การทานอาหารสำหรับสาว (อยาก) หุ่นดี!!!

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

การทานอาหารสำหรับสาว (อยาก) หุ่นดี

ผู้หญิงร้อยทั้งร้อยใครก็ต้องอยากมีรูปร่างที่ดีอย่างแน่นอน แต่จะทำอย่างไรนี่สิครับที่เป็นเรื่องยาก เพราะแค่จะใช้ชีวิตในแต่ละวันก็แสนจะวุ่นวายมากพออยู่แล้ว การทานอาหารก็ต้องรีบเร่งไม่ค่อยได้ใส่ใจ ทำให้หลายคนเจอกับปัญหาความอ้วนตามมา ส่วนคนที่ทานเท่าไรก็ไม่อ้วนก็เป็นที่น่าอิจฉากันไป แต่เดี๋ยวก่อนครับ อย่าเพิ่งไปอิจฉาตาร้อน คุณเธอเหล่านั้นเลย เพราะเรามีเคล็ดลับการทานที่จะทำให้คุณหุ่นดีได้ไม่ยาก ไม่แพ้สาว ๆ คนไหนเลยมาฝากกันครับ

ขยันทานผลไม้

หัดตัวเองให้เป็นคนชอบทานผลไม้และทานให้มาก ๆ แต่ต้องเลือกดูผลไม้ที่ไม่หวานจนเกินไป ส่วนผลไม้ต้องห้ามก็คือ ทุเรียน เงาะ ขนุน ลำไย ละมุด เป็นต้น

ทานอาหารให้ครบทุกมื้อ

การทานอาหารควรให้ความสำคัญกับอาหารมื้อหลักทั้ง 3 มื้อ คือเช้า กลางวัน เย็น ซึ่งทานก่อน 6 โมงเย็น และหลังจากนั้นก็ไม่ควรทานอะไรอีก
แต่ถ้าหากทนไม่ไหวก็ลองดื่มชาเขียวร้อนสักแก้วก็ช่วยให้หายอยากได้

ดื่มน้ำเป็นประจำ

การดื่มน้ำก็สำคัญ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยให้ได้วันละ 6-8 แก้ว

เคี้ยวช้า ๆ เข้าไว้

หัดตัวเองให้เป็นคนเคี้ยวอาหารให้นาน ๆ อย่างน้อย 10 ครั้งต่อหนึ่งคำ เพราะไม่งั้นแล้วขืนคุณเคี้ยวเร็ว จะทำให้คุณทานได้เยอะกว่าเดิมนะครับ

อย่าทานพร้อมทำกิจกรรมอื่น

ห้ามทานอาหารไปพร้อมกับทำกิจกรรมอื่น ๆ อย่างเช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นอินเทอร์เน็ต หรือแม้แต่การนั่งรถ เพราะจะทำให้คุณทานได้มากกว่าปกติ โดยไม่รู้ตัว แล้วความอ้วนก็จะตามมาเป็นเงาตามตัวคุณเลยทีเดียว

การดื่มนม

หากก่อนนอนคุณต้องดื่มนม ไม่ว่าจะเป็นนมเปรี้ยว นมพร่องมันเนย ก็ควรดื่มก่อนนอน 4 ชั่วโมง

เบเกอร์รี่ได้ แต่น้อย

จริง ๆ แล้วถ้าอยากผอมก็ไม่ควรทาน แต่ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ทานได้สัปดาห์ละครั้ง เท่านั้น แล้วก็ไม่ใช่ว่ากินแบบเต็มอิ่มนะครับ แค่ชิ้นสองชิ้นพอ

เชื่อมั่นในตัวเอง

เลือกทานอาหารที่คุณเห็นว่ามีแคลอรีต่ำ ที่คุณเชื่อว่าเหมาะกับคุณ อย่าปล่อยให้เพื่อน ๆ ชักจูง หรือท้าทายจนคุณปล่อยตัวปล่อยใจไปกับอาหารที่มีไขมันสูงได

หนึ่งจานก็เพียงพอ

ถึงแม้ว่าคุณจะหิวมากแค่ไหนก็ตามให้สั่งอาหารมาทานก่อนหนึ่งจาน อย่าเพิ่งสั่งจานที่สอง เพราะแค่จานเดียวก็ทำให้คุณอิ่มได้ จำไว้เลยนะครับ หนึ่งจานต่อหนึ่งมื้อเท่านั้น

เน้นผักมากกว่าเนื้อสัตว์

เวลาที่จะทานอาหารให้สังเกตก่อนว่า มีผักในปริมาณแค่ไหน เนื้อสัตว์ก็เช่นกัน จากนั้นให้ทานผักก่อนแล้วตามด้วยเนื้อสัตว์ หรือทางที่ดีก็เขี่ยเนื้อสัตว์ออกไปเลย

เลี่ยงอาหารไขมันสูง

อาหารไขมันสูงอย่างแกงกะทิ หรือน้ำอัดลมทุกชนิด ควรงดทานไปเลยนะคะ เพราะถ้าทำได้จะทำให้ลดน้ำหนักลงได้ง่ายขึ้น

ชา กาแฟวันละหนึ่งถ้วย

ถ้าเป็นไปได้หากใครที่ชอบทานชา กาแฟ หรือโอวัลติน ควรทานแค่วันละ 1 แก้วก็พอ และถ้าไม่ใส่น้ำตาลเลยก็จะดีมาก

งดลูกอมทุกชนิด

ลูกอมทั้งที่ทานเล่น หรือที่ใช้ระงับกลิ่นปาก ล้วนมีแต่น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เพราะฉะนั้นก็ไม่ควรทานบ่อย ๆ

การเลือกทานอาหารที่เหมาะสมเป็นกิจวัตรแบบนี้
ก็จะทำให้คุณมีรูปร่างดีไร้ไขมันส่วนเกินแล้วละครับ แถมยังมีสุขภาพที่ดีอีกต่อหนึ่งด้วย..

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

WOMAN'S Story

http://health.kapook.com/view7612.html