

## อึมนะ...แต่ไม่อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

มีเคล็ดลับอึมนะ...ไม่อ้วนสวนกระแสเทศกาลงานเลี้ยงต่างๆ มาฝากกัน



ข้อแรก **กินโปรตีนเยอะได้ แต่ไขมันต้องน้อย** เพราะโปรตีนจะทำให้รู้สึกอึมนาน  
อย่างเนื้อไก่ก็ต้องเอาหนังออก ส่วนอาหารพวกแป้งและไขมันให้กินได้แต่ต้องน้อยถึงน้อยที่สุด



ข้อสอง **กินผักผลไม้ให้หลากหลาย** อันนี้ไม่ได้บอกให้กินแต่ผัก  
แต่มีคำแนะนำว่าให้กินผักและผลไม้หลายชนิดคละกันไปพร้อมอาหาร



เคล็ดลับข้อถัดมา **ตัดอาหารที่ละน้อย** อย่าตัดจนล้นจานแล้วเสียดายทีหลัง



ข้อสี่ **เริ่มต้นกินอาหารช้าๆ** ก่อน เพื่อให้กระเพาะรับอาหารหนักๆ ได้น้อยลง  
จะทำให้รู้สึกอึมนะและได้อรรถรสในการกินไปพร้อมกันโดยไม่ต้องกินมาก



ข้อห้า **ควรพักระยะหว่างรับประทานอาหาร** อย่าได้ใช้เวลากินติดกันนานรวดเดียว  
แต่เมื่อรู้สึกอึมนะแล้วให้รีบลุกจากโต๊ะแล้วชวนกันไปคุยที่อื่น ถ้าหิวแล้วค่อยกลับมาเริ่มใหม่ได้อีก



ข้อหก **ถ้าเป็นงานเลี้ยงแบบที่เอาอาหารไปด้วย** ควรนำอาหารไขมันต่ำติดตัวไป



ข้อเจ็ด **ให้พลาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** แม้การเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานเลี้ยงจะเป็นเรื่องยาก  
แต่ให้ท่องไว้ว่าไวน์หรือเบียร์หนึ่งแก้วใหญ่ ใพล้างงาน 200 แคลอรี ดังนั้นยิ่งดื่มมากยิ่งเพิ่มแคลอรีใส่ตัวมากขึ้น



ข้อแปด **กินแล้วต้องออกกำลังกาย** เรื่องนี้สำคัญมากขาดไม่ได้  
โดยอาหารรูปแบบการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ในบ้าน เช่น หยอกลูกเล่นกับเด็ก  
หรือวิ่งไล่จับกันในบ้านก็เป็นการออกกำลังกายที่มีงานวิจัยรับรองว่าได้ผลดีเช่นกัน

ทั้งหมดนี้เป็นเคล็ดลับที่นำมาจากจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข เดือนมกราคม 2552 ของ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยหวังว่าจะทำให้อิมและไมอวนสวนกระแสเทศกาลกันได้อย่างสบายใจ

