



อร่อยปาก ไม่ลำบากหุ่น?

เคล็ดลับ!!

หุ่นสวย
ด้วยการกิน

คุณอาจจะยังไม่รู้ว่า
การกินนั้นสำคัญอย่างไร





สารบัญ

ความสำคัญของการกิน เพื่อหุ่นสวย	2
6 เทคนิคลดน้ำหนักแบบไหนเหมาะกับคุณ	5
Ketogenic Diet	6
Atkin Diet	9
Carnivore Diet	13
Intermittent Fasting (IF)	16
ลดน้ำหนักด้วยการนับแคลอรี	18
อาหารครีน	21
ตารางสรุปวิธีลดน้ำหนัก	24



ความสำคัญ ของการกิน “ เพื่อหุ่นสวย ”



เชื่อว่าทุกคนรู้ดี ว่าการลดน้ำหนักนั้นให้ประโยชน์อะไรบ้าง แต่
 ทว่าเป็นเรื่องที่ทำยากเหลือเกิน เพราะเดี๋ยวนี้ของอร่อยมีให้เลือก
 กานเยอะมาก อันนั้นก็ดี อันนี้ก็อร่อย อดตามใจปากไม่ได้ ที่
 ตั้งใจจะลดๆ ก็ตบะแตกทุกทีเมื่อเห็นของกิน ซึ่งจริงๆ แล้วการ
 ลดน้ำหนักนั้นไม่จำเป็นต้องอดอาหาร ทุกคนยังคงทานได้เพียง
 แค่ลดปริมาณลงเท่านั้น

การกินที่ถูกต้อง
มีส่วนช่วยถึง

60 - 70%

ในการสร้างหุ่นสวย
หรือ ลดน้ำหนัก





ก่อนอื่นคุณต้องพิจารณาความต้องการของคุณก่อน เพราะว่าการลดน้ำหนักแต่ละวิธีก็ไม่ได้เหมาะกับทุกคน เพราะฉะนั้นคุณควรพิจารณาจากความชอบ ไลฟ์สไตล์ และเป้าหมายในการลดน้ำหนักของคุณ คุณก็จะพบแนวทางการลดน้ำหนักที่คุณสามารถปรับให้เข้ากับความต้องการของคุณได้ ก่อนเริ่มลดน้ำหนักให้นึกถึง 4 ข้อต่อไปนี้

ลองอาหารลดน้ำหนักแต่ละประเภท

- คุณเคยลองอาหารเหล่านั้นบ้างหรือยัง คุณชอบอาหารประเภทนี้หรือไม่?
- คุณสามารถทานอาหารตามแนวทางนั้นได้หรือไม่?
- เมื่อทานอาหารเหล่านั้น ร่างกายและอารมณ์ของคุณรู้สึกอย่างไร?

ความชอบของคุณ

- คุณชอบลดน้ำหนักด้วยตัวเองหรือต้องการการเข้ากลุ่มเพื่อกระตุ้นการอยากลดน้ำหนัก? เช่น เข้ายิม จ้างเทรนเนอร์ หรือเข้าร่วมกลุ่มคนอยากลดน้ำหนัก
- หากคุณชอบการเข้าร่วมกลุ่ม ก็มีทั้งแบบทางออนไลน์หรือเจอแบบตัวต่อตัว แบบไหนที่เหมาะสมกับคุณ?



งบประมาณของคุณ

- การลดน้ำหนักบางอย่างก็ต้องการซื้ออาหาร เครื่องปรุงต่างๆที่จำเพาะเจาะจง และแนวทางนั้นอาจจะต้องเพิ่มอาหารเสริมทดแทนสารอาหารที่ขาดไป

ข้อควรพิจารณาอื่นๆ

- คุณมีภาวะทางด้านสุขภาพ เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือโรคภูมิแพ้หรือไม่



เลือก

เมื่อพูดถึงสุขภาพที่ดี ก็จะมีไม่พ้นเรื่องการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นเรื่องที่หลายคนให้ความสนใจ การลดน้ำหนักในปัจจุบันนี้มีหลากหลายวิธีให้เลือกอย่างมากมาย มากจนบางครั้งคุณเองก็ไม่ว่าจะเริ่มจากวิธีไหนดี วันนี้เราจะมาสรุปแนวทางและเปรียบเทียบแต่ละวิธีการ เพื่อให้เห็นว่าวิธีลดน้ำหนักแบบไหนเหมาะสมกับคุณ จะได้ช่วยในการตัดสินใจและได้เริ่มลงมือลดน้ำหนักได้ไวขึ้น จะได้พอม หุ่นเป๊ะ ในเร็ววัน





6 เทคนิคลดน้ำหนัก แบบไหนเหมาะกับคุณ

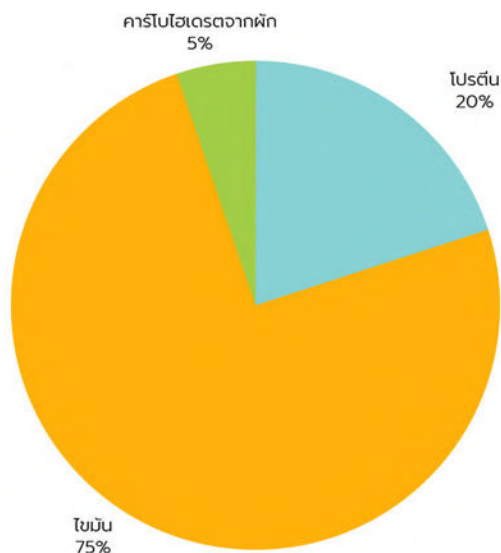
คำเตือน

กรุณาอ่านข้อมูลให้ละเอียด ทางเราจัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางอ้างอิงเท่านั้น หากคุณมีปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ควรศึกษาข้อมูลด้วยตัวเองหรือปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทำเทคนิค หากเกิดผลข้างเคียงทางเราไม่สามารถรับผิดชอบได้ ให้หยุดทำทันทีและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

1. Ketogenic Diet ลดน้ำหนักแบบคีโต



การลดน้ำหนักแบบ คีโตเจนิค ไดเอท (Ketogenic Diet) หรือที่เรียกกันว่า คีโต ไดเอท (Keto Diet) จะเน้นการกินไขมัน กินไขมันแล้วน้ำหนักเราก็ยิ่งลด ฟังแล้ว งงใช่ไหมล่ะ มาดูรายละเอียดกันดีกว่าว่าเป็นอย่างไรบ้าง



คีโต กินอย่างไร

การทานอาหารแบบ Keto เน้นไขมัน 75% โปรตีน 20% คาร์โบไฮเดรตจากผัก 5% เป็นการทานแบบ low-carb, high-fat (LCHF)

อาหารต้องห้าม จะเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลสูง เช่น ข้าว, เส้น ก๋วยเตี๋ยว, ผลไม้บางชนิด, เครื่องดื่มผสมน้ำตาลต่างๆ รวมถึงอาหารแปรรูปที่มี ส่วนผสมของแป้ง เช่น ไส้กรอก หรือลูกชิ้น เป็นอาหารต้องห้ามใจ เมื่อบลด น้ำหนักแนวทางคีโต

คีโต ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร ?

การจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้ และเน้นทานอาหารที่มีไขมัน จะทำให้ร่างกายเข้าสู่โหมดคีโตซิส (Ketosis) และดึงไขมันมาเป็นแหล่งพลังงานหลัก นั่นทำให้ระดับผลิิตสารคีโตนขึ้นมา ซึ่งก็จะถูกนำไปใช้เป็นพลังงานของร่างกายด้วยเช่นกัน



ข้อเสีย ของการลดน้ำหนักแบบคีโต !

การทานแบบคีโตโดเทอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุล และอาจจะมีปัญหาในภายหลังได้หากทานเป็นระยะยาว อาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้ รวมถึงอาจทำให้อวัยวะภายในทำงานผิดปกติ เนื่องจากได้รับสารอาหารไม่ครบหมู่ตามหลักโภชนาการ มีกลิ่นปาก การขับถ่ายผิดปกติได้





ข้อควรระวังในการลดน้ำหนักแบบกินคีโต

การลดน้ำหนักแบบกินคีโตไม่เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่ต้องฉีดอินซูลิน, ผู้ป่วยโรคความดัน, ผู้ป่วยโรคหัวใจ และ ผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือด

การกินคีโตเหมาะกับใคร

คนที่อยากลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว คนที่ชอบทานอาหารติดไขมัน ไม่ชอบคำนวณแคลอรี ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ และไม่เหมาะกับบุคคลที่ทำงานแบบใช้พลังงานมาก เนื่องจากในระยะแรกอาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย รวมถึงเกิดภาวะบางอย่างขึ้นจากการปรับตัวของร่างกาย



งบประมาณที่ใช้ในการกินแบบคีโต

แน่นอนค่ะว่าการลดน้ำหนักแบบกินคีโตจะมีค่าอาหารที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการทานอาหารแบบคีโต จะเน้นการทาน

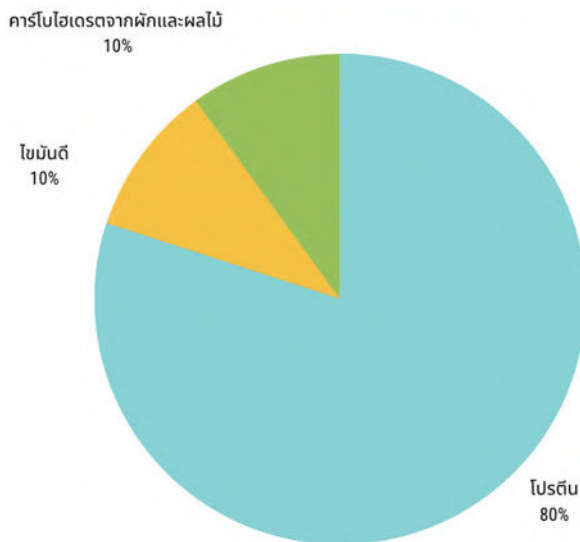
ไขมันดี ซึ่งแหล่งไขมันดี อย่างเช่น น้ำมันมะกอก, อะโวคาโด, เนย, และน้ำมันมะพร้าว สำหรับผลไม้ที่ทานได้ก็จะเป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ซึ่งราคาค่อนข้างราคาสูง



2. Atkins Diet แอตกินส์ ไดเอต



ในปี 1963 Dr. Robert C. Atkins แพทย์โรคหัวใจชาวอเมริกันได้ศึกษางานวิจัยของเขาได้สำรวจทฤษฎีที่ว่า การตัดแป้งและน้ำตาลออกจากอาหารอาจทำให้น้ำหนักลดลงได้เป็นอย่างมาก



แอตกินส์ กินอย่างไร

การทานอาหารแบบ Atkins เน้นโปรตีน 80% ไขมันดี 10% คาร์โบไฮเดรตจากผักและผลไม้ 10% แนะนำให้คุณทานโปรตีนเสริมที่ทานได้ง่ายโดยไม่ต้องฝึก อย่าง ผงเวย์โปรตีน ที่สามารถชงใส่ในเมนูเครื่องดื่มผักและผลไม้ของคุณได้ง่าย ๆ



แอตกินส์ ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร ?

ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่รับประทานนั้นต้องให้น้อยกว่า 40 กรัมต่อวัน จะทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะ Ketosis ซึ่งร่างกายจะนำไขมันมาใช้เป็นพลังงานแทน ภาวะนี้จะส่งผลต่อการผลิตอินซูลินของร่างกาย ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมของไขมันเพิ่มขึ้น และเมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะ Ketosis แล้วนั้น ร่างกายจะสามารถใช้ไขมันเป็นพลังงานหลักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาวะในการโหยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก็จะลดลงด้วย



ข้อเสีย ของการลดน้ำหนักแอตกินส์!

หากลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดผลเสียในระยะยาวได้ อาจทำให้ขาดสารอาหารได้ มีกลิ่นปากและปากแห้ง อาการท้องผูกและปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากได้รับไฟเบอร์น้อย



การกินแอตกินส์เหมาะกับใคร

คนที่อยากลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว คนที่ชอบทานอาหารที่เน้นเนื้อสัตว์ ไม่ชอบคำนวณแคลอรี

ข้อควรระวังในการลด

น้ำหนักแบบกินแอตกินส์

เนื่องจากการทานอาหารแบบ Atkins ปริมาณที่สามารถทานคาร์โบไฮเดรตต่ำมาก จึงไม่เหมาะกับทุกคนปกติ

งบประมาณที่ใช้ในการกินแบบแอตกินส์

ค่าอาหารที่ในการทานแบบ Atkins ก็ค่อนข้างสูง แต่เราก็มีทางเลือกในการทานโปรตีนที่มีราคาเป็นมิตรอย่างไข่ หรือเนื้อสัตว์ราคาถูก





การลดน้ำหนักแบบ IF เหมาะกับใคร

คนที่อยากลดน้ำหนักในระยะยาว รวมทั้งคนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 เหมาะกับคนที่ไม่ชอบมื้อเช้าหรือทำงานที่ต้องตื่นสายหรือสำหรับคนที่ลดน้ำหนักแบบอื่นแล้วน้ำหนักค้าง การทำ IF ร่วมก็จะช่วยให้ลดน้ำหนักให้ลงมาอีกได้ด้วย



ข้อควรระวังใน การลดน้ำหนักแบบ IF

ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะน้ำตาลในเลือดการทานแบบ IF จะไม่เหมาะกับคุณ

งบประมาณที่ใช้ใน การกินแบบ IF

การลดน้ำหนักด้วยวิธีการ IF ไม่มีผลต่อกระเป๋าตังส์คุณเลย เพราะคุณจะทานอะไรก็ได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นคุณก็ต้องกินให้เป็นปกติ อย่าเพิ่มปริมาณอาหารไปทดแทนมื้อที่ไม่ได้กินไป และมื้ออาหารของคุณควรครบหมวดหมู่ของการทานอาหารที่ดี



3. Carnivore Diet



Carnivore Diet หรือการกินเนื้อสัตว์เพื่อลดน้ำหนัก มันคือการทานอาหารที่ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์ทั้งหมด เพื่อปรับสภาพร่างกายให้เลิกใช้พลังงานจากน้ำตาล โดยให้เปลี่ยนมาใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมในร่างกายแทน



Carnivore Diet กินอย่างไร

สำหรับคีโตนั้นจะเน้นการทานไขมัน 75% คาร์โบไฮเดรต 5% และโปรตีน 20% แต่สำหรับ Carnivore Diet คือการเน้นทานกินเนื้อสัตว์อย่างเดียว และที่สำคัญคือต้องการตัดอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตออกไปให้หมด หรือเป็น 0%

อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่เนื้อสัตว์อย่าง เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่, เนื้อแกะ, อาหารทะเล, ปลาแซลมอน, ปลาชาร์ดิน, ปลาเนื้อสีขาว, ผลิตภัณฑ์นมแลคโตสต่ำอย่าง ครีม และชีสชนิดแข็งในปริมาณเล็กน้อย นอกจากนี้คุณยังสามารถทานเนย, น้ำมันหมู, และไขกระดูก

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในการทาน Carnivore Diet ได้แก่ ข้าวทุกชนิด, ขนมอบึง, ผัก, ผลไม้, นมที่มีแลคโตสสูง, พืชตระกูลถั่ว, ธัญพืช, แอลกอฮอล์, น้ำตาลรวมถึงน้ำตาลจากหญ้าหวาน, เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ น้ำ รวมถึงโซดา, กาแฟ, ชา และน้ำผลไม้



Carnivore Diet ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร ?

การทานเนื้อสัตว์เพื่อลดน้ำหนักนั้นจะทำให้คุณรู้สึกอิ่มและทำให้แคลอรีโดยรวมของคุณน้อยลงอย่างน้อยก็ในระยะสั้น ๆ ซึ่งแน่นอนว่ามันมาจากการที่เราเน้นเพิ่มปริมาณโปรตีนและการลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง ทำให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมมาเผาผลาญ ส่งผลให้น้ำหนักลดลงได้อย่างรวดเร็ว และเห็นผลมากกว่าการอาหารที่มีโปรตีนต่ำและมีคาร์โบไฮเดรตสูง

ข้อเสีย ของการทาน Carnivore Diet !

มีไขมันคอเลสเตอรอลและโซเดียมสูง อาจขาดสารอาหารจากพืชที่เป็นประโยชน์ ขาด ไฟเบอร์ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของลำไส้





การกินแบบ Carnivore Diet เหมาะกับใคร

คนที่อยากลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว
คนที่ชอบทานอาหารที่เน้นเนื้อสัตว์
ไม่ชอบคำนวณแคลอรี

ข้อควรระวังในการลดน้ำหนักแบบ Carnivore Diet

เนื่องจากการทานอาหารแบบ Carnivore Diet ปริมาณที่สามารถทานคาร์โบไฮเดรตต่ำมาก จึงไม่เหมาะกับทุกคน

งบประมาณที่ใช้ในการกินแบบ Carnivore Diet

ค่าอาหารที่ในการทานแบบ Carnivore Diet ก็ค่อนข้างสูง แต่เราก็มีทางเลือกในการทานโปรตีนที่มีราคาเป็นมิตรอย่างไข่ หรือเนื้อสัตว์ราคาถูก



4. Intermittent Fasting (IF)



IF คือการกินแบบมีรูปแบบ (Pattern) โดยกำหนดช่วงกินอาหาร (eating) และอดอาหาร (fasting) ซึ่งไม่ได้กำหนดชนิดของอาหารว่าต้องทานอะไรเป็นพิเศษ แต่กำหนดช่วงระยะเวลาในการกิน



IF กินอย่างไร

วิธี IF 16/8 :

บางคนเรียกวิธีนี้ว่า Leangains คือการกินอาหาร 8 ชั่วโมง และ อดอาหาร 16 ชั่วโมง วิธีนี้เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย ด้วยเหตุผลที่ว่าสามารถทำได้อย่างยั่งยืน คุณยังคงทานอาหารที่คุณกินอย่างปกติได้ แต่หากปรับให้มีความเหมาะสมต่อสุขภาพก็จะดีขึ้นมากเลยส่วนถ้าเป็น 23:1 ก็คือการรับประทานอาหารเพียงแค่วันละ 1 มื้อ เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับการฟาสต์แล้วจะเขยิบช่วงเวลาฟาสต์ให้ยาวนานขึ้น กลายเป็นรับประทาน อาหารแบบ “วันเว้นวัน” หรือเลือกฟาสต์เต็มวัน 2 วันต่อสัปดาห์ ขณะที่ยัง 5 วันรับประทานปกติ เรียกว่า IF 5:2 ก็มีคนทำเช่นกัน

แม้ว่าคุณจะสามารถทานอาหารได้อย่างปกติ แต่เพื่อประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น เราแนะนำให้คุณทานอาหารที่มีแคลอรี รวมถึงเครื่องดื่มที่สามารถดื่มได้ในช่วงที่อดนั้นควรจะเป็น เครื่องไม่มีแคลหรือไม่มีใส่น้ำตาล อาทิเช่น กาแฟดำ, ชาดำ, ชาสมุนไพร หรือ ผงชาเขียว มีทละ เป็นต้น





IF ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร ?

เนื่องจากเราลดปริมาณแคลอรีลง ผลการศึกษาพบว่าเมื่อทำ IF ติดต่อกัน 3-24 สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนักตัวลดลง 3-8% IF ยังช่วยให้การเผาผลาญไขมันในร่างกายได้ดีขึ้น โดยช่วงที่เราอดอาหาร (Fasting) ระดับอินซูลินจะลดลง ระดับ Growth Hormone สูงขึ้น จึงทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่มากช่วยเผาผลาญไขมัน นีก็เท่ากับว่าเรากินน้อยลงและเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นอีกด้วย การอดอาหารระยะสั้นๆ สลับกันไปแบบนี้ จะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกายได้ 3.6-14% เลยทีเดียว ซึ่งยังช่วยลดไขมันสะสมรอบเอว (Belly fat) ลงด้วย

ข้อเสีย ของการลดน้ำหนัก IF!

ในช่วงแรกอาจมีอาการอ่อนล้า และสมองทำงานไม่ได้เท่าที่ควร แต่อย่ากังวล เพราะเป็นอาการชั่วคราว จะมีอาการเพียงแค่วันที่วันของการเริ่มต้นทำ IF



5. ลดน้ำหนักด้วยการนับแคลอรี



อีกทางเลือกหนึ่งในการลดน้ำหนัก คือ วิธีการนับแคลอรี โดยการนับแคลอรีของอาหารที่เราทานเข้าไป เพื่อกำหนดไม่ให้เกิดพลังงานส่วนเกินจนสะสมกลายเป็นไขมัน คนปกติสามารถรับแคลอรีได้ประมาณ 1800-2300 กิโลแคลอรี แต่สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักต้องมีลดปริมาณแคลอรีเพื่อให้ร่างกายได้รับน้อยกว่าปกติ ซึ่งก่อนจะลดความอ้วนด้วยวิธีนี้ควรคำนวณหาค่า BMR (จำนวนแคลอรีที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน) และ TDEE (ปริมาณการใช้พลังงานของแต่ละคน) ซึ่งจะมีรายละเอียดดังนี้

โดยค่า BMR หรือ Basal Metabolic Rate

เพศ	สูตร
ชาย	$66 + (13.7 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (6.8 \times \text{อายุ})$
หญิง	$665 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.}) - (4.7 \times \text{อายุ})$

ส่วนวิธีการคำนวณค่า TDEE หรือ Total Daily Energy Expenditure อันนี้จะคำนวณตาม

กิจกรรมและไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

ไลฟ์สไตล์	ค่า PAL	การคำนวณ
ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย	1.2	แคลอรีต่อวัน = BMR x 1.2
ออกกำลังกายเบา ๆ 1-3 วันต่อสัปดาห์	1.375	แคลอรีต่อวัน = BMR x 1.375
ออกกำลังกายปานกลาง 3-5 วันต่อสัปดาห์	1.55	แคลอรีต่อวัน = BMR x 1.55
ออกกำลังกาย อย่างหนัก 6-7 วันต่อสัปดาห์	1.725	แคลอรีต่อวัน = BMR x 1.725

สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรรับแคลอรีให้ต่ำกว่าค่า TDEE โดยแนะนำให้นำค่า TDEE ลบออก 500 (TDEE - 500) จะได้ค่าแคลอรีที่เราต้องกินในแต่ละวัน

ลดน้ำหนักแบบนับแคล ช่วยได้อย่างไร ?

โดยการนับแคลอรีของอาหาร
ที่เราทานเข้าไป เพื่อกำหนด
ไม่ให้เกิดพลังงานส่วน
เกินจนสะสมกลายเป็น
ไขมัน คือเป็นการให้
ร่างกายเราใช้พลัง
งานมากกว่าที่ทานไป



ข้อเสีย ของการลด น้ำหนักแบบนับแคล !

ต้องชั่งตวงอาหาร
ทุกอย่างแล้วนำมาคำนวณ
เป็นพลังงานแคลอรีออกมา
ค่อนข้างยากสำหรับบางคน เพราะ
ว่าอาจจะยุ่งยาก ,รู้สึกริวก, อ่อนเพลีย



ลดน้ำหนักด้วยการ นับแคล กินอย่างไร

การนับแคลเมื่อคุณได้ปริมาณแคลอรีที่สามารถทานได้ในแต่ละวันแล้ว การนับแคลอรีไม่ใช่แค่ดูที่พลังงานแคลอรีอย่างเดียว แต่ต้องดูคุณภาพของอาหารที่เราทานด้วย ควรงดอาหารที่มีแคลอรีสูง และมีโทษนาการต่ำ

แนะนำเมนูอาหารคลีนและเมนูอาหารเช้าแคลอรีต่ำที่ใครก็สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุงอาหารคลีนเป็นตัวช่วยในการจำกัดปริมาณโซเดียมและน้ำตาล รวมถึงในบทความนี้ยังมีรายการอาหารที่ควรกินและไม่ควรกินหากคุณต้องการลดน้ำหนักบอกไว้เป็นแนวทางให้คุณอีกด้วย

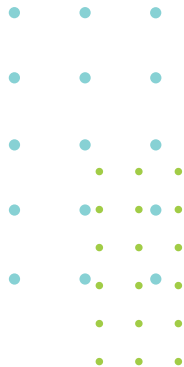


การกินแบบนับแคล เหมาะกับใคร

เหมาะสำหรับผู้ที่มิไลฟ์สไตล์เบาๆ เช่น พนักงานออฟฟิศ หรือคนที่ทำงานนั่งหน้าคอมทั้งวัน อ่านและวิเคราะห์ข้อมูล แม่บ้าน เป็นต้น

งบประมาณที่ใช้ในการ ลดน้ำหนักแบบนับแคล

การลดน้ำหนักแบบนับแคลอรีไม่มีผลต่องบประมาณสักเท่าไรนัก เนื่องจากค่อนข้างยืดหยุ่นในส่วนของการกิน ควรเน้นอาหารที่มีแคลอรีต่ำและมีโทษนาการสูง



6. อาหารคลีน



การกินคลีน แปลตรงตัวก็คือ การกินอาหารที่สะอาด ไม่มีสิ่งตกค้างที่เป็นอันตราย ดังนั้น การกินคลีน คือ การกินอาหารที่ผ่านกรรมวิธีแปรรูปและการปรุงแต่งน้อยที่สุด



กินคลีน กินอย่างไร

กินอาหารที่มาจากธรรมชาติให้มากที่สุด เพื่อให้วัตถุดิบในแต่ละชนิดของอาหารจานนั้น ยังคงสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเอาไว้อย่างครบถ้วน เช่น ผักและผลไม้สด หรืออาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ไม่ผ่านการแปรรูป รัญพืช และถั่วชนิดต่างๆ

นอกจากนี้การกินคลีนยังรวมไปถึงการลดปริมาณในการปรุงแต่งอาหารไม่ให้เกิดรสชาติจัดจ้าน เช่น ไม่กินอาหารที่ปรุงแต่งรสเค็มจัดจากเกลือ และรสหวานจากน้ำตาล เป็นต้น



การกินคลีน ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร ?

การกินคลีน จะช่วยให้สามารถลดน้ำหนักลงได้จริงหรือไม่ ซึ่งจริงๆ แล้ว การกินคลีนถือเป็นตัวช่วยที่ดีอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงได้ แถมยังทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารจากธรรมชาติอย่างครบถ้วน ทำให้อยู่ท้อง อิ่มนาน ไม่หิวง่าย แถมสุขภาพดีอีกด้วย

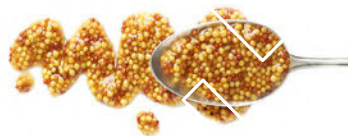
ข้อเสีย ของการการกินคลีน !

จะเกิดกับผู้ที่หมกมุ่นกำหนดกฎเกณฑ์ในการกินคลีนมากเกินไป ทำให้กินแต่อาหารซ้ำๆ เดิมๆ หรือรู้สึกผิดว่าถ้ากินอาหารแบบอื่นที่ไม่เคยกิน อยู่จะไม่ใช้อาหารคลีน ก็จะทำให้สาวกสายคลีนขาดสารอาหาร รวมถึงยังอาจกลายเป็นพวกวิตกกังวลจนเกิดความเครียด ซึ่งก็จะส่งผลให้สุขภาพแย่ลงได้



กินคลีน เหมาะกับใคร

เหมาะกับคนที่ลดน้ำหนักในระยะยาว หรือ
ออกกำลังกายอยู่แล้วเหมาะกับคนที่ไม่ได้กิน
อาหารสจัดมาก



ข้อควรระวังใน กินคลีน

พยายามไม่ปล่อยให้หิวแล้วค่อยกิน
ลดปริมาณเครื่องปรุงให้น้อยลง
และ จดกินจุบจิบ

งบประมาณที่ใช้ใน การกินคลีน

การลดน้ำหนักด้วยวิธีการกิน
คลีนนั้น จะลดเครื่องปรุง
และยังหาวัตถุดิบนั้นราคาถูก
ได้ ทำงานงบที่ใช้ ค่อนข้าง
ยืดหยุ่นในช่วงกลางๆ



ตารางสรุป วิธีลดน้ำหนักแบบไหน เหมาะกับคุณที่สุด

วิธีลดน้ำหนัก

ข้อเสีย

ข้อดี

งบประมาณ

Ketogenic Diet

Carnivore Diet

Atkins Diet

Intermittent

Fasting (IF)

การกินคลีน

การนับแคลอรี

มีกลิ่นปาก

ไม่เหมาะกับบางคน

ท้องผูกหรือปัญหา
เกี่ยวกับลำไส้

อาจหิวในช่วงแรกๆ

อาจจะลืมตัวกับทดแทน
มือที่อยู่ในช่วงอดอาหาร

ปรับตัวสำหรับผู้ที่
ชอบทานอาหารรสจัด

ใช้สำหรับระยะยาว

อาจจะยุ่งยากในการนับแคล
อ่อนเพลีย

น้ำหนักลดเร็วในช่วงแรก

สัดส่วนลดอย่างชัดเจน

ไม่ต้องนับแคลอรี่

น้ำหนักลดเร็วในช่วงแรก

ทำได้แบบยั่งยืน

ชะลอวัย

น้ำหนักลดได้อย่างยั่งยืน

สารอาหารครบถ้วน

น้ำหนักลดได้อย่างยั่งยืน

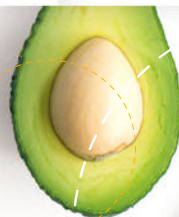
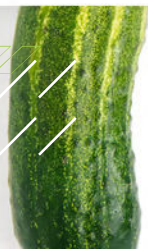
สร้างนิสัยที่ดีในการกิน

กลาง - สูง

ต่ำ

ต่ำ - กลาง

ต่ำ - กลาง



เลือกอาหารนั้นสำคัญ



CHOOSE

YOU



FOOD

เลือกอาหารให้เหมาะกับสไตล์ การใช้ชีวิตของคุณ



สนับสนุนโดย

POWER REFORM

INNOVATIVE FITNESS EQUIPMENT

 www.powerreform.com  Power Reform  083-9144147




 @powerreform




สนับสนุนโดย

MERRIRA

YOUR HOME YOUR GYM

 www.merrira.com  Merrira Thailand  064-1925266

 @merrira





อร่อยปากไม่ลำบากหุ้บ

6เคล็ดลับ
กินยังงใจให้หุ่นดี
แบบไหนที่คุณชอบ