

ถ้าเรารู้จักป้องกัน..... ก็ไม่ต้องกลัวจะอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2552

ถ้าเรารู้จักป้องกัน ก็ไม่ต้องกลัวจะอ้วน



ความอ้วนกำลังคุกคาม อาหารการกินที่ปัจจุบันนี้เด็กนิยมกินกันแบบอเมริกัน เช่น ฮอทดอก แซม ไส้กรอก ซึ่งเด็กสมัยใหม่ชอบมันๆ ซึ่งอาหารประเภทนี้ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย มีแต่จะเพิ่มไขมันทำให้อ้วนเท่านั้นเพราะสวนใหญ่เป็นแป้ง จริงๆมันสะดวกรวดเร็ว มาถึงก็ใส่ปากกัดกินได้เลย ถ้านานๆทานทีก็โอเค แต่ถาทานทุกวันจะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร

อย่างเคีอุงตี๋ม อย่าตี๋มบ่อยเกินไปเพราะมีแต่น้ำตาลส่วนใหญ๋ ถ้าเรารู้จักควบคุมและเลือกกินก็จะไม่อ้วน คนที่อ้วนตั้งแต่เด็ก ถ้าไม่รู้จักควบคุมตั้งแต่เด็กพอโตขึ้นก็จะยิ่งอ้วนขึ้น อาจทานอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง ไม่ไช่ทุกวัน โดยเฉพาะประเภทที่มีแป้งมากอู๋ และมีไขมันมาก และให้ทานอย่างอื่นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น เนื้อ นม ไข่ เป็นอาหารมือหลักถ้าไม่ยากให้อ้วนจนเกินไปก็ควรจัดระเบียบความเป็นอยู่ของตัวเอง รวมทั้งอาหารการกินด้วย เช่น

1. สมมุติว่า เคยทานอาหารวันละ 3 มื้อเต็มที ก็ลดปริมาณที่รับประทานลงเป็นต้นว่า 3 มื้อนี้ต้องมีข้าวเราก็อาจลดปริมาณข้าวจาก 1 จานเหลือครึ่งจาน หรือไม่กี่จุก 3 มื้อเหลือ 2 มื้อ จะลดมื้อเช้าแคกกาแฟ หรือโอวัลติน ไม่กินนมสด 1 ถ้วย และไปหนักเอามือกลางวัน ส่วนมือเย็นก็ลดข้าว แต่ให้หนักไปทางผักผลไม้ กับเนื้อสัตว์ที่ไม่มีมันติด
2. เลือกทานประเภทปลาจะหนึ่งหรือทอดได้ทั้งนั้น หรือจะทานกับน้ำพริกและผักก็มีคุณค่าทางอาหาร คือ มีทั้งโปรตีนและวิตามิน ซี
3. คนที่ชอบตี๋มเบียร์เป็นประจำระหว่างอาหารควรลด เพราะเบียร์ทำให้อ้วนได้ ถ้าตี๋มเป็นประจำทุกวัน
4. คนที่ชอบทานของหวานเป็นประจำหลังอาหาร อย่างเช่น ขนมหวาน หรือไอศกรีมไม่ควรทานทุกมือ เปลี่ยนเป็นผลไม้หมากหนอยหรือเป็นประเภทไอติมผลไม้ปั่นแทน
5. ประเภทเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน ถ้าเป็นคนที่ขาดเนื้อสัตว์ไม่ได้ก็ควรทานกับผักมากหนอย และประเภทเห็ดชนิดต่างๆ
6. ผักที่จะทาน ถ้าทานสดได้ก็ให้ขุ่น เช่น แดงกวา ส่วนผักชนิดอื่นที่จะเอามาผัดก็ไม่ต้องใส่น้ำมันมาก ถ้าเป็นผัดต้มจิมน้ำพริกก็ตีเหมือนกัน ไม่ทำให้อ้วน ผักทุกชนิดมีประโยชน์ทั้งนั้น
7. ไม่ควรนั่งๆ นอนๆ ควรออกมาเดินทุกวัน หรือทำงานบ้านเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว หรือไม่กี่ออกกำลังกายเขาหรือเย็น
8. อาหารที่ไม่ทำให้ไขมันสะสม ประเภทบะหมี่ ปลาทุกชนิด ถั่วต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เต้าหู้ ซึ่งมีประโยชน์โดยเฉพาะถั่วเหลืองที่มีฮอโรโมน นอกจากนั้นกระเทียม ขิง ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
9. ถ้าสามารถตี๋มน้ำชาได้ น้ำชาจะช่วยล้างไขมันออก ทำให้ไขมันไม่สะสม ถ้าตี๋มน้ำชาไม่ได้ก็เป็นน้ำผลไม้ หรือน้ำมะนาวก็ได้
10. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเพื่อให้มีเหงื่อออกจะดีมาก

สรุปแล้วไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ควรปฏิบัติให้สม่ำเสมอจึงจะได้ผล ไม่ควรทำๆ หยุดๆ ถ้าอยากให้ได้ผลจริงๆ

ที่มา : Woman's story