

วิธีกินอย่างฉลาดต้องปฏิบัติอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2552

วิธีกินอย่างฉลาด ทราบหรือไม่ว่า วิธีกินอย่างฉลาดต้องปฏิบัติอย่างไร

วิธีกินอย่างฉลาด

ทราบหรือไม่ว่า วิธีกินอย่างฉลาดต้องปฏิบัติอย่างไร

1. กินพออิ่มด้วยการวัดอาหารกะปริมาณพอดี เช่น ข้าวสวย 1-2 ทัพพี ผัก 4-6 ช้อน และน้ำสะอาด 1-2 แก้ว
 2. ไม่กินทิ้งกินขว้าง
 3. เลือกอาหารดีมีคุณค่าราคาถูก
อาหารประเภทโปรตีนอาจใช้เต้าหู้หรือถั่วเมล็ดแห้งผสมรวมกับเนื้อสัตว์
เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่หาง่าย
 4. กินผักผลไม้ไทยแทนของหวาน
โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาลจะมีราคาถูกและไม่มีน้ำตาลกะทิ ทำให้อ้วน
 5. ลดการกินจุบจิบ
 6. ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่าง ๆ
 7. กินอาหารไทยจะมีราคาถูกและได้รับคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
 8. ลดการสั่งอาหารราคาพิเศษ เช่น การเพิ่มลูกชิ้น ข้าวหรือกับข้าว
จะสิ้นเปลืองและทำให้อ้วน
 9. งดการกินอาหารมือถือ
 10. เคี้ยวอาหารช้า ๆ อย่านับร้อน จะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกว่า
เพราะร่างกายของคนเราจะอิ่มเมื่อกินอาหารไปประมาณ 20 นาที
- รู้อย่างนี้แล้ว หันมากินอาหารอย่างฉลาดกันดีกว่า
ได้ทั้งประหยัดแถมสุขภาพยังดีอีกด้วย.**