

มาเปลี่ยนนิสัยการกิน...แย ๆ กันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

มาเปลี่ยนนิสัยการกินแย ๆ กันเถอะ

เวลาคุณลาพักร้อนสำหรับสาว ๆ บางคนมันเป็นช่วงที่ทำให้นิสัยการกินของคุณดีขึ้นนะ แล้วทำไมเราไม่เอาพฤติกรรมการกินช่วงนั้นมาปรับกับชีวิตประจำวันดูบางละ?

นิสัยแย ๆ ที่ 1 : กินจุบกินจิบตลอดเวลา

วันธรรมดาเดี๋ยวก็มีเวลาอาหารว่าง บางทีก็มีขนมกรุบกรอบติดโต๊ะทำงาน นั่งทำงานสักพัก เดี่ยวชวนเพื่อนลงไปหาขนมกินกันอีกแล้ว เดินตลาดนัดก็ต้องซื้อขนมติดไม้ติดมือมากินต่ออีก

ช่วงไปเที่ยว : ตอนที่ไปเที่ยวมันทำให้คุณไม่มีเวลามาหารเรื่องกินได้มากนัก ไหนจะต้องไปเดินเล่นชมเมือง ถ่ายรูปเล่น ไปดำน้ำ เล่นน้ำตกป่าเขา ไปตามเรื่องตามราวหรือแม้แต่ซื้อปิ้งอีกละ มีกิจกรรมเยอะแยะขนาดนี้จะเอาเวลาไหนไปคิดเรื่องกิน

เอามาปรับ : เมื่อกลับมาชีวิตปกติ หวาอะไรมาขัดขวางการกินของคุณสิ อะไรก็ได้ที่จะไม่ทำให้คุณหิบบิวาไปตอบกรอสรสเนยแข็งมากินเลนสองหอ อยางทาแฮนด์ครีมราคาแพง ินนั้นก็ทำให้หิบบอะไรลำบากหรือกินขาวกลางวันเสร็จก็แปรงฟันซะเลย พอจะหิบบอะไรมากินก็จะคิดว่าเพิงแปรงฟันมา

นิสัยแย ๆ ที่ 2 : กินยาก

ถ้าคุณเป็นคนประเภทไอนั้นก็กินไม่ได้ ไอนี้ก็กินไม่ได้ ผักไอนี้ฉันกินไม่เป็น มันก็เลยทำให้คุณเป็นคนประเภทกินอะไรยาก กินแต่ เนื้อ นม ไข่ อาหารพิน ๆ บางทีมันก็ทำให้คุณได้สารอาหารไม่ครบถ้วนนะ

ช่วงไปเที่ยว : เวลาที่เราอยู่ต่างบ้านต่างเมืองเรามักจะต้องยอมกินอะไรแปลก ๆ ผิดนิสัยเวลาอยูบ้านเราเอง แต่ถาคุณไปอยู่อิตาลี คุณอาจตองกินมะเขือมวงยงกับน้ำมันมะกอก

เอามาปรับ : ลองซื้อตำราอาหารนานาชาติมาลองทำกินเอง ลองหาเมนูที่คุณไม่เคยกินมาก่อนลองทำดู อาจจะอร่อยนะ

นิสัยแย ๆ ที่ 3 : กินเร็วเกินไป

เวลาเอาอะไรเข้าปาก คุณจะรีบตื้ออย่างรวดเร็วหุ้ยบัสักสองครั้งแล้วกลืนเลย แล้วรีบตักอีกคำเข้าปากเร็วแบบนี้ เลยทำให้สมองของคุณไม่ได้ลิ้มรสความอร่อยและความอิมไปด้วย ก็เลยยังยึดเขาไปอีกจนจุก

ช่วงไปเที่ยว : เวลาไปเที่ยวพักร้อนคุณมีเวลากินเหลือเพื่อ ค่อย ๆ ละเลียดความอร่อยทุกคำ

รับรู้ได้ถึงรสชาติอาหาร

เอามาปรับ : คุณไม่ต้องใช้เวลาเป็นชั่วโมงต่อมือก็ได้
เพียงแค่ตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องได้นั่งลงกินเป็นเรื่องเป็นราว เดินไปกินไปเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรอย่างยิ่ง
ถ้าคุณมีสติกับสิ่งที่กิน เวลาแค่ 15 นาที สำหรับอาหารเช้า 20 นาที สำหรับอาหารเที่ยง และ 30 นาทีสำหรับดินเนอร์

ที่มา ผู้หญิงนะคะ