

อาหาร...กินแล้วลดอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

วันนี้มีวิธีลดไขมันในอาหารเพื่อลดความอ้วน...สำหรับท่านที่ต้องการลดความอ้วน หรือควบคุมน้ำหนักมาฝาก...

วิธีลดไขมันในอาหาร เพื่อลดความอ้วนได้แก่...

ลดอาหารทอด... ไขมันในอาหารทอดจะซึมเข้าไปในเนื้ออาหาร ทำให้ดูมีไขมันต่ำกว่าจริง คนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนไม่ควรกินอาหารทอดเกินวันละ 2-3 ช้อนกินข้าว หรือไม่กินเลยยิ่งดี

กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ผักน้ำพริก และสลัดแทน...
ถ้ากินสลัดควรเลือกน้ำสลัดที่มีไขมันและน้ำตาลต่ำ ผักน้ำพริก (ถ้าไม่มีพืชหัว เช่น พริกทอง ถั่ว ฯลฯ) ให้กำลังงานประมาณ 20 แคลอรี (น้ำพริก 2 ช้อนกินข้าว) แทน
การกินข้าวกล้องกับผักน้ำพริกเป็นสูตรลดความอ้วนง่าย ๆ ที่อิมมาน และมีคุณค่าทางอาหารสูง

เลี่ยงกัวยเตี่ยวแห้ง... กัวยเตี่ยวแห้งมักจะต้องคลุกเส้นกับน้ำมันหมู เพื่อให้คล่องคอ(เวลากลิ่น) การกินกัวยเตี่ยวแห้งมีส่วนทำให้ได้รับไขมันจากสัตว์ ซึ่งมีไขมันอิ่มตัวสูงเพิ่มขึ้นมาก
ถ้ากินกัวยเตี่ยวน้ำแทนจะลดกำลังงาน(แคลอรี)ไปได้มาก เนื่องจากกัวยเตี่ยวน้ำใช้น้ำหล่อลื่นแทนน้ำมันหมู

เลี่ยงกัวยเตี่ยวผัด เช่น กัวยเตี่ยวผัดไทย ฯลฯ... การผัดหรือทอดทำให้น้ำมันซึมเข้าไปภายใน กลายเป็น "น้ำมันล่องหน" และเสี่ยงต่อการกินมากเกินไป

งดแกงกะทิ... กะทิมีไขมันมะพร้าว ซึ่งมีไขมันอิ่มตัวสูงมาก

งดนมไขมันเต็มส่วน (whole milk)... คนที่มีอายุ 2 ปีขึ้นไปควรงดนมไขมันเต็มส่วน
ดื่มนมไม่มีไขมัน (nonfat) หรือนมไขมันต่ำ (low fat) แทน

ไม่กินเมล็ดพืช เช่น ทานตะวัน ฯลฯ มากเกินวันละ 1 กำมือเล็ก หรือที่ต่ำกว่านั้นคือ ไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

ทำได้อย่างนี้ รับรองน้ำหนักลดลงจนคุณพอใจเชื่อว่ะ...แฮ้อ..ได้บอกลดความอ้วนกันเสียที