

8 เมนูอาหารลดน้ำหนัก อิ่มนาน หากทานง่าย แลไม่ทำน้ำหนักเพิ่ม



การลดน้ำหนักไม่ใช่แค่การกินให้น้อย แต่ต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์และทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น โดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีที่เข้าไปในร่างกาย การเลือกเมนูอาหารที่อิ่มท้องและหากทานง่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญ วันนี้เรามี 8 เมนูอาหารลดน้ำหนักที่ทั้งอิ่มนานและไม่เพิ่มน้ำหนักมาฝากกัน

8 เมนูอาหารลดน้ำหนักที่ทั้งอิ่มนานและไม่เพิ่มน้ำหนัก

1. ข้าวโอ๊ตผสมโยเกิร์ตและผลไม้

ข้าวโอ๊ตเป็นอาหารที่เต็มไปด้วยไฟเบอร์ ซึ่งช่วยให้รู้สึกอิ่มนานและช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีกว่าเดิม เมื่อผสมกับโยเกิร์ตไขมันต่ำและผลไม้สด เช่น กล้วย สตรอว์เบอร์รี่ หรือบลูเบอร์รี่ จะได้เมนูที่อร่อยและช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างครบถ้วน สามารถทานได้ทั้งตอนเช้าและเป็นมื้อว่างระหว่างวัน

2. สลัดผักกับอกไก่ย่าง

สลัดผักสดเป็นอีกหนึ่งเมนูที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์และวิตามินต่าง ๆ ที่ดีต่อร่างกาย หากทานคู่กับอกไก่ย่างโรยน้ำมัน จะช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกายได้รับพลังงานที่ดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนานและไม่หิวเร็วอีกด้วย

3. ไข่ต้มกับอะโวคาโด

ไข่ต้มเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และอะโวคาโดก็เต็มไปด้วยไขมันดี

ที่ไม่ทำให้เพิ่มน้ำหนัก เมนูนี้ให้ทั้งความอิ่มและดีต่อสุขภาพ เพราะไขมันจากอะโวคาโดจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดีขึ้น และทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น จึงเป็นเมนูที่เหมาะสำหรับการลดน้ำหนักอย่างมาก

4. สเปกเก็ตตี้โฮลวีทกับผักย่าง

การเลือกทานเส้นพาสต้าที่ทำจากข้าวสาลีโฮลวีทแทนพาสต้าแบบปกติ จะช่วยให้ร่างกายได้รับไฟเบอร์มากขึ้น ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ส่วนผักย่าง เช่น แครอท, มะเขือเทศ และบล็อกโคลี่ ก็เต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย แถมยังช่วยลดความอยากอาหารได้ดี

5. สมูทตี้ผักและผลไม้

สมูทตี้ที่ทำจากผักและผลไม้สด เป็นอีกหนึ่งเมนูที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องได้ดี โดยเฉพาะสมูทตี้ที่มีส่วนผสมของผักใบเขียว เช่น ผักโขม หรือคะน้า และผลไม้ที่ไฟเบอร์สูง เช่น กล้วยและเบอร์รี่ เป็นเมนูที่ทานง่ายและช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักด้วยค่ะ

6. ซุปผัก

ซุปผักเป็นเมนูที่เหมาะสำหรับการลดน้ำหนัก เพราะมีแคลอรีน้อยแต่เต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน โดยสามารถเลือกผักหลากหลายชนิด เช่น ฟักทอง, แครอท, หรือบล็อกโคลี่ มาทำซุป และเพิ่มโปรตีนจากถั่วหรืออกไก่เล็กน้อย เหมาก็ได้คุณค่าทางสารอาหารที่ครบถ้วน

7. ขนมปังโฮลวีทกับทูน่ากระป๋องและมะเขือเทศ

ขนมปังโฮลวีทเป็นแหล่งไฟเบอร์ที่ดี เมื่อทานคู่กับทูน่ากระป๋อง (ที่ไม่ใส่ไขมัน) และมะเขือเทศ จะเป็นเมนูที่ทั้งอร่อยและไม่ทำให้เพิ่มน้ำหนัก โดยทูน่าจะช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกาย ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ส่วนขนมปังโฮลวีทก็ช่วยเพิ่มไฟเบอร์และทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

8. น้ำเต้าหู้โรยน้ำตาล

น้ำเต้าหู้โรยน้ำตาล เป็นเครื่องดื่มที่ช่วยเสริมโปรตีนให้ร่างกาย และยังไม่มีแคลอรีสูง สามารถทานเป็นอาหารเสริมหลังออกกำลังกายหรือในวันเพื่อเพิ่มพลังงาน ซึ่งน้ำเต้าหู้ยังช่วยให้รู้สึกอิ่มได้ดีโดยไม่เพิ่มน้ำหนัก และยังเหมาะกับการลดน้ำหนักเป็นอย่างยิ่งเลยละค่ะ

การเลือกอาหารลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องทานแค่ของที่รสชาติไม่ดีหรือไม่อร่อย เพราะเมนูที่เรานำมาเสนอมีล้วนเป็นเมนูที่ทานง่ายและเต็มไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย พร้อมรสชาติที่ดีอีกด้วย ซึ่งไม่เพียงช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังทำให้คุณรู้สึกอิ่มนานและอิ่มท้องได้อย่างสบายใจ ซึ่งการควบคุมอาหารอย่างสมดุลและการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีและหุ่นสวยในระยะยาวแน่นอน

ศาสนา
ไม่ได้เสื่อมเพราะหลักธรรม
แต่เสื่อมเพราะตัวบุคคล
ไม่ใส่ใจในหลักศาสนา
ปยสิโลกิย



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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**

