

## เชยูกูดบาย ..ไขมันหน้าท้อง

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

หน้าท้องเป็นส่วนที่มีไขมันมารวมพลก้อมีบให้หมดสวยได้ง่ายที่สุดและเร็วที่สุดด้วย ถ้าไม่อยากพุงปลิ้นต้องรีบหาวิธีสลายแล้วละ

**1. ออกกำลังแบบแอโรบิก** เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิกอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือถ้าจะให้ยุบเร็วๆ ก็ต้องฮึดให้ได้วันละ 60 นาทีขึ้นไป รับรองท้องแบนเร็วทันใจแน

**2. ออกกำลังแบบต้านแรง** เช่น ยกน้ำหนัก เล่นเครื่องเล่นในฟิตเนสเป็นประจำทุกสัปดาห์ เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อเข้ามาแทนที่ไขมัน

**3. คุมอาหาร** การลดความอ้วนด้วยจำกัดจำนวนแคลอรีเพียงอย่างเดียว จะทำให้ร่างกายต้องปรับตัวด้วยการลดการเผาผลาญอาหาร ซึ่งจะทำให้เกิดการสะสมของไขมันส่วนเกินได้ และถึงแม้ไขมันใตผิวนั้นบางส่วนอาจจะลดลงไปได้บ้าง แต่ไขมันที่หน้าท้องจะไม่ลดเลย

**4. ลดแป้งขัดสีและน้ำตาล** วิธีนี้ทำได้ง่ายมาก ก็แค่งดกินข้าวขาวแต่เปลี่ยนมากินข้าวกล้องแทน และเชยูกูดบายกับอาหารหรือที่ทำจากแป้ง รวมทั้งเลิกดื่มน้ำหวานๆ ด้วย แค่นี้เอง

**5. เปลี่ยนอาหาร** เวลาที่อาหารมังสวิรัตคือคำตอบของคุณ ให้หันไปกินธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ เมล็ดพืชทอง ผัก และผลไม้ไม่หวานจัดแทน

**6. ลดไขมันอิ่มตัว** ไขมันพวกนี้จะลดสมรรถนะมากในกะที น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากสัตว์ รวมทั้งเนื้อสัตว์ด้วย เพราะในเนื้อสัตว์จะมีไขมันแทรกอยู่สูงมาก แต่ถ้ามองภายนอกจะเห็นเป็นเนื้อแดงล้วนๆ เท่านั้นเอง ถ้าไม่อยากเลิกกินเนื้อไปเลยก็ให้ทานได้ไม่เกินอาทิตย์ละ 3 ฝ่ามือ

✘ 7. ลดไขมันทรานส์ อาจจะซื้อแปลกหู แต่ไม่แปลกหน้าแน่นอน เพราะมันก็คือไขมันที่อยู่ในนมอรรอยๆ เช่น เค้ก ขนมสำเร็จรูป คุกกี้ นม เนย ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทุกชนิด ครีมเทียม อาหารฟาสฟูด... พวกนี้เป็นศัตรูของคนหุ่นดีอยู่แล้ว ..

✘ 8. กินปลาทะเลอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง และควรเอาไปนั่งแทนการทอด หรือถ้าจะทอดก็ต้องทอดด้วยน้ำมันพืชชนิดดี ไม่ใช่ไขมันปาล์ม ไขมันหมู หรือน้ำมันที่เซทอดมาแล้วหลายครั้ง

✘ 9. ไม่กินของทอด หรืออาหารที่มีไขมันสูง

✘ 10. กินโปรตีนเฉพาะชนิดที่ไขมันต่ำ เช่น ถ้าจะทานเนื้อก็ต้องเลือกเนื้อไม่ติดมัน ถ้าจะกินสัตว์ปีกอย่างไก่ เป็ด ก็ควรลอกหนังออก และพยายามกินโปรตีนจากพืชแทน เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร ถั่ว งา ถั่วลิสงที่ไม่อรรอยหรือกินลำบากเกินไป อาจจะเอามาผสมในมือเดียวกันก็ได้

ที่มา : spicy