




เลือกอาหาร ตามรูปร่าง ...เพื่อดูแลหุ่นให้เพรียวสวย


นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552


รูปร่างที่ต่างกัน มีผลต่อการรับประทานอาหารที่ต่างกันด้วย ซึ่งการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับรูปร่างทั้ง 9 แบบมีดังนี้


 **คนผอม** : ควรทานให้ครบ 5 หมู่ และแบ่งมื้ออาหารเป็น 4-5 มื้อ เน้นอาหารที่ย่อยง่ายและให้พลังงานสูง แต่ไขมันปานกลาง เช่น ข้าวกล้องผสมข้าวขาว เนื้อปลา

 **คนผอมและมีกล้ามเนื้อ** : ควรเน้นโปรตีนจากเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ธัญพืชต่าง ๆ และกระตุ้นการดูดซึมสารอาหาร ด้วยจมูกขาว, สม, แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น

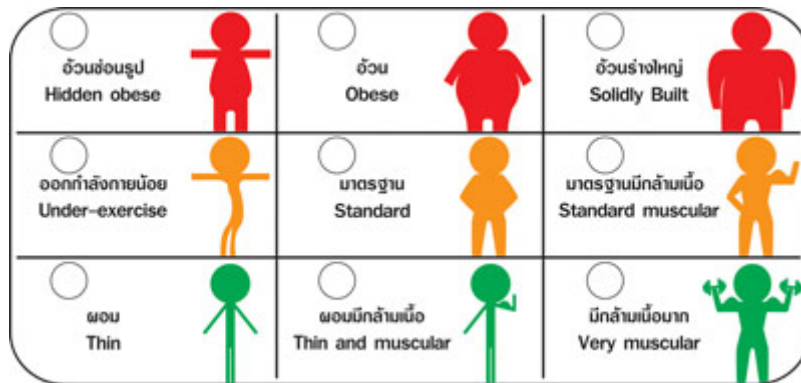
 **คนมีกล้ามเนื้อมาก** : ควรทานอาหารโปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง สันในหมูและเนื้อวัว ไข่ ควรมีผักผลไม้ทุกมื้อ และนมไขมันต่ำไฮแคลเซียม เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ

 **หุ่นมาตรฐาน** : ต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ มีความหลากหลาย ไม่ทานซ้ำ ๆ เพื่อลดการสะสมของสารตกค้าง เลือกทานข้าวที่ผ่านการขัดสีน้อย นอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง

 **หุ่นมาตรฐานและมีกล้ามเนื้อ** : ควรทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช, ข้าวซ้อมมือ, ปลา, ไก่ไม่ติดหนัง หรือมังสวิรัติสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

 **คนออกกำลังกายน้อย** : ควรทานอาหารไขมันต่ำ แต่มีโปรตีนสูงในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้ ไก่ไม่ติดหนัง ปลา ไข่ และนมไขมันต่ำเป็นประจำทุกเช้า

คนลักษณะนี้มีโอกาสอ้วนได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง



คนอ้วนซ่อนรูป : ควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผักผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท โปรตีนจากเต้าหู้ หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ระหว่างวันให้ทานถั่วเป็นอาหารว่าง ไม่เกิน 20 เม็ด/วัน (ยกเว้นเม็ดมะม่วงหิมพานต์ไม่ควรทาน) เพื่อกระตุ้นร่างกายให้มีการเผาผลาญมากขึ้น เลี่ยงอาหารรสเค็มและหวานจัด ที่ทำให้เกิดการบวมหน้า

คนอ้วน : ควรทานอาหารไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา เต้าหู้ น้ำพริกผักลวก ก๋วยเตี๋ยวน้ำ แกงจืด แกงส้ม ตมยำ ยำตุง ๑ ส่วนผลไม้เน้นที่มีน้ำเยอะไม่หวานมาก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการทานอาหารเช้าทุกวัน และลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง อาจดื่มน้ำก่อนและเคี้ยวให้ช้าลง

คนอ้วนร่างใหญ่ : ควรทานอาหารที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ ประเภทธัญพืช ถั่ว ผักที่มีสีเข้ม เช่น บล๊อคโคลี่ กะหล่ำปลีม่วง บีทรูท คენา ผักโขม แครอท หรือพืชตระกูลเบอร์รี่ เช่น ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่, อาหารเส้นใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท เสนบูก รวมทั้งโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมันต่ำและย่อยง่าย

ที่มา ดาราเดลี

