

## เคล็ดลับเด็ดๆ ในการป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.พ. 2556

### หลีกเลี่ยงน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นในฤดูหนาว

การนั่งอยู่เฉย ๆ หรือนั่งในห้องทำงานอยู่กับที่ในห้องแอร์ อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ ทางด้าน Hopewood Health Retreat จึงรวบรวมเคล็ดลับเกาประการที่จะช่วยให้น้ำหนักตัวของคุณไม่เพิ่มขึ้นจนน่าปวดหัว

1. ทำตัวให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ - เดินทุกวัน เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนัก
2. เล่นกีฬาใหม่ ๆ - กระตุ้นจิตใจและร่างกายด้วยการเรียนรู้กิจกรรมการออกกำลังกาย อาจจะไปว่ายน้ำก็ได้
3. รับประทานอาหารที่ดี - หาอาหารรสอร่อยที่มีแคลอรีต่ำ อย่างเช่น น้ำเต้า, หอมใหญ่, บรอกโคลี และกะหล่ำดอก รับประทานสลัด, ผักนึ่ง, ผักต้มราวครึ่งหรือสามในสี่ของจาน
4. ลด หรือเลิกแอลกอฮอล์ - แอลกอฮอล์เต็มไปด้วยแคลอรี มันชะลอเมตาบอลิซึมลง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
5. ดื่มน้ำให้มาก - การดื่มน้ำช่วยให้รู้สึกอิ่มจะได้ไม่ค่อยมองหาอาหารว่าง
6. ทานอาหารเสริม - รับประทานวิตามินรวม, น้ำมันปลา และโปรไบโอติกส์
7. รับประทานอาหารเช้า - อาหารเช้าช่วยกระตุ้นเมตาบอลิซึม และให้พลังงานแก่ร่างกายสำหรับวันนั้น
8. เลิกดื่มกาแฟและดื่มชาเขียวแทน - คาเฟอีนทำให้น้ำตาลในเลือด (กลูโคส) พุ่งขึ้นสูงเป็นการชั่วคราวก่อนที่จะตกลงอย่างรวดเร็ว ผลก็คือทำให้รู้สึกอยากคาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลในเลือดสวิงขึ้นลง ส่วนที่ช่วยให้ดื่มชาเขียวแทนนั้น เพราะชาเขียวมีคาเฟอีนน้อยกว่า และเต็มไปด้วยสารแอนติออกซิแดนท
9. หลีกเลี่ยงสารให้ความหวานทดแทน - การวิจัยใหม่ ๆ

แสดงให้เห็นที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นได้นั่นเอง

ขอบคุณที่มา [กระปุกดอทคอม](#)