

## อิม..ไม่อ้วน..ทำได้ไง?

นำเสนอเมื่อ : 25 ม.ค. 2552



เพิ่งจะเลี้ยงฉลองปีใหม่ ผ่านไป เผลอแป็บเดียว อ้าว! ตรุษจีนมาเยือนอีกแล้ว ทั้งสองเทศกาลต่างก็นำพาความสุขมาสู่หมู่ชน โดยเฉพาะคนชอบชิม ชอบกินอาหารอร่อยเลิศรสต่างก็อดใจไม่ไหว แม้นใจอาจจะกังวลอยู่นิดๆ วากินมากไปแล้วจะอ้วน

**แต่ไม่ต้องห่วง เรามีเคล็ดลับอิมไม่อ้วนสวนกระแสเทศกาลงานเลี้ยงต่างๆ มาฝากกัน**

**ข้อแรก** กินโปรตีนเยอะได้ แต่ไขมันต้องน้อย เพราะโปรตีนจะทำให้รู้สึกอิ่มนาน อย่างเนื้อไก่ก็ต้องเอาหนังออก ส่วนอาหารพวกแป้งและไขมันให้กินได้แต่ต้องน้อยถึงน้อยที่สุด

**ข้อสอง** กินผักผลไม้ให้หลากหลาย อันนี้ไม่ได้บอกให้กินแต่ผัก แต่มีคำแนะนำว่าให้กินผักและผลไม้หลายชนิดคลุกกันไปพร้อมอาหาร

**เคล็ดลับข้อถัดมา** ตักอาหารทีละน้อย อย่าตักจนล้นจานแล้วเสียดายทีหลัง

**ข้อสี่** เริ่มต้นกินอาหารช้าๆ ก่อน เพื่อให้กระเพาะรับอาหารหนักๆ ได้น้อยลง จะทำให้รู้สึกอิ่มและได้อรรถรสในการกินไปพร้อมกันโดยไม่ต้องกินมาก

**ข้อห้า** ควรพักกระหว่างรับประทานอาหาร อย่าได้ใช้เวลากินติดกันนานรวดเดียว แต่เมื่อรู้สึกอิ่มแล้วให้รีบลุกจากโต๊ะแล้วชวนกันไปคุยที่อื่น ถ้าหิวแล้วค่อยกลับมาเริ่มใหม่ได้อีก

**ข้อหก** ถ้าเป็นงานเลี้ยงแบบที่เอาอาหารไปด้วย ควรนำอาหารไขมันต่ำติดตัวไป

**ข้อเจ็ด** ให้เวลาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลง แม้การเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานเลี้ยงจะเป็นเรื่องยาก แต่ให้ท่องไว้ว่าไวน์หรือเบียร์หนึ่งแก้วใหญ่ ให้พลังงาน 200 แคลอรี ดั้งนั้นยิ่งดื่มมากยิ่งเพิ่มแคลอรีใส่ตัวมากขึ้น

**ข้อแปด** กินแล้วต้องออกกำลังกาย เรื่องนี้สำคัญมากขุดไม่ได้ โดยอาจหารูปแบบการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ในบ้าน เช่น หยอกกลุ่ยนกับบุติก หรือวิ่งไล่จับกันในบ้านก็เป็นการออกกำลังกายที่มึงานวิจัยรับรองว่าได้ผลดีเช่นกัน

ทั้งหมดนี้เป็นเคล็ดลับที่นำมาจากจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข เดือนมกราคม 2552 ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ ด้วยหวังว่าจะทำให้อิมและไม่อ้วนสวนกระแสเทศกาลกันได้สบายใจ.

**ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**