

## วิธีกินอย่างฉลาด

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.พ. 2552

1. กินพอลืมด้วยการดักอาหารกะปริมาณพอดี เช่น ข้าวสวย 1-2 ทัพพี ผัก 4-6 ช้อน และน้ำสะอาด 1-2 แก้ว
2. ไม่กินทิ้งกินขว้าง
3. เลือกอาหารดีมีคุณค่าราคาถูก  
อาหารประเภทโปรตีนอาจไข่เตาหูหรือถั่วเมล็ดแห้งผสมรวมกับเนื้อสัตว์ เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่น ผักพื้นบ้านที่หาง่าย
4. กินผักผลไม้ไทยแทนของหวาน โดยเฉพาะผลไม้ตามฤดูกาลจะมีราคาถูกและไม่มีน้ำตาลกะทิ ทำให้อ้วน
5. ลดการกินจุบจิบ
6. ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีรสหวานต่าง ๆ
7. กินอาหารไทยจะมีราคาถูกและได้รับคุณค่าทางอาหารครบถ้วน
8. ลดการสั่งอาหารราคาพิเศษ เช่น การเพิ่มลูกชิ้น ข้าวหรือกับข้าว จะสิ้นเปลืองและทำให้อ้วน
9. งดการกินอาหารมือตัก
10. เคี้ยวอาหารช้า ๆ อย่ารีบร้อน จะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกว่า เพราะร่างกายของคนเราจะอิ่มเมื่อกินอาหารไปประมาณ 20 นาที