

## กินจุบกินจิบ...ก็สวยได้นะ

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

จาก การสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคไทยที่ “ไวโน” ซุปครีมกิ่งสำเร็จรูปจัดทำเมื่อต้นปี 2551 พบว่า สิวส่วนใหญ่โทษอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ความสามารถในการ เผาผลาญพลังงานลดลง บางคนบอกว่างานยุ่งมากจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้มีความจริงเพียงบางส่วนเท่านั้น

สาเหตุหลักๆ ที่เป็นปัจจัยทำให้สาว ๆ มีน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นนั้น อ.กฤษฎี โพรทิทัต ที่ปรึกษาด้านโภชนาการ ระบุว่า สาวจำนวนมากไม่ยอมกินอาหารเช้า จึงไปหิวจนตาลายเอาเมื่อสาย และมักจะควานนมหรือของขบเคี้ยวกรุบกรอบทั้งหลายมาใส่ปาก พอตกบ่ายก็เริ่มง่วงและหิวอีกรอบ ก็ต้องพึ่งขนมช่วยให้ตาสว่างกันอีกยก แต่โซวอาหารว่างที่รับประทานระหว่างมือจะทำให้อ้วนขึ้นได้เสมอไป

อ.กฤษฎีแนะนำว่า คนไทยส่วนใหญ่ยังเข้าใจผิดว่าการรับประทานอาหารระหว่างมือมีแต่โทษ และทำให้อ้วน แต่ที่จริงแล้วอาจตรงกันข้ามได้

“คนที่กินอาหารวันละหลายมือมีโอกาสอ้วนน้อยกว่าคนที่กิน น้อยมือกว่าครึ่ง หลายคนอาจจะคิดว่าไม่น่าเป็นไปได้ แต่การวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานอาหารวันละ 4 มือเล็กๆ ขึ้นไป คือ อาหาร 3 มือ และอาหารว่าง 1 มือ มีโอกาสลดความอ้วนได้ถึง 45% ทั้งนี้ เพราะการรับประทานอาหารระหว่างมือที่มีคุณภาพ จะช่วยให้เราไม่หิวมากเกินไป จึงสามารถควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารในมือถัดไปได้ดีขึ้น”

การจะป้องกันไม่ให้เรารับประทานอาหารเกินความจำเป็นหรือ เกินกว่าที่ร่างกายต้องการนั้น อ. กฤษฎี แนะนำว่า ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด และเคี้ยวนานๆ มีนักวิชาการหลายคนแนะนำให้เคี้ยวคำละอย่างน้อย 15 ครั้งก่อนที่จะกลืน เพราะทำให้ใช้เวลาเพิ่มขึ้นในการรับประทานอาหารแต่ละคำ และในแต่ละมือก็จะทำให้รับประทานอาหารเช้าได้น้อยลง ที่สำคัญคือ อยารับประทานจนอิ่ม แคร่รู้สึกไม่หิวแล้วก็พอ แคนนี้ก็ได้อาหารเพียงพอ และได้ความสุขจากการเคี้ยวไปด้วยในตัว

ถ้าใครคิดว่าวิธีเหล่านี้ยากเกินไป อาจจะลองเปลี่ยนมาเลือกของว่างที่เป็นซูป เช่น ซุปครีมพร้อมขนมปังกรอบ 1 ถ้วยแทน เพราะสามารถเตรียมได้ง่าย โดยเฉพาะสาว ๆ ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ถ้าให้ความสำคัญเพิ่มเติมกับอาหารระหว่างมือ โดยเฉพาะ ในช่วงเช้า ก็คงจะช่วยทดแทนได้ไม่มากนักน้อย อย่างน้อยที่สุด การรับประทานซูปสักถ้วยตอน 10 โมงที่ใครๆ เลือกดื่มกาแฟกัน ก็จะทำให้ท้องไม่วางนานเกินไป แถมได้รับสารอาหารด้วย

**“อาหารระหว่างมือที่ที่ปรึกษาด้านโภชนาการแนะนำ”**

1. ผลไม้ที่แบ่งน้อย เช่น สับปะรด ชมพู่ ฝรั่ง

2. แชนด์วิชที่ทำจากขนมปังโฮลวีท
3. นมหรือนมถั่วเหลืองยูเอชที
4. โยเกิร์ตธรรมชาติ ทานร่วมกับผลไม้ หรือโรยซีเรียลลงไป
5. ถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์
6. ถั่วเมล็ดแห้งต้ม เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง
7. ชูปครีมในปริมาณที่อิมกำลังเหมาะ ที่มีขนมปังกรอบ เพื่อให้ได้รสชาติของการเคี้ยว
8. ผักสด/ต้มสุก จิ้มกับน้ำสลัดหรือเครื่องจิ้มอื่นๆ

เย้..ไม่กลัวอ้วนอีกแล้ว จู..จู ชอบกินจุกินจิบนะ ลองนำไปปฏิบัติกันนะคะ  
ขอบคุณที่มาจันเจาชาดอทคอม