

กินให้อ้วน ...ได้ไม่ยาก!!

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

กินให้อ้วน ได้ไม่ยาก!!

เพื่อควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลเราไม่แนะนำให้ลดนมหรืออาหาร แต่ขอแนะนำให้คุณลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารดู

การได้กินของอร่อยๆ เป็นเรื่องสำคัญมากของชีวิต ได้ลิ้มรสชาติอาหารถูกปาก ท่ามกลางบรรยากาศดี ถึงแพงเท่าไร ถ้าอร่อยชะง่าง ราคาไม่เกี่ยง การหาความสุขด้วยการกินแบบนี้เชื่อว่าคงมีหลายคนเป็นเหมือนกันและปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นความสุขชั้นเยี่ยมของชีวิตเลยทีเดียว ดังนั้นใครก็ตามที่ตามใจปากโดยมีอาจยังบังงั้งใจ ก็ไม่ต้องเสียใจภายหลังหากเป็นโรคอ้วน ครั้นจะกลับมามีน้ำหนักลงก็คงลำบากเพราะความเขยชินกับการกินเท่าไรเท่านั้น

อาจจะไม่คุ้นเคยในเบื้องต้น แต่ถ้าพยายามขั้งใจทุกครั้งทีกินไม่นานคุณก็จะชิน และกลายเป็นนิสัยการกินที่ดีอย่างถาวร ตรงนั้นคุณก็สบายใจได้เรื่องน้ำหนักตัว

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 ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

เทียบออกมาเป็นประเภทอาหารให้เห็นได้ชัดขึ้นตามตารางนี้ หมายเหตุ ตัวเลขใน () คือปริมาณแนะนำสำหรับผู้ใหญ่

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

ข้าว ข้าว 1 จานให้พลังงานประมาณ 250 กิโลแคลอรี (ประมาณ 2 ทัพพีครึ่ง) ถาลดข้าวมี้อละ 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 เหมาะมากสำหรับผู้ควบคุมน้ำหนัก

น้ำมัน / กะทิ น้ำมันเพียง 1 ช้อนชา ให้พลังงานสูงถึง 45 กิโลแคลอรี ถ้าประกอบอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ ตุ่น ยำ จะช่วยลดพลังงานจากการใช้น้ำมันปรุงโรดมากทีเดียว อาหารทอดใช้น้ำมันอย่างน้อย 2 ช้อนโต๊ะ นั่นเกือบ 300 กิโลแคลอรี กะทิ 1 ถ้วยแคง จะมีหวัะกะทิ 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 เพราะลำพังอาหารมือหลักก็พอเพียง อาหารระหว่างมือ ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล ไขมัน เนย เช่น ดูกี้ ถ้ารวมเครื่องดื่มด้วยก็จะได้พลังงานไม่น้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี ถาดตไม่ได้เลือกผลไม้ชนิดที่ไม่หวานแทน 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 เพียงเพิ่มความระวังและคิดก่อนเลือกกินอาหารสักหน่อยก็จะช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น ที่สำคัญคุณไม่ต้องอดอาหารทรมานตัวเอง แดงๆ ได้มีสบายท้องตลอดวันอีกด้วย

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today