

## ฉลองปีใหม่...อย่างไรไม่ให้อ้วน!!

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2551

## ฉลองปีใหม่อย่างไรไม่ให้อ้วน

อาหาร

### แนะเคล็ดลับการกินง่ายๆ เมื่อต้องไปงานเลี้ยง

✘ เทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ หลายคนคงหลีกเลี่ยงงานเลี้ยงสังสรรค์ได้ยาก เพราะช่วงเวลาแบบนี้เป็นเวลาที่จะได้มาพบปะกันพร้อมหน้าพร้อมตา โดยเฉพาะคนในครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เมื่อมาพบกันในงานเลี้ยงก็มีความสุข คุยเฮฮากันไปชนแก้วกันไป หรือเมาท์ไปกินไป และยิ่งบรรยากาศเย็นสบายในช่วงนี้ด้วย ยิ่งทำให้เจริญอาหาร....

ในงานเลี้ยงก็มักมีอาหารอร่อย ๆ มากมาย ซึ่งแต่ละชนิดก็อุดมไปด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมันสูง ๆ คุยกันไปรับประทานกันไปจนเพลิน จึงทำให้การรับประทานอาหารของคุณมากเกินไป

นอกจากนี้ของขวิญส่งความสุขปีใหม่ที่ได้รับ ก็มักจะหุ้ไม่พ่นเป็นพวกขนมเค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ นำหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ล้วนเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง

เมื่อรับของขวิญจำพวกขนมหรือเครื่องดื่มเหล่านี้มาแล้ว หลายคนก็เกิดความเสียดาย หรือไม่ก็อดใจไม่ไหวอยากลิ้มชิมรส ชิมไปชิมมาหลายรอบกว่าขนมของขวิญนั้นจะหมด ก็ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว

ขนมเค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต  
หลายคนที่กำลังพยายามลดหรือควบคุมน้ำหนักอยู่เมื่อช่วงก่อนหน้า ก็อาจมีที่ตบะแตก หามใจกันไม่ไหว จากน้ำหนักที่ลดลงมาดี ๆ มาตบมาตายวันปีใหม่ซะแล้ว ทำอย่างไรล่ะ? ที่จะยังสนุกกับงานเลี้ยง และสามารถควบคุมน้ำหนักของคุณได้

### เคล็ดลับการกินเมื่อต้องไปงานเลี้ยง มีหลัก ง่าย ๆ ดังนี้

1. ตั้งสติให้ดีกว่าก่อนในเช้าวันใหม่นั้น แล้วเลือกรับประทานอาหารมื้อเช้าแบบเบา ๆ เช่น เกาเหลาน้ำใส ต้มเลือดหมูกับข้าวเปล่าครึ่งจาน
2. เมื่อรู้ว่ามิงานเลี้ยงตอนเย็น มื่อกลางวันอาจเลือกเมนูพลังงานต่ำ เช่น เลือกซื้อก๋วยเตี๋ยวน้ำ หรือ ขนมจีนน้ำยา แทนพวกชาวมันไก่ รัตหนา ผัดซีอิ้ว หรือในมือเขาและกลางวันไหวางแผนลดปริมาณชาว ขนมปัง

หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวให้น้อยลง เลือกกับข้าวจำพวกแกงน้ำใส ต้ม ยำ นึ่ง อบ บั๊ว กินผักและเนื้อสัตว์ไม่ติดมันติดหนัง งดน้ำหวาน ขนมหวาน

3. ถ้าคุณไปกินเลี้ยงในมื้อกลางวันมาแล้ว มื้อเย็นของวันนั้นควรกินข้าวให้น้อยลง และเลือกกับข้าวพลังงานต่ำ เช่น ต้มยำปลา แกงจืดสาหร่ายใส่หมูสับ ปลาหนึ่ง เป็นต้น

4. งานเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ ค็อกเทล หรือโต๊ะจีน คุณสามารถตัดสินใจเลือกอาหารได้ ควรเดินดูอาหารในงานให้ทั่วเสียก่อน และตักแค่พออิ่ม ถ้ายากกินในปริมาณมากให้เน้นการตักกับข้าวที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ต้มยำกุ้ง ยำสมุนไพร ปลาหนึ่ง ไก่อบ น้ำพริกปลาทุ้ผักสด ไม่ควรเลือกกับข้าว ที่มีน้ำมันเยิ้ม ชุบแป้งทอดหนา ๆ ควรกินข้าวและแป้ง แต่น้อย เผื่อไว้สำหรับขนมหวานและผลไม้ที่มีอยู่เป็นประจำทุก ๆ งานเลี้ยง

5. ในงานเลี้ยงควรเลือกกินผลไม้แทนขนมหวานหรือเค้กจะ ดีกว่า เพราะยังได้รับวิตามิน แคลเซียม และใยอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

6. ถ้าคุณอยากดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ควรดื่มพอประมาณ และหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม (เบียร์ 1 กระป๋อง หรือ ไวน์แดง 1 แก้ว ให้พลังงานเท่ากับคาร์โบไฮเดรตที่กินเข้าไปแล้ว 1-2 ทัพพี) หากรู้ตัวว่ามีกจะดื่มมาก ไม่ควรตักข้าวผัด ข้าวสวย ของทอดน้ำมันเยิ้ม มากินมากนัก แต่ให้ตักกับข้าวเพิ่มขึ้นได้

7. อย่านวดอาหารเพื่อที่จะไปกินให้เต็มที่ ควรกินอาหารรองท้องบ้างเล็กน้อยจากที่บ้าน หรือที่ทำงานก่อนไปงานเลี้ยง เพราะความหิวมักทำให้ยับยั้งใจยาก และทำให้คุณกินอาหารในงานเลี้ยงมากเกินไป

8. ในงานเลี้ยงคุณอาจสนทนาเฮฮากับเพื่อน หรือเดินแวะทักทายคนรู้จักบ้าง จะได้เพลิดเพลินและทำให้ตักอาหารเข้าปากน้อยลง นอกจากนี้การยืน เดินและการพูดคุยจะเกิดการไหลเวียนของร่างกายออกไปส่วนหนึ่งด้วย

ถ้าคุณปฏิบัติตามเคล็ดลับดังกล่าวได้ ก็สบายใจและสนุกกับงานเลี้ยงได้ ที่สำคัญคืออย่าคิดเข้าข้างตัวเอง ว่าไม่เป็นไรหรือกินวันนี้เยอะเดี๋ยวค่อยไปลดวันอื่นก็ได้ เพราะพอเอาเข้าจริง ๆ คุณอาจมีงานเลี้ยง หรือของกินล่อใจในวันอื่นอีก ให้จำไว้ว่าถ้าคุณกินมากเกินไป ขออย่าให้เกิน 2 มื้อในวันนั้น ๆ เมื่อรู้ตัวว่ากินเยอะมาแล้วในมือที่ผ่านมา มือต่อไปควรกลับตัวกลับใจได้แล้ว โดยลดปริมาณข้าวลง หรือไม่กินข้าว แล้วเลือกกินแต่กับข้าวที่มีผักและเนื้อสัตว์แทน ถ้าปล่อยเลยเถิดทั้งวัน น้ำหนักตัวขึ้นได้แน่ ๆ

อีกทางหนึ่งที่จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวในเทศกาลสังสรรค์และการจัดเลี้ยงอาหารมกๆ แบบนี้ คือ มีการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมที่ชีพลังงานใ้มากขึ้น เช่น การทำงานบ้านด้วยตัวเอง ล้างรถ ปลูกต้นไม้ เดินชอปปิง (เดิน 20-30 นาทีติดต่อกัน) เล่นกีฬา เข้าฟิตเนส เหล่านี้ก็จะช่วยใ้ร่างกายเกิดการไหลเวียนส่วนเกินที่สะสมไว้ออกไป ทำให้คุณควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีขึ้นด้วย

ถ้าท่านใดมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวมากเกินไป จนเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง ก็อย่าได้นิ่งนอนใจ ปีใหม่นี้ควรตัดสินใจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือเข้ารับการรักษากับแพทย์หรือนักโภชนาการ เพื่อการปฏิบัติตัวและเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารของตนเองให้ถูกต้อง จนสามารถลดน้ำหนักลงได้สำเร็จ โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ก็จะบรรเทาลงด้วย ปีใหม่นี้และปีไหน ๆ คุณก็จะได้รับความสุขทั้งกายและใจอย่างแท้จริง

## เมนูอาหารแนะนำ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเมนูอาหารที่ให้พลังงานต่ำ สำหรับเลือกตักรับประทานในงานเลี้ยง

### 1. อาหารประเภทต้ม

- ให้พลังงานไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี เช่น ต้มยำกุ้งน้ำใส ต้มยำปลาช่อนน้ำใส แกงเห็ดปลาคุ้งได้ แกงอ่อมปลา แกงจืดตำลึงวุ้นเส้น แกงจืดลูกรอก แกงจืดมะระยัดไส้ ไก่ต้มพริกมะนาวดอง สุกี่น้ำกุ้ง เป็นต้น

- ให้พลังงานไม่เกิน 300 กิโลแคลอรี เช่น กระเพาะปลา ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นน้ำใส เส้นใหญ่เย็นตาโฟ บะหมี่น้ำหมูแดง วุ้นเส้นต้มยำ ก๋วยเตี๋ยวลอดทอดทรงเครื่อง เกาเหลาเลือดหมู (ไม่ใช่เครื่องใน) ก๋วยเตี๋ยวบืดตุ๋นน้ำ ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว

## 2. อาหารประเภทยำ

ให้พลังงานไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี เช่น ส้มตำไทย ยำตะไคร้ ยำมะระ ยำผักหวาน ยำสมุนไพโร ลาบไก่ พล่ากุ้ง

## 3. อาหารประเภทหนึ่ง

ให้พลังงานไม่เกิน 300 กิโลแคลอรี เช่น เต้าหู้ (หนึ่ง) ทรงเครื่อง ปลาหนึ่งสมุนไพโร ปลากะพงหนึ่งมะนาว ปลาช่อนหนึ่งจิ้มแจ่ว ปลาหีบหนึ่งซีอิ๊ว ปลากะพงหนึ่งบวย

## 4. อาหารประเภทน้ำพริก

ให้พลังงานไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกมะขาม น้ำพริกตะไคร้ น้ำพริกปลาหู น้ำพริกลงเรือ น้ำพริกกุ้งเสียบ

## 5. อาหารประเภทอื่น ๆ

ให้พลังงานไม่เกิน 200 กิโลแคลอรี เช่น ปลากะพงลวกจิ้ม ปลาสำลีเผา ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ไข่ตุ๋นพริกทอง เมี่ยงปลาหู เมี่ยง

**ที่มา:** หนังสือพิมพ์เดลินิวส์