

## เคล็ดลับลดความอ้วน .....แบบเร่งรัด

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

ต่อไปนี่คือเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำง่าย ไม่เหนื่อย และไม่ต้องชวนชวยอะไรมาก เพื่อช่วยลดความอ้วน โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้องและรอบเอว ซึ่งจะทำให้คุณกลับมาสวมกางเกงยีนส์ตัวเดิมได้ในเร็ววัน

### ดื่มน้ำเยอะๆ

อย่าขี้ติดในการดื่มน้ำ แม้ดื่มน้ำเข้าไปแล้วจะเพิ่มน้ำหนักตัวขึ้นมาบ้าง แต่มันช่างน้อยนิดและเทียบไม่ได้กับประโยชน์ที่คุณจะได้รับจากการดื่มน้ำอย่างเต็มที่ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว คุณรู้ไหมว่า หากปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ เกลือจะตกค้างอยู่ในเนื้อเยื่อของคุณ และทำให้คุณกระหายน้ำ การดื่มน้ำเปล่าหรือรับประทานผลไม้ชุ่มน้ำ เช่น แตงโม องุ่น กล้วย จะช่วยขจัดโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกาย ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยยับยั้งความหิวได้เป็นอย่างดี

### ลดการบริโภคเกลือ

เพราะอาหารโซเดียมสูง เช่น ขนมเพรทเซลส์, มันฝรั่งทอด, โคลด์คัทส์ (เนื้อแช่เย็นหั่นบางๆ) และพิซซ่า ฯลฯ ไม่เพียงทำให้คุณกระหายน้ำ อาหารรสเค็มทั้งหลายยังเต็มไปด้วยแป้งและไขมัน หากคุณอยากลดน้ำหนักในฉบับพลัน ควรรับประทานกล้วยเป็นประจำ เพราะโปแตสเซียมในกล้วยจะช่วยขับโซเดียมออกจากร่างกาย

### หลีกเลี่ยงอาหารขัดขาว

คุณควรรู้ว่าในขนมเค้ก, คุกกี้ และแพรรูปชชชีโนตามร้านกาแฟหรือราคาแพง ล้วนเต็มไปด้วยน้ำตาลทรายขาว ไม่เพียงเท่านั้นของหวานดังกล่าวยังอุดมไปด้วยแป้งขัดขาว ธัญพืช และน้ำสลัด น้ำตาลทรายขาวจะแตกตัวเป็นกลูโคสอย่างรวดเร็ว คุณจึงรู้สึกกระปรี้กระเปร่าเพราะได้รับพลังงานในทันที และมันจะทำให้คุณอยากบริโภคน้ำตาลมากขึ้น มากขึ้น แทนที่จะหลงเข้าไปติดกับดักความหวานของน้ำตาลและแป้งขัดขาว คุณควรหันมารับประทานขนมปังและเส้นพาสตาที่ทำจากแป้งโฮลวีต และจำไว้ด้วยว่าผู้ร้ายที่คอยทำลายสุขภาพของคุณไม่ได้มีอยู่เฉพาะในของหวาน ในเครื่องดื่มก็มีเหมือนกัน

ตัวอย่างเช่น เครื่องดื่มกระเทียมแดง 1 กระป๋อง มีน้ำตาล 25 กรัม ขณะที่ชาเย็นกระป๋องยี่ห้อหนึ่งมีน้ำตาลสูงถึง 46 กรัม!

## กินทั้งเปลือก

ไฟเบอร์ช่วยให้ระบบขับถ่ายของเราดำเนินไปอย่างราบรื่น แหล่งไฟเบอร์ที่อุดมสมบูรณ์คือผักและผลไม้ รวมทั้งถั่วต่างๆ นอกจากนี้ไฟเบอร์อยู่ตรงเปลือกเมล็ดถั่วยังเต็มไปด้วยโปรตีน ซึ่งจะช่วยให้คุณอิ่มนานขึ้น คุณจึงไม่ต้องวิ่งหาของกินอีก หลังจากผ่านมือเที่ยงไปเพียง 1-2 ชั่วโมง

## กินช้าๆ

เวลาที่กินอาหารลงท้อง คุณกำลังกินอากาศลงไปด้วย หากไม่อยากจะท้องป่องเหมือนลูกโป่ง คุณควรกินช้าๆ และคำเล็กๆ ลองพยายามวางช้อนลงตอนที่เคี้ยวอาหาร มันจะช่วยให้คุณกินอาหารช้ากว่าปกติ นอกจากท้องไม่ป่อง การกินช้าๆ ยังช่วยให้บริโภคน้ำอย่างเต็มที่ รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และได้รับแคลอรีลดต่ำลง

## .....อย่างนี้อย่าทำ

อย่าเคี้ยวอาหารนานเกินไป เพราะมันไม่ช่วยให้หน้าท้องคุณแฟบลง ปล่อยให้การเคี้ยวเอื้องเป็นหน้าที่ของวัวควายต่อไปเถอะ ทางที่ดีคุณควรออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานเพื่อเผาผลาญพลังงาน

อย่ากินอาหารตามกระแสนิยม เช่น อาหารไขมันสูง (High-fat) หรือคาร์โบไฮเดรตต่ำ (Low-carb) เพราะมันจะกระตุ้นให้คุณสูวปามเนื้อและซีสเขาไปมากผิดปกติ ทำให้มีแกสในท้อง แคลคุณกินอาหารน้อยๆ และกินอย่างฉลาดก็พอแล้ว

อย่าดื่มเบียร์เหมือนดื่มน้ำ ไม่ว่าเพื่อลิมทุกซ์หรือยืมรับความสุข เพราะการดื่มเบียร์จะก่อให้เกิดแกสคาร์บอนไดออกไซด์ในท้อง แมเบียร์แก้วสองแก้วอาจไม่ทำให้เกิดฟองอากาศในกระเพาะ แต่เบียร์แก้วหนึ่งก็ให้พลังงานสูงถึง 90 แคลอรี ถ้าอยากดื่ม คุณควรจัดปัญหาเรื่องพลังงานส่วนเกิน ด้วยการดื่มคืออกเทลผสมไดเอทโทนิคหรือน้ำแร่จะดีกว่า