

# 5 วิธีในการ ลดหน้าท้อง ให้แบนใน 5 วัน



การทำงานหนักตลอดทั้ง 5 วันของการทำงานทำให้หยุดเสาร์-อาทิตย์ คุณกินแบบจัดหนักตลอด จนทำให้หน้าท้องของคุณมันป่องออกมาในเช้าวันจันทร์. ตอนนี้คุณโชคดีแล้วที่วันนี้เรามี **วิธีลดน้ำหนัก** ที่จะ **ลดหน้าท้อง** ให้แบนได้ภายใน 5 วัน เพื่อให้วันเสาร์-อาทิตย์ถัดไปคุณมีหน้าท้องที่แบนราบไว้อวดเพื่อนๆ ได้เลย

## ลดการกินเกลือ

ยิ่งคุณกินอาหารที่มีเกลือผสมอยู่มากแค่ไหน ก็ยิ่งทำให้คุณมีหน้าท้องหรือพุงห้อยออกมามากขึ้นเท่านั้นเลยทีเดียว ควรหลีกเลี่ยงการกินเกลือหรือกินให้น้อยลงถ้าทำได้. อีกเรื่องที่ต้องหลีกเลี่ยงก็คืออาหารแช่แข็ง อาหารเวฟทั้งหลาย เพราะว่ามี การผสมโซเดียมซึ่งเป็นของใช้ แทนเกลือ ซึ่งมีปนพอกันกับการกินเกลือเลยทีเดียว. แนะนำให้คุณกินสลัดไก่หรืออาหารที่เป็นผักสีเขียวมากหรือทานกับผลไม้จะดีกว่า

## ลดการกินแป้ง

อาหารส่วนใหญ่ที่ทำจากแป้งเช่น แป้งมันฝรั่ง, แป้งข้าวโพด, พาสต้าข้าวสาลี ฯลฯ เป็นอาหารที่เรา รู้ดีว่าถ้ากินเข้าไปแล้วมันจะทำให้ท้องป่องแน่นอน มันเป็นเพราะอาหารพวกนี้ผลิตก๊าซและจะบวมลงในลำไส้ใหญ่ พุงคุณก็เลยป่อง แต่ถ้าคุณชอบอาหารที่ทำจากแป้ง แนะนำให้ทานแป้งจากข้าวจะดีที่สุด ข้าวเป็นแป้งที่ไม่ได้ผลิตก๊าซที่จะทำให้พุงป่อง

## งดผลิตภัณฑ์นม

วิธีนี้อาจไม่ได้ผลสำหรับทุกคนนะ แต่มันก็มีมูลความจริงอยู่ ผลิตภัณฑ์นมทำให้เกิดปัญหาทางเดินอาหาร เช่น ก๊าซ ท้องอืด ตะคริวและท้องเสีย เรื่องนี้เกิดขึ้นเนื่องจากระบบย่อยอาหารอ่อนแอหรือร่างกายของเรานั้นไปทำลายแลคโตส ดังนั้นเราจึงต้องกินอาหารที่มีแลคโตสต่ำเช่นเนยแข็งหรือโยเกิร์ต หรือนมที่มีแลคโตสต่ำๆ จะดีมาก หรือคุณสามารถสลับไปกินน้ำนมข้าวหรือน้ำนมมะพร้าวแทน



## เลือกกินผลไม้ที่คุณชอบ

ไม่ใช่ว่าจะเลือกกินผลไม้อะไรก็ได้นะที่จะทำให้หน้าท้องคุณแบน ผลไม้บางชนิดก็ทำให้คุณพุงป่องได้เหมือนกัน ผลไม้ที่มีฟรุกโตสมากกว่าน้ำตาลควรระวังหลีกเลี่ยงเลย ซึ่งรวมถึงอาหารเช่นน้ำหวาน, แอปเปิ้ลและลูกแพร์ คุณควรเลือกกินผลไม้ที่มีสัดส่วนที่เท่ากันของน้ำตาลฟรุกโตสและกลูโคส ซึ่งจะมีผลเบอร์รี่, องุ่น, ส้ม ฯลฯ ผลไม้กระป๋องและผลไม้แห้งก็รับประทานได้

## สุดท้าย แนนอน การออกกำลังกายลดน้ำหนัก

แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย หลังอาหารทุกมื้อให้ใช้เวลาเดินหรือขี่จักรยานไปรอบ ๆ ซึ่งจะช่วยให้การย่อยอาหารได้รับการกระตุ้น การหดตัวของกล้ามเนื้อลำไส้และป้องกันก๊าซ ไม่เพียงแต่หลังอาหาร แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณสามารถทำได้ จงไปออกกำลังกายถ้าเป็นไปได้ ก็จะช่วยให้คุณได้ วิธีลดน้ำหนัก ลดพุงป่องได้