



วิธีเผาผลาญเมื่อกินเกินพิกัด

การอยากมีหุ่นสวย หลายคนจึงระมัดระวังการรับประทานอาหารเป็นพิเศษ แต่หากในคืนปาร์ตี้ที่เพลิดเพลิน เยอะจนเกินพิกัดก็ไม่ต้องกังวล มีวิธีเผาผลาญไขมันมาฝาก

ดื่มน้ำสัปดาห์ละ 8 ลิตร มีวิตามินที่ช่วยดูดซึมสารอาหารที่สำคัญ หากรับประทานเป็นผล จะมีเส้นใยธรรมชาติ ช่วยคุณน้ำหนักได้อีกวิธีหนึ่ง เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้องเร็ว

ทานอาหารจำพวกธัญพืช (ชนิดไขมันต่ำ) อาจทานตอนเช้า (หากไม่มีเวลาทานข้าว) ธัญพืชเหล่านี้ อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ระบบจะย่อยช้า ๆ เข้าสู่ร่างกาย ทำให้รู้สึกอิ่มท้องนาน

เคลื่อนไหวร่างกาย หลังเลิกงานอาจเรียกเหงื่อด้วยการเดินเล่น หรือวิ่ง หากมีเวลาอาจเล่นกีฬาที่ชอบสักครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง (การเคลื่อนไหวเร็ว ๆ จะเผาผลาญได้ 140 แคลอรีในครึ่งชั่วโมง)

เคี้ยวอาหารช้า ๆ เพราะการทานเร็ว จะทำให้ทานมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารหลัง 6 โมงเย็น หรือช่วงเวลากลางคืน

ทานผัก-ผลไม้ เพราะผักจะให้พลังงานน้อย แต่ให้สารอาหารมาก ส่วนผลไม้ เลือกทานที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ฝรั่ง มะม่วง ชมพู่ แอปเปิ้ล แคนตาลูป เคียงผลไม้หวานจัด ให้พลังงานสูง

เคล็ดลับง่ายๆ ช่วยคุณ กำจัดไขมันส่วนเกินได้ หากปฏิบัติเป็นประจำ ก็ไม่ต้องกังวลมากนัก



ที่มา สยามดารา
รายงานโดยทีมงาน.....สำนักงานเกษตรอำเภอปากชม
โทร./โทรสาร 0-4288-1040
E-mail : agripic@doae.go.th