ลดน้ำหนักทั้งที ต้องรู้ 10 วิธีกินอาหารให้อิ่มท้องนานที่สุด

จะลดน้ำหนักทั้งที มีแต่ศัตรูคอยจ้องทำร้ายความตั้งใจ โดยเฉพาะ “ความหิว” ที่มักเข้ามาขัดขวางทางการลดน้ำหนักของเราอยู่เสมอ และความหิวนี่แหละ ทำให้ต้องตบะแตก คว้าอาหาร ขนมนมเนยทั้งหมดที่มีมากินตลอดๆ การลดน้ำหนักว่ายากแล้ว การฝืนความหิวยิ่งยากกว่า ฉะนั้น เรามีวิธีช่วย... กินอย่างไรให้อิ่มท้อง อิ่มนาน ไม่หิวกลางดึก

กินอย่างไรให้อิ่มท้อง “หิว” น้อยที่สุด

1. เน้นโปรตีน อาหารที่มีกากใยอาหารสูง
โปรตีน เป็นอาหารที่กินแล้วอยู่ท้องมากกว่าอาหารประเภทอื่นๆ เพราะใช้เวลาในการย่อยนานกว่า ราว 4-6 ชั่วโมง ในขณะที่อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือแป้งและน้ำตาล จะย่อยเร็วกว่าราว 4 ชั่วโมง หรือเร็วกว่านี้ ดังนั้น หากอยากอิ่มท้องนานๆ รับประทานโปรตีนให้มากๆ ไม่ว่าจะเป็น นมวัว เวย์โปรตีน เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เต้าหู้ ถั่วต่างๆ รวมไปถึงอาหารที่มีกากใยอาหารสูงอย่าง ผักผลไม้ และธัญพืชต่างๆ ก็ช่วยให้อิ่มท้องอยู่นานเช่นกัน

2. ลดการบริโภคแป้ง และน้ำตาล
อาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ใช้เวลาย่อยน้อยกว่าโปรตีน หากเรากินแต่ข้าว หรือขนม แล้วกินโปรตีน หรืออาหารที่มีกากใยอาหารไม่เพียงพอ เราก็เสี่ยงที่จะหิวเร็วกว่าคนอื่น ดังนั้น ควรแบ่งสัดส่วนในการกินอาหารไปที่โปรตีนมากกว่าคาร์โบไฮเดรต และหากเลือกกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ก็จะช่วยให้ร่างกายใช้เวลาในการย่อยอาหารนานขึ้น อิ่มท้องนานขึ้น ดูดซึมน้ำตาลได้ช้าลงด้วย

3. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
ในแต่ละมื้อควรทานอาหารให้ตรงเวลา เพื่อให้ร่างกายสามารถควบคุมความหิวได้ เช่น มื้อเช้าควรทานในเวลา 06.30-07.30 น. มื้อกลางวันควรทานในเวลา 11.30-12.30 น. และมื้อเย็นควรทานในเวลา 17.30-18.30 น. ยิ่งเป็นคนนอน มีความเสี่ยงที่จะหิวไวกว่าคนที่เข้านอนแต่หัวค่ำ นอกจากนี้การอดนอนบ่อยๆ ยังอาจทำให้เราหิวง่ายกว่าคนที่นอนหลับอย่างเต็มอิ่ม และเพียงพออีกด้วย

4. แบ่งเป็นมื้อย่อยๆ
สำหรับใครที่ไม่มีเวลารับประทานอาหารให้ตรงเวลา ครบ 5 หมู่ได้ ใน 3 มื้อ เช้า – กลางวัน – เย็น ควรแบ่งเป็น 4-6 มื้อแทน ซึ่งการแบ่งเป็นมื้อเล็กๆ กระจายกินไปทั้งวัน อาจช่วยลดความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้นในช่วงบ่ายได้ ดีกว่านั่งกินขนมขบเคี้ยวตั้งเยอะ แต่ระมัดระวังอย่ากินมากเกินกว่าปกตินล่ะกัน

5. “หิว” หรือ “อยาก”

หลายคนอาจจะเคยสับสนระหว่าง “หิว” กับ “อยาก” บางครั้งรู้สึกอยากทานอาหารขึ้นมาเฉยๆ เช่น นั่งดู youtube แล้วมีฉากทานอาหาร ก็เกิดความรู้สึกอยากทานขึ้นมาบ้าง ถึงแม้จะพยายามถกเถียงกับตัวเองว่าอย่ากิน แต่สุดท้ายก็ห้ามใจตัวเองไม่ได้ แม้ว่าตัวเองจะเพิ่งทานอาหารไปไม่นานก็ตาม

6. ทานอาหารเย็นก่อนถึงเวลานอน 4-6 ชั่วโมง

ช่วงเวลารับประทานอาหารเย็น ควรจะเป็นตอนเย็น ไม่ใช่ตอนกลางคืน เพราะฉะนั้น มื้อเย็นที่ดึกที่สุดไม่ควรเกิน 1 ทุ่มตรง เพราะคุณจะได้นอนช่วง 5 ทุ่ม – เที่ยงคืนพอดี เพราะหากยิ่งทานดึก ก็ยิ่งเผาผลาญพลังงานที่ทานเข้าไปได้น้อยลง หากทานอาหารใกล้เวลานอน อาจจะทำให้กระเพาะอาหารย่อยลำบาก นอนไม่หลับได้ แถมทำให้อ้วนง่ายอีกด้วย

7. ทานอาหารพลังงานต่ำๆ เข้าไว้

ในแต่ละมื้อเราต้องรู้ว่า มื้อนี้ควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเท่าไหร่ เช่น มื้อเช้า ควรทานอาหารที่ให้พลังงานอย่างน้อย 400-500 แคล มื้อกลางวันควรทานอาหารที่ให้พลังงานอย่างน้อยไม่เกิน 500 แคล ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายควรได้รับพลังงาน เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนมื้อเย็น ควรรับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำๆ เข้าไว้ เพราะร่างกายช่วงตอนเย็นไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมาก

8. เลี่ยงอาหารรสจัด

โดยปกติท้องของคนเรา มีความทนต่ออาหารรสจัดได้ไม่เท่ากัน แต่สิ่งหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ คนที่ทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะรสเผ็ด มีโอกาสเสี่ยงท้องเสีย ลำไส้ปั่นป่วน ได้มากกว่าอาหารปกติ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากให้ร่างกายทำงานหนักน้อยลง ปลอดภัยต่อกระเพาะอาหาร และลำไส้ ก็ควรทานอาหารรสกลางๆ หรือรสอ่อนๆ ได้ยิ่งดี นอกจากนี้การทานอาหารรสเค็ม ทำให้คุณตื่นเช้ามาหน้าดูบวมมากกว่าปกติอีกด้วย

9. งดอาหารทอด มัน

สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก อาหารที่ควรเลี่ยงมากที่สุดคือ อาหารทอด มัน ทั้งหลาย เพราะอาหารประเภทนี้พลังงานสูง หากทานเข้าไปตอนเย็นจะเผาผลาญไม่ทัน จนสะสมเป็นไขมันที่พุง ต้นขา ต้นแขนเรานี่แหละ แต่นอกจากเรื่องไขมันแล้ว อาหารประเภทนี้ยังย่อยยาก เพิ่มการทำงานให้กับกระเพาะอาหารและลำไส้ และอาจทำให้เรามีอาการเพลียในเช้าวันรุ่งขึ้นได้ และอาหารทอด มันเหล่านี้ ยังเป็นตัวก่อให้เกิดสิวอีกด้วย

10. เน้นผัก ให้มากกว่าเนื้อ

นอกจากรับประทานเนื้อสัตว์เพื่อเสริมโปรตีน และแคลเซียมให้ร่างกายแล้ว ควรให้คุณค่าทางสารอาหารด้วยกากใยให้แก่ร่างกายของเรา เพื่อให้ระบบขับถ่ายที่ดีขึ้น รวมไปถึงดื่มน้ำตามเยอะๆ ด้วย

นอกจากนี้ ภาวะเครียด ไม่ว่าจะเป็นเครียดเรื่องเรียน เรื่องงาน เรื่องความรัก เรื่องครอบครัว ฯลฯ ก็มีส่วนส่งผลต่อ

สภาพจิตใจ และร่างกายของเราเป็นอย่างมาก เพราะความเครียดอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน ไปจนถึงสภาพความคิดจิตใจที่ส่งผลต่อการกระทำของเราต่อผู้อื่นได้อีกด้วย

ส่วนความเครียดเรื้อรัง เช่น อกหัก ไม่ถูกหวย เซ็งในเรื่องต่างๆ เรียกได้ว่า เครียดระยะยาว เครียดนาน อาจทำให้เราอยากอาหารมากขึ้น เพราะร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียดที่มีชื่อว่า ฮอร์โมนคอร์ติซอล และฮอร์โมนหิว หรือฮอร์โมนเกรลิน ออกมา จึงทำให้เรามีความอยากอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิงที่จะหันไปหาอาหารได้ง่ายกว่าผู้ชาย ที่หันไปหาบุหรี่ หรือแอลกอฮอล์มากกว่า และอาหารที่ให้พลังงาน ลดความเครียด ทำให้อิ่มท้อง และอิ่มใจได้ง่าย ก็คืออาหารที่มีน้ำตาล และไขมันสูง เช่น ของหวาน ของทอด เบเกอรี่ ปิ้งย่าง ไอศกรีม อาหารจากแป้งและน้ำตาลต่าง ๆ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าคุณจะเครียดเรื่องอะไรก็ตาม แล้วรู้สึกอยากอาหารทุกอย่าง แนะนำให้หันมารับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อย่างอาหารคลีน อาหารเมดิเตอร์เรเนียน ที่เน้น ผัก ผลไม้ ปลา ไก่ (ไม่กินหนัง) โดยใช้วิธีปรุงด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง และปรุงอาหารให้น้อยๆ ดีกว่า อีกทั้ง วิธีลดความเครียดโดยเลี่ยงการรับประทานอาหารก็คือ การออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ เช่น ฟังเพลงโปรด ดูหนังเรื่องโปรด หรือหาเวลาไปเจอเพื่อน พูดคุย ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ก็ช่วยลดเครียดได้โดยไม่ทำร้ายร่างกายได้แล้ว

ถึงอย่างไรก็ตาม การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ลดความอยากอาหาร ทำให้อิ่มท้องนานแล้ว อย่าลืมออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 3-5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย 30-60 นาที หากไม่ว่างออกกำลังกาย ควรหากิจกรรมระหว่างวันช่วยให้ร่างกายได้ขยับบ้าง เช่น วิ่งขึ้นบันได เดินกลับบ้าน โหนรถเมล์ ฯลฯ รับรองว่าสุขภาพดี และแข็งแรงแน่นอน แถมยังช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดความอ้วนได้ดีเลยทีเดียว

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official