

# กินขาดความอ่อนกันทำไม มาดูวิธีลดความอ่อนแบบธรรมชาติกัน

## มาลดความอ่อนโดยใช้วิธีแบบธรรมชาติกัน

Like Free Stuff?

Go to

**XWINNER.COM**

Win Prizes, Giveaways  
Sweepstakes & More!

การลดความอ่อนในปัจจุบันนี้มีหลายวิธีให้เลือกใช้ ไม่ว่าจะเป็นการลดความอ่อนด้วยการคุมอาหาร การลดความอ่อนด้วยการออกกำลังกาย หรือการลดความอ่อนด้วยการรับประทานยาลดความอ่อน(เป็นวิธีที่เราไม่แนะนำเลย) วันนี้ **Healthgood** จะมาแนะนำคนที่กำลังจะลดน้ำหนัก ด้วยวิธีแบบธรรมชาติกัน โดยง่ายๆแล้วก็จะมีการควบคุมอาหาร ซึ่งอาจเป็นปัญหาใหญ่ในหลายๆคน และที่ขาดไม่ได้ซึ่งเราพยายามย้ำมาตลอด นั่นก็คือการออกกำลังกาย เอาละ เรามาดูการลดน้ำหนักด้วยวิธีการแบบธรรมชาติกันเลยคะ

**1. ไม่กินข้าวมือเย็น** หรือทานอาหารพวกผักและผลไม้แทน สำหรับมือเย็นแล้วให้หลีกเลี่ยงการทานข้าวที่มากเกินไป และควรหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง (โดยเฉพาะข้าวไม่ ควรทานมากเกินไป) ไขมัน อาหารทอดทั้งหลายนี้เลี่ยงได้ต้องเลี่ยงเลย ควรหันมารับทานเป็นผลไม้ สลัดผัก อาหารจำพวกเส้นใย น้ำผลไม้ เป็นต้น Healthy enrich ขอแนะนำว่าหากท่านกลัวว่าจะอดใจไม่ไหว ท่านควรเดินให้ห่างจากร้านที่ขายอาหารที่เราแนะนำให้เลี่ยง หรือเป็นไปได้ก็เปลี่ยนเส้นทางการเดินเพื่อไม่ให้พบเจอกันเลยในตอนเย็น ^\*^

**2. ในหนึ่งสัปดาห์ควรเลือก 1 วัน** สำหรับการงดรับประทานเนื้อสัตว์ ไขมัน ข้าว แล้วกินแต่ผลไม้และธัญพืชอย่างเดียวทั้งวัน เช่น มะละกอสุก กล้วย แอบเปิล ถั่วต่างๆ เป็นต้น ไม่ควรทานผลไม้ที่ให้แคลลอรี่สูงหรือพลังงานสูง เช่น ทูเรียน สู้ๆ เพื่อการลดน้ำหนักที่ได้ผลดีที่สุด

### **3. เคี้ยวอาหารให้ช้าลงในแต่ละมื้อ**

การที่เราทานอาหารด้วยความรวดเร็วจะทำให้เรากินได้มากเกินไปโดยที่เราไม่รู้ ตัว ที่สำคัญสาว ๆ จำไว้ให้ดีว่าไม่ควรทานอาหารหลัง 6 โมงเย็น หรือช่วงกลางคืนดีกว่า เป็นอันตราย เพราะช่วงนี้แหละที่ทำให้เราต้องเจอกับปัญหาอ่อนหรือหน้าท้องที่เมขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรทานอาหารให้พอเหมาะ โดยเฉพาะข้าวอย่าทานมาก ควรทานผักให้มากๆ แทน หากรู้สึกไม่อิ่มให้ทาน น้ำผลไม้หรือ ควรหันมาทานผลไม้ ธัญพืช เพิ่มเติมเข้าไป และที่สำคัญต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ด้วยนะคะ

#### 4. หันมาดื่มน้ำผลไม้ก่อนการรับประทานอาหาร

รองหันมาดื่มน้ำผลไม้หรือผลไม้สด ก่อนการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อดู เช่น น้ำส้ม เพราะวิตามินที่มีอยู่ในน้ำส้มจะช่วยดูดซึมสารอาหารที่สำคัญ น้ำองุ่น ในองุ่นนั้นมีแร่ธาตุเสริมให้เนื้อเยื่อแข็งแรงและสดใสเพราะอุดมไปด้วย วิตามินซี ซึ่งการดื่มน้ำผลไม้หรือผลไม้ก่อนทานอาหารจะช่วยให้เราอิ่มอาหารเร็วขึ้น ทำให้ไม่ต้องทานอาหารเยอะเกินความจำเป็นและได้วิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

#### 5. การออกกำลังกายไม่ได้นานเท่าที่คิด

พยายามหาเวลาหรือช่วงที่เราทำงานก็ได้มาออกกำลังกายดูบ้าง เช่นการออกกำลังกาย เล่นกีฬา การทำงานบ้าน เป็นต้น ช่วงแรกเริ่มต้นวันละประมาณครึ่งชั่วโมงก็ยั้งดี แล้วพอร่างกายเริ่มปรับเข้าที่ก็เพิ่มการออกกำลังกายเป็นวันละ 1 ชั่วโมง จะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี แลมได้ สุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายถือเป็นอีกสูตรสำเร็จที่ทำให้ผู้ที่ต้องการลดความอ้วน สามารถทำฝันเป็นจริงได้ ส่วนคนที่ทำงานที่ออฟฟิศหรือนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นเวลานาน ลองลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสาย หรือส่งข้อความ เอกสาร ไปที่โต๊ะแทนการใช้โทรศัพท์ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ก็ได้ออกกำลังกายไปในตัวและนำเราไปสู่จุดมุ่งหมาย นั่นคือการลดน้ำหนักแล้วละคะ