

วิธีลดแคลอรีส่วนเกิน

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

http://women.sanook.com/health/foods/know_eat/know_eat2.php

ใครที่อยากลดแคลอรีในร่างกายวันนี้มีวิธีมาบอก...

วิธีต่อไปนี้จะทำให้สามารถลดปริมาณแคลอรีไปได้ตั้งเกือบๆ 100 แคลอรี

1. เวลาจะเจียวไข่ให้ใส่ผักสด เช่น หัวหอม มะเขือเทศ หั่นสดลงไปด้วย และใช้วิธีทอดด้วยน้ำแทนจะทำให้ไขมันที่ออกมาเร็วขึ้น และน้ำมันที่ตัดออกไปก็คือการกำจัดไขมันที่จะเข้าสู่ร่างกายโดยตรง

2. เปลี่ยนจากทานข้าวขาวมาทานข้าวกล้อง และเปลี่ยนจากขนมปังขาวธรรมดา มาทานขนมปังโฮลวีตแทน เส้นใยในข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีตจะช่วยเรื่องขับถ่าย ทำให้น้ำหนักลดลงได้

3. เลิกทานขนมปังพร้อมเนย จะช่วยกำจัดปริมาณแคลอรีได้ถึง 75 กิโลแคลอรี ต่อขนมปัง 1 แผ่น

4. ทานข้าวน้อยลง 1 ทัพพีสามารถลดได้ 80 แคลอรี ทำทั้ง 3 มื้อกำจัดไป 240 แคลอรี

5. เปลี่ยนขนาดแก้วที่ใส่น้ำผลไม้ให้เล็กลง หรือถ้าดื่มจากกล่องก็ลดขนาดจากกล่อง 250 ซีซี มาเป็น 200 ซีซี แทน

6. เวลาจะเติมน้ำตาลในชาหรือกาแฟให้เปลี่ยนมาใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลสามารถลดได้ 32

แคลอรี

7. ใช้นมพร่องมันเนยแทนครีมเทียม

8. เวลาทานสลัดผัก ลดปริมาณน้ำสลัดลง 1 ช้อนโต๊ะ จะลดแคลอรีได้ 60 แคลอรี
ถ้าลดปริมาณน้ำสลัดแบบน้ำใสลง 1 ช้อนโต๊ะ จะกำจัดไปได้อีก 45 แคลอรี

9. ทานอาหารเข้าที่ให้พลังงานต่ำ เช่น
แกงจืดผักใส่เต้าหู้หรือผัดผักใสเนื้อสัตว์ไม่ติดมันและอาหารใน 1
มืออนุญาตให้มีอาหารประเภททอดหรือผัดได้เพียง 1 อย่างเท่านั้น

10. ถ้าใส่น้ำตาล ให้ใส่เพียงครึ่งช้อนหรือลดปริมาณน้ำตาลจาก 2 ช้อนชา (2 ก้อน)
เป็น 1 ช้อนชา (1 ก้อน) จะลดได้ 15 แคลอรี

รู้อย่างนี้แล้วถ้าไม่อยากให้แคลอรีเกินมาตรฐาน
ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้