

## 5 วิธีดื่มเบียร์ไม่ให้หนุ่ม ๆ อ้วนจนพุ่งปลิ้น

นำเสนอเมื่อ : 7 ส.ค. 2557

รู้ทั้งรู้ว่า การดื่มเบียร์เป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายอ้วนและพุ่งปลิ้นดูไม่หล่ออย่างที่ต้องการ แต่เหลาลิงหนักดื่มด้วยง ก็คงจะไม่ยอมพุดจากจากการดื่มเบียร์แสนอร่อยหรืออกไซ้ใหม่ละ เอาเป็นว่าการดื่มเบียร์ที่พอเหมาะพอควรก็ทำให้หนุ่ม ๆ ไม่ต้องเผชิญกับภาวะอ้วนพุ่งปลิ้นได้เหมือนกัน วันนี้กระปุกดอทคอมจึงขอแนะนำ 5 วิธีดื่มเบียร์ไม่ให้อ้วนพุ่งปลิ้นมาฝาก รับรองว่าได้ดื่มทั้งเบียร์เย็นสดชื่น แถมพุงก็ไม่ยอวยด้วยนะคราบบบ

### □ ไม่ดื่มมากเกินไป

ในเบียร์ 1 ขวด (ปริมาณ 12 ออนซ์) ให้พลังงานมากถึง 150 แคลอรีเลยทีเดียว ฉะนั้นเพื่อไม่ให้พุ่งปลิ้นหรืออ้วนขึ้น ก็ช่วยยับยั้งจิตใจไม่ให้ดื่มเยอะจนเกินไปดีกว่า ยิ่งถ้าคุณดื่มเข้าไปเยอะ ๆ ตับของคุณจะทำงานได้น้อยลง อีกทั้งแอลกอฮอล์ในเบียร์เหล่านั้น สามารถเปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงานไต่ยากมากเลย รุ่งแล้วก็เพล่า ๆ ลงกันบ้างดีกว่า

### □ กำหนดปริมาณแคลอรี

นับว่าเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยเลย สำหรับการนับแคลอรีของอาหารที่กินเข้าไปในแต่ละวัน หากใครที่คิดว่าเป็นแฟนตัวยงในการดื่มเบียร์ละก็ อาจจะเริ่มลดอาหารที่มีแคลอรีสูง เพื่อเวลากินเบียร์จะได้ไม่ช่วยเพิ่มความอ้วนเขาไปอีก

### □ เลือกเบียร์แคลอรีต่ำ

รู้อยู่แล้วล่ะว่า หนุ่ม ๆ นักดื่มเบียร์ทั้งหลายคงไม่มีวันละทิ้งการดื่มเบียร์แม้จะทำให้อ้วนมากแค่ไหน แต่ถ้ายกให้หนัดด้วย ลองเลือกเบียร์แคลอรีต่ำสัก 80-100 แคลอรีหรือจะเลือกแบบที่เขียนว่า ไลท์ เบียร์ (Light Beer) ก็ได้นะครับ รับรองไม่มีพุงมากวนใจ

### □ ดื่มน้ำสลับดื่มเบียร์

ทริคเล็ก ๆ ในการดื่มเบียร์ อย่างการดื่มน้ำอย่างน้อย 1 แก้วต่อเบียร์ 1 ขวด เพื่อให้ร่างกายคงความชุ่มชื้น และไม่โซ่เพียงแคทำให้คุณสดชื่นและร่างกายไม่ขาดน้ำเท่านั้น

แต่ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของตับและช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้นด้วย

## □ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เมื่อนักดื่มตัวยงสนุกสนานกับการดื่มเบียร์กันไปแล้ว ก็ควรจะเจียดเวลาออกมาออกกำลังกายเพื่อเบิร์นไขมันออกไปบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง หรือออกกำลังกายในแบบอื่น ๆ ที่ชอบ ก็จะช่วยให้คุณยังคงดูเฟิร์มอยู่เสมอ

ถึงแม้ว่าการดื่มเบียร์ด้วยวิธีเหล่านี้จะช่วยไม่ให้อ้วนหรือมีพุง แต่ก็ควรดื่มกันแต่พอดี เพราะอย่างไรแล้วมันก็ไม่ใช่ว่าเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพเราเท่าไรหรอกครับ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)