10 วิธี ....ลดแคลอรีส่วนเกิน

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

ในแต่ละวิธีต่อไปนี้จะทำให้สาวๆ ลดปริมาณแคลอรีที่กำลังจะลงไปรวมอยู่ที่พุงกลมๆ ไปได้ตั้งเกือบๆ 100 แคลอรีแน่ะ

1. เวลาจะเจียวไข่ให้ใส่ผักสด เช่น หัวหอม มะเขือเทศ เห็ดสดลงไปด้วย
และใช้วิธีทอดด้วยน้ำแทนจะทำให้อิ่มท้องเร็วขึ้น
และน้ำมันที่ตัดออกไปก็คือการกำจัดไขมันที่จะเข้าสู่ร่างกายโดยตรง

2. เปลี่ยนจากทานข้าวขาวมาทานข้าวกล้องและเปลี่ยนจากขนมปังขาวธรรมดามาทานขนมปังโฮลวีตแทน
เส้นใยในข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีตจะช่วยเรื่องขับถ่าย ทำให้น้ำหนักลดลงได้

3. เลิกทานขนมปังพร้อมเนย จะช่วยกำจัดปริมาณแคลอรีได้ถึง 75 กิโลแคลอรี ต่อขนมปัง 1 แผ่น

4. ทานข้าวน้อยลง 1 ทัพพีสามารถลดได้ 80 แคลอรี ทำทั้ง 3 มื้อกำจัดไป 240 แคลอรี

5. เปลี่ยนขนาดแก้วที่ใส่น้ำผลไม้ให้เล็กลง หรือถ้าดื่มจากกล่องก็ลดขนาดจากกล่อง 250 cc. มาเป็น 200 cc. แทน

6. เวลาจะเติมน้ำตาลในชาหรือกาแฟให้เปลี่ยนมาใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลสามารถลดได้ 32 แคลอรี

7. ใช้นมพร่องมันเนยแทนครีมเทียม

8. เวลาทานสลัดผัก ลดปริมาณน้ำสลัดลง 1 ช้อนโต๊ะ จะลดแคลอรีได้ 60 แคลอรี
ถ้าลดปริมาณน้ำสลัดแบบน้ำใสลง 1 ช้อนโต๊ะ จะกำจัดไปได้อีก 45 แคลอรี

9. ทานอาหารเช้าที่ให้พลังงานต่ำ เช่น แกงจืดผักใส่เต้าหู้หรือผัดผักใส่เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและอาหารใน 1 มื้ออนุญาตให้มีอาหารประเภททอดหรือผัดได้แค่ 1 อย่างเท่านั้น

10. ถ้าใส่น้ำตาลเพียงครึ่งซองหรือลดปริมาณน้ำตาลจาก 2 ช้อนชา (2ก้อน) เป็น 1 ช้อนชา (1 ก้อน) จะลดได้ 15 แคลอรี

ที่มา ... spicy