

## 5 วิธีหยุดพฤติกรรมตามใจปาก

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2552

## 5 วิธีหยุดพฤติกรรมตามใจปาก



### 5 วิธีหยุดพฤติกรรมตามใจปาก

ปัญหาใหญ่ยักษ์ที่ทำให้คุณลดน้ำหนักไม่ได้สักที คือการตามใจปากมากเกินไปจนเกินความจำเป็น และความหิวที่มาไม่เป็นเวลา อาจเกิดจากหลายๆ อย่างที่ทำให้คุณกินๆ จนนอนโดยไม่รู้ตัวและนี่คือกลยุทธ์ที่จะช่วยให้คุณได้



**1. กินอาหารผิดประเภท** ถ้าคุณทวนอาหารเข้าต่อน 8 โมง แล้วเผลอแป็บเดียว 10 โมงหิวอีก นั่นเป็นเพราะคุณกินอาหารผิดประเภทในตอนเช้า รummัยามือเช้าสำคัญขนาดไหน มันไม่ต่างจากมือกลางวันและมือค่ำหอรอก ฉะนั้น ต้องเลือกสักหนอยก่อนจะทาน

**ข้อแนะนำ :** ทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารย่อยนาน และรู้สึกอึดไปจนถึงมือกลางวัน เช่น ขนมปัง ถั่ว มันฝรั่ง สปาเก็ตตี้ ข้าวโพด หรือนมถั่วเหลือง



**2. กินเพราะเบื่อไปซะทุกอย่าง** พอเบื่ออะไรๆ ก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กินๆ ดื่กกว่าจะได้หายเบื่อ ซึ่งไม่ใช่ความคิดที่ดีเลยนะ เพราะกินเสร็จก็ไม่รู้ตัวว่ากินไปเยอะเท่าไรแล้ว ที่สำคัญขนมขบเคี้ยวกลายเป็นอาหารเพิ่มความอ้วนชั้นดีเลย

**ข้อแนะนำ :** ถ้ารู้สึกเบื่อเมื่อไหร่ให้ลองหากิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เล่นเกม หรือทำงานอดิเรก



**3. กินเร็วเกินไป** ภาระปะของคุณใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อแค่ 10-15 นาที หลังจากนั้นจะรู้สึกอึดอัด ฉะนั้น ถ้าคุณกินเร็วมากเท่าไร ก็จะมีกินเยอะมากขึ้นเท่านั้น และอาจจะเยอะเกินความต้องการอาหารในแต่ละมื้อได้

**ข้อแนะนำ :** ลองทานอาหารให้ช้าลงจะช่วยทำให้รู้สึกอึดอัดเร็วขึ้น และได้อาหารเพียงพอต่อปริมาณที่ต้องการ



**4. กินเพราะรู้สึกหดหู่กับชีวิต** หลายคนกินเยอะเนื่องจากรู้สึกแย่กับชีวิต นอกจากมันจะมีผลต่อความอ้วนแล้วยังช่วยแก้ปัญหาอะไรไม่ได้อีกด้วย ฉะนั้น ลองเล่าปัญหาให้คนในครอบครัว เพื่อน หรือคนสนิทของคุณฟังดีกว่า มันอาจจะทำยาก แต่ก็ช่วยไม่ให้คุณเครียดเพิ่มกว่านี้ด้วยโรคอ้วนที่กำลังจะตามมาในไม่ช้า

**ข้อแนะนำ :** ถ้าไม่รู้ว่าจะทำตัวเองให้มีความสุขยังไง ให้เริ่มจากการยิ้มให้คนรอบข้าง และเพื่อนบนท้องถนนก่อน มันอาจจะทำให้คุณรู้สึกสดใสกับชีวิตมากขึ้น



**5. กินอาหารผิดเวลา** 3 มื้อหลักที่เราต้องทานให้ครบ ที่สำคัญต้องกินให้ตรงเวลา และพยายามอย่าหิวเกินไปจะไมกินมื้อใดมื้อหนึ่ง ผอนผันให้กิน 4 มื้อได้ แต่ต้องเป็นมื้อหลักๆ เท่านั้นนะ ถ้ากินอาหารตามเวลาระบบเผาผลาญอาหารจะทำงานเป็นปกติ และดึงสารอาหารไปใช้งานได้อย่างถูกต้อง

**ข้อแนะนำ :** ถ้าคุณหิวนอกเวลามื้อหลักให้ทดแทนด้วยผลไม้ อย่างแอปเปิ้ล หรือกล้วย จะช่วยทำให้คุณรู้สึกอึดอัดได้คะ