เทคนิคคุมอาหาร ลดน้ำหนัก

ต้องการลดน้ำหนัก นอกจากเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ลดของทอด ของมัน ของหวานแล้ว ต้องรู้ เทคนิคคุมอาหาร ลดน้ำหนัก ด้วยนะ หากเรามีเทคนิคคุมอาหาร และมีวินัยในตัวเอง ก็ไม่จำเป็นต้องกลัวว่า น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น หรือกลับมาอ้วนเหมือนเดิม

เลือกกินอาหาร ที่มีประโยชน์

ในทุกๆ เช้า อาหารจานแรกที่คุณควรกินคือ อาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักสลัด ธัญพืชต่างๆ หรือโปรตีนที่ไม่ติดมัน เพราะการกินอาหารที่มีประโยชน์ไปก่อน จะช่วยลดปริมาณอาหารที่มีพลังงานสูงลงในมื้อต่อๆ ไปได้ ที่สำคัญ การกินอาหารเช้า ทำให้สารอาหารไปเลี้ยงสมอง กระตุ้นให้มีพลังทำงาน สมองปลอดโปร่ง

เคี้ยวให้ช้า ดื่มน้ำบ่อยๆ

หากต้องการ กินอาหารให้น้อยลง หรือต้องการควบคุมอาหาร ควรตักอาหารคำเล็กๆ เคี้ยวช้าลง และจิบน้ำบ่อยๆ หรือดื่มน้ำก่อนกินอาหารสัก ครั้งแก้ว หรือ 1 แก้ว ซึ่งวิธีนี้จะทำให้คุณอิ่มเร็วขึ้น ถึงแม้ว่าคุณจะกินอาหารยังไม่หมดก็ตาม เพราะร่างกายมีระบบตอบสนองต่อความอิ่ม แต่ถ้าคุณกินอาหารไว ระบบตอบสนองนี้ จะทำงานไม่ทัน ทำให้คุณรู้สึกอิ่มหลังจากทานอาหารไปมากแล้ว ดังนั้น ควรเคี้ยวอาหารช้าๆ ลิ้มรสอาหารให้จุใจกันดีกว่า

งดใช้บัครเครดิต ซื้ออาหาร

เชื่อว่า กว่า 80% ของคนกรุง นิยมใช้บัตรเครดิต เพราะซื้อง่าย จ่ายคล่อง โดยเฉพาะอาหารที่ล่อตาล่อใจ หลายคนมักยับยั้งชั่งใจไม่อยู่ และซื้อของเหล่านั้นโดยไม่คิดให้รอบคอบ ดังนั้น หยุดใช้บัตรเครดิตรูดจ่ายซื้ออาหารกันดีกว่า

แล้วหันมาพกเงินสดในจำนวนจำกัด เพื่อใช้จ่ายซื้ออาหาร ให้คุ้มค่า และใช้เงินซื้ออาหารอย่างรอบคอบมากขึ้น

งดดูรายการเกี่ยวกับอาหาร

เทคนิคควบคุมอาหาร ลดน้ำหนัก ให้เห็นผลเร็ว ต้องงดดูรายการอาหารต่างๆ เพราะถือว่าเป็นศัตรูของคุณ จะทำให้คุณมีความอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการกินขนมต่างๆ ดังนั้น หากต้องการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง ควรงดชมรายการเหล่านี้ไปสักระยะ จะได้ควบคุมน้ำหนักได้ดี ไม่มีปัญหากลับมาอ้วนอีกครั้ง

สั่งอาหาร ในปริมาณน้อยๆ

เชื่อว่า ทุกคนเคยผ่านจุดๆ นี้มาแล้ว ซื้ออาหารเพราะความอยาก เกินความจำเป็น พอซื้อมาแล้ว ก็ต้องกินให้หมด เพราะเสียดาย ถึงแม้ว่า เราจะอิ่ม หรืออาหารนั้นไม่ได้อร่อยมากก็ตาม ดังนั้น ทุกๆ ครั้งที่สั่งอาหาร ลองสั่งในปริมาณน้อยๆ ให้พอดี และเหมาะสมแก่ความต้องการ หรือหากสั่งมาแล้ว ลองแบ่งอาหารออก แล้วทานเท่าที่มีดูก่อนว่าอิ่มหรือไม่!?

ใช้ภาชนะใส่อาหารแบบธรรมดาๆ

เชื่อหรือไม่ว่า สีของจาน ชามต่างๆ มีผลต่อความอยากอาหาร ยิ่งสีของภาชนะนั้น ทำให้อาหารดูดีมากขึ้นเท่าไหร่ คุณจะอยากอาหาร และกินอาหารได้มากขึ้น ตัวอย่างง่าย ให้ลองเปรียบเทียบเวลากินอาหารที่บ้าน กับกินอาหารโรงแรม หรือร้านอาหารที่จัดจานอย่างสวยงามดูสิ เพราฉะนั้น ใครที่กำลังลดความอยากอาหาร ควบคุมอาหาร ต้องเปลี่ยนมาใช้จานชามธรรมดา เพื่อให้เรากินอาหารปริมาณที่พอดี

เคี้ยวหมากฝรั่ง ขณะเดินซื้อของ

“อย่าซื้ออาหารตอนหิว” เพราะตอนที่เราหิว เราจะซื้ออาหารมามากกว่าปกติ ทำให้เราต้องกินอาหารเหล่านั้นให้หมด เป็นเหตุให้อ้วนได้ง่ายมาก ดังนั้น คุณจะหิวหรือไม่หิว เวลาที่เดินซื้อของในซุปเปอร์มาร์เกต ให้คุณเคี้ยวหมากฝรั่งไว้ด้วย จะทำให้คุณรู้สึกหิวน้อยลง และช่วยลดปริมาณอาหารที่จะซื้อได้ และทำให้ซื้ออาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นด้วยนะ

เลือกใช้จานที่มีขนาดเล็ก

ขนาดของจานใส่อาหาร เป็นสิ่งที่สมองของคุณใช้ประมวลผลว่า คุณควรกินอาหารปริมาณเท่าไหร่ในแต่ละมื้อ มีการทำสำรวจในชาวจีนที่กินบุฟเฟต์พบว่า กลุ่มที่ได้จานใบใหญ่กว่า จะมีแนวโน้มในการตักอาหารมากกว่ากลุ่มที่รับจานใบเล็กถึง 52% และกินอาหารมากกว่า 45% หรือพูดง่ายๆ ว่า กลุ่มที่ใช้จานใบใหญ่ จะกินอาหารมากขึ้นถึง 1.5 เท่า

อย่าทานอาหารขณะหิวมากๆ

วันไหนที่คุณไม่มีเวลากินข้างได้ตรงเวลา จนพลาดเวลาอาหารประจำของคุณ อาจจะทำให้คุณอาจรู้สึกหิวมากกว่าปกติ จนรู้สึกอยากกินอาหารทุกอย่างที่เข้าอยู่ตรงหน้า เพราะฉะนั้น คุณลองจิบน้ำแล้ว หากิจกรรมอย่างอื่นทำสัก 5 – 10 นาที จะช่วยให้ความรู้สึกหิวของคุณลดลง แล้วมีสติในการกินอาหารในมื้อนั้นมากขึ้น

เก็บอาหารที่ไม่มีประโยชน์ให้มิด
ถ้าหากมีขนมวางไว้บนโต๊ะ หรือตู้เย็น ทำให้เรากินอาหารเหล่านั้นมากขึ้น ดังนั้น เพื่อตัดปัญหากินของที่ไม่มีประโยชน์ เลือกซื้ออาหารที่ดี มีประโยชน์มาติดบ้านกันดีกว่า และแปะโนต์บนขนมแต่ละชิ้นด้วยว่า อาหารชิ้นนี้ควรกินเวลาไหน เพื่อเตือนใจตัวเอง จะได้ไม่หลงลืมกินหารเกินความจำเป็น

เทคนิคควบคุมอาหาร ลดน้ำหนัก เหล่านี้ ทำง่ายมากๆ เรียกได้ว่า เป็นสิ่งรอบตัวที่ควรทำมากๆ ถ้าเรามีสติ มีวินัยในการควบคุมอาหาร การลดน้ำหนักก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ทั้งนี้ ไม่อยากให้ทุกคนมุ่งที่จะลดน้ำหนัก แล้วอดอาหารไปจนถึงหลงลืมกินอาหารที่มีประโยชน์ อยากให้ทุกคนกินอาหารให้ครบ 3 มื้อหลัก ในปริมาณที่พอเหมาะนะ พร้อมกับออกกำลังกาย เผาผลาญไขมันที่สะสมตามร่างกายด้วย จะช่วยส่งผลให้เราลดน้ำหนักได้ผลเร็วขึ้น 10 เท่า

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official