

กินของว่าง.....ไม่ให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

ใครที่ชอบกินของว่างระหว่างมื้อ แต่ไม่อยากอ้วน มีวิธีมาฝาก...

กฎของการกินของว่างไม่ให้อ้วน คือ กินไม่เกิน 100 แคลอรี ต่อ 1 ชั่วโมงก่อนถึงเวลาอาหาร เช่น ถ้าเป็นเวลาบ่ายสามโมง และกว่าจะถึงเวลาอาหารเย็นต้องรออีก 3 ชั่วโมง ก็ควรกินอาหารว่างได้ไม่เกิน 300 แคลอรี แต่ควรเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใยสูง เช่น ผลไม้ เป็นหลักแล้วค่อยเพิ่มโปรตีนหรือไขมันที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้อิ่มได้นานขึ้น ถ้าไม่รู้จะกินอะไรได้บ้าง ยกตัวอย่างเช่น

- ถ้าอาหารมื้อต่อไปจะมาถึงในอีก 1 ชั่วโมง ทานแอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล
- ถ้าอาหารมื้อต่อไปจะมาถึงในอีก 2 ชั่วโมง ทานแอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล + เนยถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
- ถ้าอาหารมื้อต่อไปจะมาถึงในอีก 3 ชั่วโมง ทานแอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล + เนยถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ + แคร็กเกอร์ธัญพืช 5 แผ่น
- ถ้าอาหารมื้อต่อไปจะมาถึงในอีก 4 ชั่วโมง ทานแอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล + เนยถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ + แคร็กเกอร์ธัญพืช 5 แผ่น + นมสดชนิดพร่องไขมัน 1 แก้ว

แต่ถ้ากินมั่งสวิงดี ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริมธาตุเหล็กด้วย เพราะธาตุเหล็กที่ได้จากผักและผลไม้ สวมมากร่างกายจะดูดซึมได้ยาก

ถ้าอยากกินแต่ไม่อยากอ้วน ก็ลองกินตามวิธีที่แนะนำกันดูได้