

## กินให้อ้วน ...ได้ไม่ยาก!!

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

กินให้อ้วน ได้ไม่ยาก!!

## เพื่อควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลเราไม่แนะนำให้ลดนมหรืออาหาร แต่ขอแนะนำให้คุณลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารดู

การได้กินของอร่อยๆ เป็นเรื่องสำคัญมากของชีวิต ได้ลิ้มรสอาหารถูกปาก ท่ามกลางบรรยากาศดี ถึงแพงเท่าไร ถ้าอร่อยชะง่าง ราคาไม่เกี่ยง การหาความสุขด้วยการกินแบบนี้เชื่อว่าคงมีหลายคนเป็นเหมือนกันและปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นความสุขชั้นเยี่ยมของชีวิตเลยทีเดียว ดังนั้นใครก็ตามที่ตามใจปากโดยมีอาจยังบังงั้งใจ ก็ไม่ต้องเสียใจภายหลังหากเป็นโรคอ้วน ครั้นจะกลับมามาดน้ำหนักลงก็คงลำบากเพราะความเขยชินกับการกินเท่าไรเท่านั้น

อาจจะไม่คุ้นเคยในเบื้องต้น แต่ถ้าพยายามขั้งใจทุกครั้งทีกินไม่นานคุณก็จะชิน และกลายเป็นนิสัยการกินที่ดีอย่างถาวร ตราบนั้นคุณก็สบายใจได้เรื่องน้ำหนักตัว

ตามปกติทั่วไปใน 1 วันคนเราวัยต่างๆ มีความต้องการชนิดและปริมาณของอาหาร ดังนี้คือ  
1,600 กิโลแคลอรี สำหรับเด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป  
2,000 กิโลแคลอรี สำหรับวัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี วัยทำงานอายุ 25 - 60 ปี  
2,400 กิโลแคลอรี สำหรับหญิง - ชาย ที่ชีพลังงานมาก ๆ เช่น เกษตรกร ผู้เขแรงงาน นักกีฬา

**เทียบออกมาเป็นประเภทอาหารให้เห็นได้ชัดขึ้นตามตารางนี้** หมายเหตุ ตัวเลขใน ( ) คือปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่

การควบคุมน้ำหนักให้ได้ดี คือในแต่ละวันต้องควบคุมปริมาณการกินอาหารที่ให้พลังงานสูงแล้วเลือกกิน อาหารที่ให้พลังงานต่ำ แทน เพื่อไม่ให้ร่างกายได้พลังงานเกินความต้องการ เพราะพลังงานส่วนเกินนั้นจะแปรเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไวตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย คุณลองมาเลือกลดอาหารประเภทต่างๆ ตามนี้ดู...

**ข้าว** ข้าว 1 จานให้พลังงานประมาณ 250 กิโลแคลอรี (ประมาณ 2 ทัพพีครึ่ง) ถาลดข้าวมีอละ 1 ทัพพีใน 1 วัน จะลดพลังงานได้ถึง 300 กิโลแคลอรี

**เนื้อสัตว์** เลือกกินปลา เบ็ด ไข่ ไม่ติดหนัง ดีกว่าเลือกหมูเนื้อล้วน เพราะเนื้อหมูมีไขมันแทรกแถมยังไม่เห็น

**ผลไม้** เลือกกินผลไม้ที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ชมพู่ ฝรั่ง แดงโม มะม่วงดิบ พุทรา แคนตาลูป ดีกว่าผลไม้ที่หวานจัดให้พลังงานสูง เช่น ทุเรียน ขนุน ลำไย ลิ้นจี่

**ผัก** ควรเลือกกินให้มากเพราะให้พลังงานน้อย แต่ได้คุณค่าสารอาหารมาก มีเส้นใยอาหารมาก ผักบางชนิดทำให้อิ่มนาน การกินผักเยอะๆ ช่วยเพิ่มปริมาณอาหารให้ดูมาก แต่พลังงานนิดเดียว เหมาะมากสำหรับผู้คุมน้ำหนัก

**น้ำมัน / กะทิ** น้ำมันเพียง 1 ช้อนชา ให้พลังงานสูงถึง 45 กิโลแคลอรี ถ้าประกอบอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ ตุ่น ยำ จะช่วยลดพลังงานจากการใช้น้ำมันปรุงโรดมากทีเดียว อาหารทอดใช้น้ำมันอย่างน้อย 2 ช้อนโต๊ะ นั่นเกือบ 300 กิโลแคลอรี กะทิ 1 ถ้วยแคง จะมีหัวกะทิ 1 ช้อนโต๊ะ พลังงานเท่ากับไขมัน 2 ช้อนชา ถ้าเลือกกินแคงสม ตมยำ แทนแคงกะทิ ก็ลดพลังงานได้กว่า 100 กิโลแคลอรี

**น้ำตาล** ขนมหวาน 1 ถ้วย หรือ 1 ชิ้น จะให้พลังงานได้ 120 กิโลแคลอรี แต่ถ้าเทียบกับผลไม้ ขนมหวานจะให้พลังงานเป็น 3-4 เท่า ยิ่งถ้ามีส่วนผสมของกะทิอยู่ด้วยก็บวกพลังงานเพิ่มเขาไปอีก เลือกกินผลไม้แทนดีกว่า

**เครื่องดื่ม** น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่เรียกน้ำหนักได้โดยไม่รู้ตัว เพราะ 1 แก้วให้พลังงาน 20-60 กิโลแคลอรี

**อาหารระหว่างมือ** จริงๆ ไม่ควรกินบ่อยๆ เพราะล้าพังอาหารมือหลักก็พอเพียง อาหารระหว่างมือ ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล ไขมัน เนย เช่น ดูกี้ ถ้ารวมเครื่องดื่มด้วยก็จะได้พลังงานไม่น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี ถาดไม่ได้เลือกผลไม้ชนิดที่ไม่หวานแทน จะได้พลังงานต่ำลง เพิ่มวิตามินและเกลือแร่ด้วย

จากข้อแนะนำในการเลือกชนิดอาหารแล้ว ครานี้คุณต้องลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและนิสัยการกินอาหารดูบ้าง

### เทคนิคในการควบคุมพฤติกรรมการกินอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

- กินอาหารในที่ที่จัดเป็นกิจจะลักษณะเท่านั้น เช่น ในห้องอาหาร ที่โต๊ะอาหาร ไม่เดินกิน หรือซื้อของกินตามทาง ไม่หาของกินมาไว้ที่โต๊ะทำงาน ไม่กินขณะดูโทรทัศน์ ขณะอ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ฯลฯ

- กินอาหารให้ตรงเวลาและเป็นมือ ไม่กินจุบจิบ ไม่กินขนมขบเคี้ยว

- เลือกภาชนะใส่อาหารที่มีขนาดเล็กลง เวลาตักข้าวอย่าให้เป็นก้อน ควรชวยข้าวให้ร่วนก่อนตัก และอย่าตักอัดแน่น หรือพูนเกินไป

- ก่อนกินอาหารให้ดื่มน้ำเย็น (ไม่ใช่ น้ำอุ่น) ก่อนอาหาร 10 นาที ประมาณ 2 แก้ว

- เคี้ยวอาหารช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียดทุกครั้งก่อนกลืน

- เมื่อกินอาหารเสร็จให้ลุกจากโต๊ะอาหารทันที หรือเก็บอาหารที่เหลือเข้าที่ทันที

- ไม่สำรองอาหารไว้ในที่เห็นได้ง่าย เช่น ไม่เก็บอาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูปไว้ในห้องทำงาน หรือไม่วางขนมไว้บนโต๊ะหน้าโทรทัศน์ เพื่อป้องกันการเผลอใจ

- ห้ามงดอาหารมือใดมือหนึ่ง เพราะจะทำให้ความหิวทวีคูณขึ้น และทำให้กินเพิ่มเป็นสองเท่า

- ถ้าหิวให้ดื่มน้ำสมุนไพรที่ไม่หวานช่วย

- ไม่ควรกินอาหารก่อนนอน เพราะเมื่อไม่ได้ใช้พลังงานจะทำให้สะสมเป็นส่วนเกิน

- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้างดไม่ได้ให้ลดลงมาครั้งหนึ่งก่อน ถ้าสำเร็จแล้วค่อยลดลงอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้จะลดหรือเลิกดื่มต้องอยู่ที่ใจ

- ถ้าต้องการลดน้ำหนักเพื่อลดหุ่น ให้ซื้อชุดสวยที่ยากใส่มาแขวนไว้เป็นแรงบันดาลใจ อาจได้ผลบ้าง

เทคนิคเหล่านี้เป็นเรื่องไม่ยากที่คุณอาจจะมองข้ามไปในชีวิตประจำวัน เพียงเพิ่มความระวังและคิดก่อนเลือกกินอาหารสักหน่อยก็จะช่วยให้คุณคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น ที่สำคัญคุณไม่ต้องอดอาหารทรมานตัวเอง แดงๆ ได้มีสบายท้องตลอดวันอีกด้วยคะ

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today