

## สูตรลดน้ำหนักคนไทยไร้พุง

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

เรารู้ดีว่าสาวๆ ทุกคนอยากมีรูปร่างที่สวยงาม, ผอมเพรียว, สุขภาพแข็งแรง และก็ชอบที่จะสรรหาสูตรต่างๆ ที่จะทำให้รูปร่างผอมลง, หน้าหนักลดลง, สวยงามสมใจ เราก็เลยไปค้นหาสูตรลดความอ้วนมาฝากกันค่ะ โดยเราได้นำมาจากหนังสือ Feeling Good โดยภัทริยา ณ นคร มาฝากกันค่ะ เธอมีสูตรลดความอ้วนให้เราถึง 3 สูตรด้วยกันค่ะ วันนี้เรามาดูสูตรที่ 1

สูตรที่ 1 ลดทันใจใน 1 วัน ด้วยน้ำผลไม้

สูตรนี้จะช่วยลดน้ำหนักได้ 0.5-1 กิโลกรัมภายใน 1 วันค่ะ ในน้ำผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกายแล้วยังช่วยทำความสะอาดระบบต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย แต่ไม่ควรทำสูตรนี้เกิน 3 วันนะคะ สูตรนี้เหมาะกับคนที่ต้องการลดความอ้วนอย่างเร่งด่วน คุณภัทริยายังบอกอีกว่าสูตรนี้เป็นสูตรที่พวกดารานางแบบเคาทำกันก่อนที่จะเดินแบบหรือออกงานค่ะ

7:00 น. น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก

8:00 น. น้ำแอปเปิ้ล 4 ลูกและแครอท 2 หัว คั้นน้ำแยกกาก หรือจะใช้เครื่องแยกกากได้ยิ่งดีค่ะ

10:00 น. น้ำเปล่า 1 แก้ว หรือชาสมุนไพร (ชาเขียวดีสุดค่ะ) 1 แก้ว

12:00 น. น้ำส้มแกรปฟรุต์หรือน้ำสับปะรด 1 แก้วโตๆ และตามด้วยน้ำเปล่าใส่น้ำแข็ง 1 แก้วโต

14:00 น. น้ำเปล่า 1 แก้วและตามด้วยชาสมุนไพร 1 แก้ว

16:00 น. น้ำสับปะรด 1 แก้ว และน้ำเปล่าใส่น้ำแข็ง 1 แก้ว

18:00 น. ชาสมุนไพร 1 แก้ว และน้ำเปล่าใส่น้ำแข็ง 1 แก้ว

20:00 น. น้ำสับปะรดหรือน้ำส้มแกรปฟรุต์ 1 แก้วตามด้วยและน้ำเปล่าใส่น้ำแข็ง 1 แก้ว

22:00 น. น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก

สูตรนี้อาจทำให้นอนหลับยากสักหน่อยนะคะ เพราะร่างกายได้รับวิตามินเกลือแร่อย่างมากใน 1 วัน หากนอนไม่หลับจริงๆ ก่อนนอนให้แช่น้ำอุ่นที่ผสมเปลือกมะนาว สม และงูชาก็เราทานมาในวันนั้นใส่ลงไปในอ่างแล้วลงไปแช่น้ำค่ะ จะช่วยให้หลับสบายและผิวสวยด้วยค่ะ

### สูตรลดความอ้วน( พระเทพรัตนราชสุดาฯ)

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
1	น้ำผลไม้คั้น หรือ โยเกิร์ต 1 ถ้วย	ไข่ต้ม 2 ฟอง	สลัดผัก
2	น้ำผลไม้คั้น หรือกาแฟใส่น้ำตาล 1 ถ้วย	ไข่ต้ม 2 ฟอง	โยเกิร์ต 1 ถ้วย
3	กาแฟใส่น้ำตาล 1 ถ้วย หรือโยเกิร์ต 1 ถ้วย	แกงเหมาลูกชิ้น 1 ชาม (เนื้อ, หมู)	สับปะรด 1 ชิ้น

4	น้ำผลไม้คั้น หรือ กาแฟและขนมปัง 1 แผ่น	สลัดผักและโยเกิร์ต 1 ช้อน	โยเกิร์ต 1 ถ้วย
5	น้ำผลไม้คั้นหรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย	สมตำและโยเกิร์ต 1 ช้อน	สมตำและโยเกิร์ต 1 ช้อน
6	น้ำผลไม้คั้น หรือ กาแฟไม่ใส่น้ำตาล 1 ถ้วย	ปลาหนึ่ง หรือ ปลาเผาไม่จ้ำกั๊ด	นมสด 1 แก้ว
7	ข้าว 1 ทัพพี และเนื้อ 1 ช้อน หรือไข่ต้ม 1 ฟอง	- เกาเหลาลูกชิ้น 1 ชาม (เนื้อ, หมู)	สับปะรด 1 ช้อน

### สูตรลดความอ้วน( สูตรที่ 1)

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
1	ชา กาแฟ นมสด ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง ผักต้ม ผลไม้ น้ำเปล่า	ชา กาแฟ นมสด ปลาหนึ่ง ผักต้ม ขนมปังปิ้ง น้ำเปล่า	ผักต้มต่าง ๆ เนื้อย่างหรือหนึ่ง นมสด น้ำเปล่า
2	นมสด นมสด ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง ผลไม้ น้ำเปล่าเยอะ ๆ	นมสด ขนมปังกรอบ ผักสดจิ้มน้ำจิ้ม ผลไม้มากต่าง ๆ	นมสด เนื้อปลาหนึ่ง ผลไม้ นมสด
3	นมสด นมสดแก้วเล็ก ขนมปังปิ้ง ผลไม้ โยเกิร์ต	นมสด ขนมปัง ไข่ต้ม ผักต้มหรือยำผัก สมตำ ปลาหนึ่งเนื้อหนึ่ง ผักต้ม	นมสด น้ำเปล่า ผลไม้ นมสด

### สูตรลดความอ้วน( สูตรที่ 2)

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
1	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล สมโอ 1/2 ผล ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ถั่วเหลืองในซอสมะเขือเทศ	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ปลาทูน่า 4 ออนซ์ ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น	แฮม 2 แผ่น ถั่วฝักยาวต้ม 4 ออนซ์ (ประมาณ 115 กรัม) ไอศกรีมวานิลลา 4 ออนซ์ บีทรูทต้ม 4 ออนซ์
2	หรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง กลวยหอม 1/2 ผล	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล แครกเกอร์ (แบบเค็ม) 5 แผ่น Coltage Cheese (คล้ายโยเกิร์ต) ของไฟรโมสต์ 120 กรัม	แฮม 2 แผ่น ปริ๊อคคอลลีตัม 4 ออนซ์ แครอทต้ม 4 ออนซ์ ไอศกรีมวานิลลา 4 ออนซ์ กลวยหอม 1/2 ผล
3	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล แครกเกอร์ (แบบเค็ม) 5 แผ่น Cheddar Cheese 1 แผ่น แอปเปิ้ล 1 ผล	: ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง	ปลาทูน่า 4 ออนซ์ บีทรูทต้ม 4 ออนซ์ ไอศกรีมวานิลลา 4 ออนซ์ ดอกกระหล่ำต้ม 4 ออนซ์ แคนตาลูป 1/2 ผล

### หมายเหตุ

2. แครกเกอร์ต้องเป็นรสเค็ม
3. ปลาทูน่าและถั่วฝักยาวอาจแช่แข็งได้
  - ขนมปัง ให้ปิ้งจนแห้ง ไม่ทาอะไรเลย
  - เนื้อ – ต้องไม่ติดมัน หนึ่งหรืออย่างเท่านั้น
  - ผัก – จะต้มจิ้มน้ำจิ้ม หรือยำก็ได้ เช่น แครอท ดอกผักกาด
  - ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ หรือ ดื่มน้ำส้ม
  - โยเกิร์ต ทานครั้งละถ้วยเล็ก ๆ ต่อวัน
  - ผลไม้ เช่น ส้ม สับปะรด แคนตาลูป แอปเปิ้ล กล้วย
  - เครื่องดื่มต้องไม่ใส่น้ำตาล(4 ออนซ์ = 100 กรัม = 1 ช้อน)

### สูตรลดความอ้วน( สูตรที่ 3) สูตรลดความอ้วน 9 กิโลกรัม ภายใน 2 อาทิตย์

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
1	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล	ไข่ต้มสองลูก+ผักต้ม	สเต็กกับสลัดผักน้ำใส และผลไม้

2	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล+ขนมปังโฮลวีตปิ้ง 1 แผ่น	สเต็กหรือเนื้อหมู เนื้อวัวย่างก็ได้+สลัดผักเขียวและผลไม้	แยมแผ่นตามปริมาณเท่าไรก็ได้ตามใจ
3	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล+ขนมปังโฮลวีตปิ้ง 2 แผ่น	ไข่ต้ม 2 ฟอง+สลัด+แครอท	แยมแผ่นตามปริมาณเท่าไรก็ได้ตามใจ
4	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล+ขนมปังโฮลวีตปิ้ง 1 แผ่น	ไข่ต้ม 1 ฟองกับแครอทต้ม	ผลไม้และโยเกิร์ตธรรมชาติ
5	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล	ปลาเผาหรือปลาย่างกับผักต้ม	สเต็กหรือเนื้อย่างไม่ติดมัน+สลัดผักสดน้ำใส
6	ชาหรือกาแฟไม่ใส่น้ำตาล	ไก่ย่างไม่ติดหนัง	ไข่ต้มสองฟองและแครอทต้ม
7	กาแฟหรือชาบีมะนาว ไม่ใส่น้ำตาล	ผลไม้อะไรก็ได้ในปริมาณที่ต้องการ	อะไรก็ได้ทุกอย่างที่ยากทานไม่จำกัดปริมาณ

สูตรนี้มาจากหนังสือ looking good ของคุณภักทิริยา ณ นคร

ผู้เขียนบอกว่า เมื่อทานครบทั้ง 7 วันก็ให้เริ่มวันที่ 8 โดยย้อนกลับไปใหม่ ถ้าทำได้ตามสูตรนี้จะ  
โดยไม่ตีมน้ำอัดลม+แอลกอฮอล์ จะลดความอ้วนได้

9 กก. ใน 2 อาทิตย์ โดยไม่เกิดปฏิกิริยาโยโย่ ซึ่งพอหยุดแล้วอ้วนขึ้นมากกว่าเก่า

### สูตรลดความอ้วน( สูตรที่ 4) สูตรนี้เอามาจากโต๊ะจตุจักร

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
1	กาแฟ หรือ ชา ไม่ใส่น้ำตาลและครีมเทียม 1 ถ้วยขนมปังปิ้ง 1 แผ่น (โฮลวีตได้ก็จะดีมาก)ถั่ว baked bean 120 กรัม (ถั่วในซอสมะเขือเทศ)สม 1 ลูก	กาแฟ หรือชา 1 ถ้วย ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น ปลาทูน่า 120 กรัม	ถั่วฝักยาวต้ม 120 กรัม บัทรูท หรือ แครอท ต้ม 120 กรัม แยมโก 2 แผ่น (ห่มไม่ได) ไอศกรีม วานิลลา 1 ถ้วยเล็ก
2	กาแฟหรือ ชา 1 ถ้วย ขนมปังปิ้ง 1 แผ่นไข่ต้ม 1 ฟอง กลอยหอม 1/2 ผล	แครกเกอร์แบบเค็ม 5 แผ่น ชีส low fat 1 แผ่น (อาจเปลี่ยนเป็น โยเกิร์ตธรรมชาติ)	บลอคโครี กับแครอท ต้ม อย่างละ 120 กรัมแยมโก 2 แผ่น กลอยหอม 1/2 ผล ไอศกรีม วานิลลา 1 ถ้วยเล็ก
3	กาแฟหรือ ชา 1 ถ้วย แครกเกอร์ เค็ม 5 แผ่นชีส low fat 1 แผ่น แอปเปิ้ล 1 ผล	กาแฟหรือชา 1 ถ้วย ขนมปังปิ้ง 1 แผ่นไข่ต้ม 1 ลูก	ดอกกะหล่ำต้ม กับ แครอท อย่างละ 120 กรัมทูน่า 120 กรัม แดงไทย หรือ แคนตาลูป 1 ชิ้นไอศกรีมวานิลลา 1 ถ้วยเล็ก

จบแล้ว สำหรับสูตร 3 วัน เห็นเพื่อนๆ ลดได้คนละ 2-3 กก. ขอให้โชคดีนะจ๊ะ อย่าลืมออกกำลังกาย

### สูตรลดความอ้วน( สูตรที่ 5)

สูตรนี้ถ้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และไม่โกงตัวเอง รับรองว่าจะลดน้ำหนักได้สัปดาห์ละ 5 กิโลกรัมโดย 3 วันแรกลด

ได้ถึง 3 กิโลกรัม

**ข้อห้าม** งดเหล้า ไวน์ น้ำหวาน น้ำอัดลมทุกชนิด ชา กาแฟ ได้นิดหน่อย แต่ห้ามใส่น้ำตาลห้ามรับประทานถั่ว

ข้าวโพด ทุกชนิด

วันที่	รายการอาหาร
1	รับประทานผลไม้ทุกมือ โดยเฉพาะ แดงทุกชนิด เพราะมีแคลอรีต่ำ (ยกเว้นแดงกว่า) ไม่มีแป้ง น้ำตาล (สวนอย่างอื่นทั้งหมด)
2	จะเป็นผักทุกชนิด เช่น สลัดผัก มันฝรั่งหรือเหมา 1 หัว โสเนยก้อนเล็กๆเกลือ พริกไทย ซอสมะเขือเทศเพิ่มรสชาติ หรือจะดัดแปลงเป็นอาหารไทย เช่น เห็ดผัดกับน้ำพริกแกง,น้ำพริกเผา ช่วยให้มีเบื่ออาหาร (ที่สำคัญอย่างอื่นต้องงดเช่นเดียวกัน)
3	ผักและผลไม้ ผสมกันรับประทานได้ทั้งวัน

4	กล้วยหอม 3 ใบ แบ่งรับประทานมื้อละ 1 ใบ ตามด้วยนมพรองไขมัน มื้อละ 1 แก้ว
5	สามารถทานเนื้อสัตว์ได้ 10-20 กรัม (ประมาณชิ้นหรือสองชิ้นเล็กๆนั้นแหละ) ทานกับมะเขือเทศ 6 ลูก โดยนำไปอบ หรือย่าง แล้วลอกเปลือกออก แบ่งรับประทานเป็น 2-3 มื้อก็จะได้
6	รับประทานได้ทั้งเนื้อปลา ไก่ เนื้อ ทั้ง 3 มื้อ แคพอ้อม โดยรับประทานกับสลัดผัก
7	สุดท้ายแล้ว ให้เป็นชาวขอมมือ กับผัก (ไม่มีเนื้อสัตว์) แนะนำให้นำข้าวไปคลุก น้ำปลา หรือผัดกับน้ำพริกเผา ผัดรอนๆ โดยใส่ผักลงไปด้วยก็ได้ โดยไม่มีเนื้อสัตว์

เมื่อครบ 7 วัน ก็หุมน เมนูไปรับประทานเหมือนวันแรก ทำเช่นนี้เป็นประจำทุกสัปดาห์ หรือจะเสริมด้วยซุปรับประทานได้ทุกวัน (ยกเว้นวันแรก)

### ซุปรลดความอ้วน

ประกอบด้วย เซลอรี่ 1 ต้น กะหล่ำปลี หอมหัวใหญ่ 6 หัว พริกยักษ์ 1 เม็ด มะเขือเทศ 4 ลูก หั่นใส่รวมกัน ใส่ น้ำพอกต้มผัก

เติมพริกไทย เกลือ ซอสพริก เพื่อเพิ่มรสชาติ ต้มจนเปื่อย