม้ดอง ซึ่งแคลอรีสูงลิ่ว วิธีเลี้ยงง่าย ๆ คือให้คุณหาซีเรียลบาร์ติดโต๊ะไว้กินรองท้องเวลาหิว

มือเที่ยง

มือนี้จะตัวร้ายสำหรับสาวทำงาน เพราะเวลาพักมีน้อย หลายคนจึงหาทางออกด้วยการฝากกระเพาะไว้กับฟาสต์ฟู้ดจำพวกแฮมเบอร์เกอร์ ซึ่งเป็นวัตถุดิบต้องห้ามสำหรับลำไส้ของสาว ๆ ที่กำลังไดเอท แต่ยังไม่ชดดีที่เราไม่จำเป็นต้องกินแต่แฮมเบอร์เกอร์ เพราะในร้านแฮมเบอร์เกอร์ก็ยังมีเมนูอื่น เช่น สลัดหรือแซนวิชปลา แซนด์วิชจากขนมปังโฮลวีต

ระหว่างวัน

เวลาว่าง ๆ ชิม ๆ เครื่องดื่มแก้ง่วงที่เรามักจะนึกถึงก็คือกาแฟ ยิ่งถ้าเป็นลาเต้แก้วโต ๆ ใส่เพียบแถมมีวิปครีมปะหุนา คู่กับคุกกี้อีก 2-3 ชิ้น สว ๆ ยิ่งกินกันจนลิมสะกดคำว่าอ้วนไปเลย... เลิกคะ... เพราะสามารถร่อยคลำ ๆ อย่างนั้นได้ในแคลอรีที่ต่ำกว่าด้วยชาโรนกับคุกกี้ธัญพืช ช่วยแก้ง่วงได้พอ ๆ กันแต่แคลอรีต่างกันฟ้ากับเหว

มือดึก

นี่คือมือที่อันตรายกับความสมดุลมากที่สุด เพราะมีเวลาให้ชิมนั่นชิมนี้ได้เหลือเฟือ แต่กินเข้าไปไม่เท่าไรก็ได้เวลานอนซะแล้ว ถ้าคุณเกิดหิวขึ้นมากลองดึก ขอแนะนำเป็นนมแบบไขมันต่ำอุ่น ๆ สักแก้ว จะช่วยให้หลับสบายขึ้น แล้วยังมีไขมันแค่ 3 กรัมเท่านั้น ดีกว่านมมาใส่ไขกันเป็นกองเลย

ข้อมูลจาก : spicy