

7 พฤติกรรมการกินแบบผิดๆ อาจทำน้ำหนักพุ่ง สุขภาพพังไม่รู้ตัว



ผู้หญิงหลายคนยังคงเข้าใจผิดเกี่ยวกับความสำคัญของการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะกินอาหารว่างเพื่อสุขภาพหรือออกกำลังกายเป็นประจำก็ตาม เชื่อว่ายังมีหลายคนที่ไม่เข้าใจว่าการกินอาหารที่ดีนั้นควรเป็นอย่างไร ดังนั้น วันนี้เราจึงได้รวบรวมความเข้าใจผิด 7 เรื่องที่เกี่ยวกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพมาฝาก เพราะถ้ายังไม่รู้จากพาให้สุขภาพพังได้เลย

7 เรื่องเกี่ยวกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

1. วันหยุดสุดสัปดาห์จัดเต็ม แต่ไปจำกัดวันอื่น ๆ

การจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานในแต่ละสัปดาห์อย่างเคร่งครัด แต่เมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์กลับรับประทานแบบจัดเต็ม บางคนก็บอกว่าชดเชย ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี! สิ่งสำคัญคืออย่าจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานมากเกินไป แต่ควรจำกัดปริมาณที่สมดุลและสม่ำเสมอ รับประทานอาหารในปริมาณเท่าเดิมอย่างสม่ำเสมอ วิธีนี้จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นแน่นอนค่ะ

2. สลัดไม่ใช่ทางเลือกของการลดน้ำหนัก

เรื่องจริงที่สลัดประกอบด้วยส่วนผสมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การเลือกสลัดบาร์อาจเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก แต่ก็มักจะมองข้ามว่าน้ำสลัดบางประเภทไม่ได้ช่วยลดน้ำหนัก แต่เพิ่มแคลอรีให้กับสลัดของคุณได้มากถึง 500 แคลอรี จนกลายเป็นมื้ออาหารที่มีไขมันสูงไปแทน ดังนั้น ควรเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ น้ำสลัดใส หรือน้ำสลัดดิลล์ญี่ปุ่น เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

3. คำนวณแต่แคลอรี

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จะคำนวณและจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานในแต่ละวันอย่างจริงจัง แต่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่จำนวนแคลอรีเพียงอย่างเดียว แต่ควรคำนึงถึงปริมาณแคลอรีที่บริโภคเข้าไปด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการให้ความสำคัญกับคุณภาพ และสารอาหารที่คุณรับประทาน แทนที่จะสนใจแต่ตัวเลขเพียงอย่างเดียว การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบางครั้งการมีแคลอรีน้อยไม่ได้หมายความว่า คุณจะผอมลงเสมอไป

4. จำกัดอาหารแต่ไม่สนใจเครื่องดื่ม

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่บางคนมักจะมุ่งเน้นเฉพาะเรื่องอาหารและมองข้ามความสำคัญของเครื่องดื่ม แล้วกลายเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีแคลอรีสูง บางครั้งก็อาจสูงกว่าอาหารบางมื้อด้วยซ้ำ ดังนั้น การใส่ใจสิ่งที่คุณดื่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ ก็ควรดื่มเฉพาะในโอกาสพิเศษเท่านั้น จำไว้ว่าความพอประมาณเป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

5. คิดว่าออกกำลังกายแล้วจะหิวกว่าเดิม

บางคนอาจคิดว่าการออกกำลังกาย จะช่วยให้กินได้มากขึ้นโดยไม่รู้สึกผิด แต่ในความเป็นจริงแล้ว คุณกำลังเสียเวลาและรู้สึกเหนื่อยโดยไม่เห็นเหตุผล การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นเสมอไป เมื่อต้องลดน้ำหนัก การควบคุมอาหาร มีความสำคัญมากกว่าการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ได้หมายความว่า คุณควรละเลยการออกกำลังกายโดยสิ้นเชิง แต่คุณควรทำทั้ง 2 อย่างควบคู่กัน จำไว้เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ได้หมายความว่า คุณจะกินอะไรก็ได้ตามต้องการ

6. งดคาร์โบไฮเดรตไปเลย

เชื่อว่าสาว ๆ ที่กำลังลดน้ำหนัก มักมองว่าคาร์โบไฮเดรตเป็นเพียงแป้งและน้ำตาลเท่านั้น ดังนั้น เมื่อพยายามลดน้ำหนัก จึงต้องเลือกที่จะหลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรต แต่การทำเช่นนี้อาจส่งผลเสียได้ เพราะระดับน้ำตาลในเลือดก็จะลดลงไปด้วย และในที่สุด คุณจะต้องกลับไปกินคาร์โบไฮเดรตอีกครั้ง บางคนอาจกินมากเกินไปจนทำให้เกิดอาการท้องอืด ดังนั้น แทนที่จะตัดคาร์โบไฮเดรตออกไป ขอแนะนำให้บริโภคคาร์โบไฮเดรตที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า เช่น ข้าวกล้อง ถั่ว มันเทศ หรือผลไม้ ซึ่งจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าค่ะ

7. ขนมน้ำแข็งช่วยลดน้ำหนักได้จริงไหม

เมื่อพูดถึงขนมน้ำแข็ง หลายคน มักจะเลือกขนมน้ำแข็งโซลิตแทน ขนมน้ำแข็งธรรมดาได้แค่ไหน ใช้ไหมคะ? แต่รู้หรือไม่ว่าขนมน้ำแข็งธรรมดาและขนมน้ำแข็งโซลิต มักจะมีปริมาณแคลอรีเท่ากัน ดังนั้น การเลือกขนมน้ำแข็งโซลิตจึงไม่ได้หมายความว่า คุณสามารถรับประทานขนมน้ำแข็งโซลิตได้ในปริมาณที่มากกว่าขนมน้ำแข็งธรรมดาเสมอไป ในความเป็นจริงแล้ว ขนมน้ำแข็งโซลิตก็ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะเช่นเดียวกับขนมน้ำแข็งอื่น ๆ อยู่ดีค่ะ

ผู้หญิงหลายคนมักเชื่อว่าการลดน้ำหนักหมายถึงการอดอาหาร หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารบางประเภทว่ากินแล้วอาหารจะทำให้พองพอง แต่ความจริงก็คืออาจมีปัจจัยแอบแฝงอยู่เบื้องหลังอาหารเหล่านี้ที่อาจเข้าใจผิด แม้ว่าอาหารบางอย่างอาจดูเหมือนดีสำหรับผู้หญิงในช่วงที่กำลังลดน้ำหนัก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่เพียงแต่ไม่ช่วยลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังไปเพิ่มแคลอรีในแต่ละมื้อ โดยที่คุณอาจไม่รู้ตัวอีกด้วย

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่ามัวหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

