# หุ่นสวยสุขภาพดีได้ด้วย “โปรตีน” ปรับนิสัยกินตามใจอยากช่วงวันหยุด

โดย ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการศึกษาและการฝึกอบรมโภชนาการระดับโลกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น นักกำหนดอาหารและผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกีฬาที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรองด้านโรคอ้วนและการดูแลจัดการน้ำหนัก

วันหยุดเป็นช่วงเวลาที่หลายคนจะนัดเจอครอบครัวและเพื่อนฝูงให้หายคิดถึงหลังจากไม่ได้เจอกันมานาน แน่นอนว่า “อาหาร” ก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ช่วยชูอรรถรสการพบปะสังสรรค์กับคนที่เรารักได้ไม่น้อยเลย แต่รู้ไหมว่าเมนูอาหารที่เรารับประทานช่วงวันหยุดส่วนใหญ่มีปริมาณแคลอรี่สูงมาก แต่ขาดสารอาหารและวิตามินสำคัญที่ร่างกายต้องการ

เทคนิคที่จะช่วยให้เราเลี่ยงอาหารและขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเหล่านี้ก็คือ เพิ่มปริมาณโปรตีนต่อมื้อให้มากขึ้น และลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตและไขมันลง แล้วคุณจะรู้สึกอิ่มมากขึ้น พออิ่มมากขึ้นก็จะกินน้อยลงและไม่รู้สึกอยากขนมไปโดยปริยาย

หน้าที่สำคัญของโปรตีน

โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายสร้างและรักษามวลกล้ามเนื้อ และเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของกระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนัง เลือด และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (connective tissue) ข้อมูลจากคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี เผยว่า คนทั่วไปต้องการโปรตีนอย่างน้อย 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัยและ

กิจกรรมที่แต่ละคนทำในแต่ละวันด้วย

แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน เช่น เนื้อวัว สัตว์ปีก ไข่ ถั่ว และเมล็ดธัญพืช ยังมีวิตามินบีและอี รวมถึงธาตุเหล็ก สังกะสี และแม็กนีเซียม ดังนั้นถ้าคุณกินโปรตีนมากขึ้นและตัดปริมาณแคลอรี่ที่ไม่จำเป็นออกไป คุณก็จะได้ประโยชน์จากสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายคุณต้องการเพิ่มเป็นเท่าตัว
เอาชนะนิสัยกินหนัก-กินตามใจอยากช่วงวันหยุด

ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการศึกษาและการฝึกอบรมโภชนาการระดับโลกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น ได้เตรียมคำแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณเลี่ยงเมนูอาหารแสนเย้ายวนแต่ไม่มีประโยชน์ด้วย “โปรตีน” ที่ดีต่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

เริ่มด้วยอาหารเช้าดี ๆ พร้อมโปรตีนแบบจัดเต็ม

เริ่มต้นวันใหม่ของคุณด้วยมื้อเช้าที่มีสัดส่วนโปรตีนสักประมาณ 25 กรัม โดยแทนที่จะกินซีเรียล ให้ลองดื่มโปรตีนเชคหรือกินโอ๊ตมีลผสมผงโปรตีนดู งานวิจัยหลายฉบับพบว่า การรับประทานมื้อเช้าแบบนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ท้องคุณอิ่มจนถึงมื้อเที่ยง แต่ยังช่วยให้คุณไม่รับประทานเยอะจนเกินไปตลอดช่วงเวลาที่เหลือของวัน
กินอาหารว่างที่มีประโยชน์

ถ้าคุณนัดจะไปงานเลี้ยงหรือกินข้าวฉลองวันหยุดมื้อใหญ่ อย่าไปแบบท้องว่าง แต่ลองกินของว่างที่มีประโยชน์รองท้องไปก่อน เช่น กรีกโยเกิร์ตรสธรรมชาติ ผลไม้สด หรือสแน็คบาร์ที่มีโปรตีนสูง หรือคุณจะพกของว่างที่อุดมด้วยโปรตีนติดตัวไปด้วยก็ได้ เช่น อัลมอนด์ที่ไม่โรยเกลือ โปรตีนบาร์ เมล็ดทานตะวันหรือเมล็ดฟักทองคั่ว

เลือกเมนูอาหารวันหยุดให้ดีต่อสุขภาพ

ลดอาหารที่มีแป้งขาวเช่น ข้าวขาว ขนมปัง พาสต้า และบะหมี่ไข่ แล้วเพิ่มถั่ว ควีนัว เนื้อสัตว์ไม่ติดมันและเมนูจากถั่วเหลืองแทนเนื้อแดง ส่วนอาหารจานหลัก ลองสั่งเป็นสลัดที่มีโปรตีน เช่นเนื้อไก่ไร้มันหรือซีฟู้ด เพิ่มถั่วแระ เต้าหู้ และถั่วต่าง ๆ เข้าไปด้วย และที่สำคัญอย่าลืม! ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพียงเท่านี้คุณก็จะได้ทั้งสุขภาพดีและมีหุ่นสวยรับวันหยุดได้อย่างใจแล้ว

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial และ www.instagram.com/HerbalifeThailandOfficial