ลดไขมันหน้าท้อง ด้วยการกิน!

ลดไขมันหน้าท้อง หลายคนเลือกที่จะอดอาหาร หรือลดปริมาณอาหารให้น้อยลง แต่รู้ไหม! ลดไขมันหน้าท้องไม่จำเป็นต้องอดอาหาร หรือลดปริมาณอาหารที่กินให้น้อยลง แต่เราสามารถเลือกที่จะกินอย่างปลอดภัยต่อหน้าท้องและสุขภาพได้ ดังนั้น จึงมี 7 วิธีลดไขมันหน้าท้อง ด้วยการกินมาแนะนำ

ลดไขมันหน้าท้อง ด้วยการกิน เป็นวิธีที่ช่วยลดไขมันหน้าท้องได้จริง เห็นผลชัดเจนภายใน 7 วัน หากคุณเลือกที่จะทำตามอย่างต่อเนื่อง และอาหารที่แนะนำดังต่อไปนี้ ดีต่อการเผาผลาญไขมันหน้าท้อง และเป็นสิ่งที่ทุกคนควรทำตาม ถึงแม้จะลดไขมันหน้าท้องหรือไม่ก็ตาม ที่สำคัญลดปัญหาอ้วนลงพุงได้ดีด้วย

1. ห้ามอด! ต้องกินอาหารทุกมื้อ

หลายคนที่อยากลดไขมันหน้าท้อง มักเลือกที่จะคุมอาหาร งดกินมื้อเย็น แต่จะบอกว่า การไม่กินอาหาร น้ำหนักต้องลดแน่นอน แต่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วย ในทางกลับกัน เลือกกินให้ครบทุกมื้อ และตรงเวลา ไม่ปล่อยให้หิวจนเกินไป จะทำให้ร่างกายมีความสมดุล

ที่สำคัญ เลือกกินในปริมาณที่พอเหมาะ อย่ากินเยอะเกิน หรือกินน้อยเกินไป ให้กินอาหารในปริมาณที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงานในแต่ละวัน ไม่ควรกินอาหารมากจนเกินพลังงานที่จะต้องใช้ในแต่ละวัน ไม่เพียงเท่านี้ ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ด้วยนะ

2. เลือกกิน! ผลไม้เนื้อกรอบ หวานน้อย

สายเฮลตี้ ต้องทำกันสม่ำเสมออยู่แล้วใช่ไหมล่ะ เพราะผลไม้เป็นทางเลือกของสาวๆ หลายคนที่ชอบการลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วน แต่บางครั้งผลไม้สดบางชนิด ไม่เหมาะที่จะกินลกไขมัน หรือลดน้ำหนัก จึงขอแนะนำผลไม้ยามมื้อว่าง

ด้วยผลไม้เนื้อแข็ง กรอบ เช่น แอปเปิ้ล ชมพู่ ฝรั่ง ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ต้องขอบอกก่อนว่า ผลไม้ที่น้ำตาลสูง มักมีสีเหลือง สีส้ม รสหวาน ละมุน เป็นผลไม้ที่ควรเลี่ยงจะดีกว่า

3. อย่าละเลย Calories

ทุกคนไม่ว่าจะหนุ่มๆ สาวๆ ควรหมั่นเช็ค Calories ของอาหารที่กินเข้าไปด้วย เพื่อให้เหมาะกับการขยับตัวในแต่ละวัน บางครั้งถ้าไม่ค่อยออกกำลังกาย แต่กินเยอะ แคลอรี่สูง ก็อ้วนได้เช่นกัน ซึ่งการตรวจเช็คแคลของอาหารในแต่ละจาน จะทำให้ทุกคนสามารถควบคุมปริมาณแคลอรี่ต่อวันได้มากขึ้น ไม่ทานน้อย หรือมากเกินไป

4. ใส่ใจ ผัก โปรตีน

สายคลีนทั้งหลาย ที่เน้นการกินผักมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อระบบขับถ่ายแน่นอน ทำให้ถ่ายง่าย ถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูก หน้าท้องแบนราบ ผิวพรรณก็ดีด้วย แต่กินผักอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องกินโปรตีนด้วย ไม่ว่าจะเป็น ไข่ อกไก่ ถั่ว อาหารเสริมเวย์โปรตีน ซึ่งมีประโยชน์ในการสร้างกล้ามเนื้อ เข้ามาแทนที่ไขมัน ทำให้รูปร่างกระชับ หุ่นเฟิร์ม สวยขึ้น

5. งด ลด เครื่องดื่มผสมน้ำตาล

เครื่องดื่มผสมน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้บรรจุขวดยี่ห้อต่างๆ ที่มีทั้งน้ำตาล สีปรุงแต่ง ถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่อันตรายต่อการลดไขมันหน้าท้องมากๆ สำหรับใครที่ ติดน้ำหวาน ชาเย็น นมเย็น รสหวานฉ่ำ น้ำหนักอาจจะเพิ่มขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว เพราะความหวาน อร่อย มักมาพร้อมกับไขมัน ฉะนั้น ถ้างดไม่ได้ ก็ให้ลดปริมาณลง เช่น จากดื่มทุกวัน ลดลงเป็นวัน เว้น วัน หรือจากวันละสองแก้ว ลงลดเหลือวันละแก้ว หรืออาจจะจิบน้อยๆ แค่พอให้หายอยากเท่านั้น

6. ลดแป้ง และน้ำตาล

ด้วยความที่เคยชินกันแป้ง และน้ำตาลมาตั้งแต่เด็ก จะให้มาลดกลางคันคงเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าไม่ลดวันนี้ นอกจากหุ่นจะค่อยๆ พังแล้ว อาจจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพในอนาคตได้เลยทีเดียว เนื่องจากแป้ง และน้ำตาล เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดไขมันสะสม และเซลลูไลท์ ทำให้สัดส่วนไม่กระชับ อ้วนง่าย น้ำหนักขึ้นเร็วยิ่งกว่าความไวแสง ขึ้นปล่อยละเลยจะคุมไม่อยู่เอานะ!

อยากหุ่นแซ่บ หุ่นเฟิร์ม ก็ลดการกินแป้ง และน้ำตาลลงบ้าง แต่ถ้าร่างกายต้องการความหวาน จนหักห้ามใจตัวเองไม่อยู่ ควรเปลี่ยนจากน้ำตาลทรายขาว เป็นหญ้าหวานแทน เพราะได้รสหวาน และไม่อ้วน ไม่เสียสุขภาพอีกด้วย

7. งดกินจุกจิก ระหว่างวัน

เชื่อว่า หลายต่อหลายคน ชอบกินจุกจิก ระหว่างวัน ทั้ง ขนมกรุบกรอบ เบเกอรี่ ขนมกินเล่นต่างๆ ของกินเล่นเหล่านี้แหละ เป็นที่มาของผิวเปลือกส้ม ไขมัน และยังมีโซเดียมที่ทำให้ตัวบวมได้ด้วย เป็นของที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแม้แต่น้อย มีแต่ความอร่อยที่เย้ายวน ชวนกินเท่านั้น ถ้าสาวๆ ไม่อยากพังทั้งรูปร่าง และสุขภาพ จากอาหารเหล่านี้ ควรหยุดกิน และเลือกกินเมล็ดพืชอย่าง เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสงไม่คุกเกลือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ อัลมอนด์

ดีกว่าเยอะ ลองเปลี่ยนแปลงตัวเองดู แล้วคุณจะรู้ว่า ที่ทำมาทั้งหมดไม่สูญเปล่าแน่นอน

• เคล็ดลับกินแบบสุขภาพดี ไม่ต้องอดอาหาร

นึกย้อนไปตั้งแต่เด็ก 5 ขวบ จนจำความได้ ช่วงนั้นกินไม่หยุด มีอะไรให้กิน กินหมดทุกอย่าง ยิ่งอ้วน ยิ่งเป็นเด็กที่น่าเอ็นดูของผู้ใหญ่หลายๆ คน เรียกได้ว่าจ้ำม่ำ น่าฟัด น่ากอดสุดๆ จนโตเป็นหนุ่ม เป็นสาว จากเด็กจ้ำม่ำ กลายเป็นเด็กอ้วนบ้าง ช้างน้ำ หมูอูดๆ บ้างแหละ เพื่อนบางคนก็ชอบล้อจนเป็นฉายาเรียกแทนชื่อไปสะล่ะ เห็นคนอื่นหุ่นดี รูปร่างสวยๆ ก็กระตุ้นต่อมอยากลดน้ำหนัก ลดไขมันหน้าท้องเอาดื้อๆ แต่ก็ยากหน่อยนะ ที่จะมาเริ่มลดอาหารในช่วงวัย 20 , 30+

แต่! มันไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของทุกคนเลย เพียงแค่เรามาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเสียใหม่ ฉะนั้นเราจึงมีเคล็ดลับกินแบบสุขภาพดี โดยไม่ต้องอดอาหารมาแนะนำดังนี้เลย!

1. กินอาหารครบ 5 หมู่

หลักๆ ควรยึดกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพิ่มความสำคัญของการกินอาหารแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย ไม่จำเจอยู่เพียงอาหารไม่กี่ชนิด เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้อย่างง่ายถึงภาวะสุขภาพ สังเกตเห็นว่า น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากน้ำหนักปกติ แสดงให้เห็นว่า เริ่มกินอาหารมากเกินไปแล้ว ควรจะต้องหันมาควบคุมลดปริมาณให้น้อยลง โดยต้องรู้ว่า พลังงานที่ใช้ในแต่ละวันจำนวนเท่าไหร่ และควรกินอาหารให้พอเหมาะแก่พลังงานที่จำเป็นต้องใช้ในแต่ละวัน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง (บางมื้อ)

ทุกคนควรให้ความสำคัญกับการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ถ้าเป็นไปได้ ควรกินข้าวซ้อมมือ เพราะมีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีนและใยอาหารมากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว ส่วนอาหารแป้ง เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ให้กินเป็นบางมื้อ อาหารแป้งเป็นอาหารที่ผ่าน-การแปรรูป ใยอาหารจะมีน้อยกว่าในข้าว

3. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

ร่างกายจำเป็นต้องได้รับโปรตีน โดยให้เน้นปลา และอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ชนิดต่างๆ สำหรับเนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน หรือที่มีมันน้อย ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ ควรกินเป็นประจำ เด็กควรกินวันละฟอง ผู้ใหญ่ควรกินวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง แต่คนที่มีปัญหาภาวะโคเลสเตอรอลสูงในเลือด ควรลดปริมาณลง

4. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เป็นแหล่งอาหารของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่างๆ นอกจากนี้ นมเป็นอาหารที่กินง่าย ราคาไม่แพงเกินไป มีหลายชนิดหาซื้อได้ทั่วไป สำหรับคนลดน้ำหนัก ลดไขมันหน้าท้อง การเลือกนมดื่มเป็นสิ่งสำคัญมากๆ จึงขอแนะนำ ควรดื่มนมที่มีโปรตีน เพราะโปรตีนจะช่วยลดความอยากอาหารลง โดยเฉพาะอาหารเสริมเวย์โปรตีน เวย์วูฟเวอร์รีน ตัวช่วยลดระดับฮอร์โมนเกรลิน ซึ่งฮอร์โมนนี้เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหิวตลอดเวลา หากดื่มเวย์โปรตีนวันละ 20 กรัม หรือจิบระหว่างวัน ช่วยควบคุมฮอร์โมนเกรลินได้ดี ทำให้อิ่มท้อง ยิ่งออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย จะช่วยเร่งการเผาผลาญไขมัน ลดไขมันหน้าท้องได้ดีมาก ถือว่าเป็นตัวช่วยสำคัญของสาวๆ ที่สนใจลดไขมันหน้าท้องอยู่ขณะนี้สุดๆ แถมโปรตีนจากเวย์ เป็นโปรตีนบริสุทธิ์ 90-95%

นำเข้าจากอเมริกา ดื่มง่าย อร่อย รสชาติถูกปากคนไทยแน่นอน