5 วิธีดื่มเบียร์ไม่ให้หนุ่ม ๆ อ้วนจนพุงปลิ้น

นำเสนอเมื่อ : 7 ส.ค. 2557

รู้ทั้งรู้ว่า การดื่มเบียร์เป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายอ้วนฉุและพุงปลิ้นดูไม่หล่ออย่างที่ต้องการ แต่เหล่าสิงหนักดื่มตัวยง ก็คงจะไม่ยอมพรากจากการดื่มเบียร์แสนอร่อยหรอกใช่ไหมละ เอาเป็นว่า การดื่มเบียร์ที่พอเหมาะพอควรก็ทำให้หนุ่ม ๆ ไม่ต้องเผชิญกับภาวะอ้วนพุงปลิ้นได้เหมือนกัน วันนี้กระปุกดอทคอมจึงขอนำ 5 วิธีดื่มเบียร์ไม่ให้อ้วนพุงปลิ้นมาฝาก รับรองว่าได้ดื่มทั้งเบียร์เย็นสดชื่น แถมพุงก็ไม่ย้อยด้วยนะคร้าบบบบ

ไม่ดื่มมากเกินไป

ในเบียร์ 1 ขวด (ปริมาณ 12 ออนซ์) ให้พลังงานมากถึง 150 แคลอรี่เลยทีเดียว ฉะนั้นเพื่อไม่ให้พุงปลิ้นหรืออ้วนขึ้น ก็ช่วยยับยั้งจิตใจไม่ให้ดื่มเยอะจนเกินไปดีกว่า ยิ่งถ้าคุณดื่มเข้าไปเยอะ ๆ ตับของคุณจะทำงานได้น้อยลง อีกทั้งแอลกอฮอล์ในเบียร์เหล่านั้น สามารถเปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงานได้ยากมากเลย รู้งี้แล้วก็เพลา ๆ ลงกันบ้างดีกว่า

คำนวณปริมาณแคลอรี่

นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อยเลย สำหรับการนับแคลอรี่ของอาหารที่กินเข้าไปในแต่ละวัน หากใครที่คิดว่าเป็นแฟนตัวจริงในการดื่มเบียร์ละก็ อาจจะเริ่มลดอาหารที่มีแคลอรี่สูง เผื่อเวลากินเบียร์จะได้ไม่ช่วยเพิ่มความอ้วนเข้าไปอีก

เลือกเบียร์แคลอรี่ต่ำ

รู้อยู่แล้วล่ะว่า หนุ่ม ๆ นักดื่มเบียร์ทั้งหลายคงไม่มีวันละทิ้งการดื่มเบียร์แม้จะทำให้อ้วนมากแค่ไหน แต่ถ้าอยากให้หุ่นดีด้วย ลองเลือกเบียร์แคลอรี่ต่ำสัก 80-100 แคลอรี่หรือจะเลือกแบบที่เขียนว่า ไลท์ เบียร์ (Light Beer) ก็ได้นะครับ รับรองไม่มีพุงมากวนใจ

ดื่มน้ำสลับดื่มเบียร์

ทริคเล็ก ๆ ในการดื่มเบียร์ อย่างการดื่มน้ำอย่างน้อย 1 แก้วต่อเบียร์ 1 ขวด เพื่อให้ร่างกายคงความชุ่มชื้น และไม่ใช่เพียงแค่ทำให้คุณสดชื่นและร่างกายไม่ขาดน้ำเท่านั้น

แต่ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของตับและช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้นด้วย

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เมื่อนักดื่มตัวยงสนุกสนานกับการดื่มเบียร์กันไปแล้ว ก็ควรจะเจียดเวลามาออกกำลังกายเพื่อเบิร์นไขมันออกไปบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง หรือออกกำลังกายในแบบอื่น ๆ ที่ชอบ ก็จะช่วยทำให้หุ่นของคุณยังดูเฟิร์มอยู่เสมอ

ถึงแม้ว่าการดื่มเบียร์ด้วยวิธีเหล่านี้จะช่วยไม่ให้อ้วนหรือมีพุง แต่ก็ควรดื่มกันแต่พอดี เพราะอย่างไรแล้วมันก็ไม่ใช่เครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพเราเท่าไรหรอกครับ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม