

4 อาหารเผาผลาญไว สำหรับหนุ่มๆที่กำลังควบคุมน้ำหนัก



อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่หนุ่ม ๆ ไม่ควรมองข้ามเป็นอย่างมากในการลดน้ำหนัก เพราะการควบคุมอาหารที่เหมาะสม มีผลต่อการลดหุ่นอย่างเห็นได้ชัด รองลงมาคือการมีวินัยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ใครที่อยากให้อัตโนมัติเป็นผู้ช่วยรูปร่างดี อยากลดน้ำหนักให้ได้ผล แนะนำว่าไม่ควรอดอาหาร แต่ให้เลือกกินอาหารที่ดี กับ 4 กลุ่มอาหารต่อไปนี้ รับประทานเป็นประจำรับรองว่าเผาผลาญดี เห็นผลไวทันใจอย่างแน่นอนค่ะ

1.โปรตีนคุณภาพเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ
หนุ่ม ๆ ที่สนใจการลดน้ำหนัก เชื่อว่าต้องเข้าใจกันเป็นอย่างดีว่าโปรตีนคือสารอาหารสำคัญในการลดหุ่น และเพิ่มกล้ามเนื้อ จนเรียกได้ว่าเป็นสารอาหารคู่กันของคนดูแลสุขภาพ เพราะคุณสมบัติของโปรตีนนอกจากการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ยังกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ดียิ่งขึ้น หากอยู่ในช่วงควบคุมน้ำหนัก แนะนำโปรตีนจากธรรมชาติ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดมัน, เนื้อปลาทะเล, ไข่, เต้าหู้ และถั่วต่าง ๆ ส่วนอาหารเสริมในกลุ่มเวย์โปรตีน ควรเลือกกินอย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงยี่ห้อที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมในปริมาณมาก

2.คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแทนเชิงเดี่ยว
คนลดน้ำหนักมักกลัวอาหารในกลุ่มนี้ เพราะแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยและเปลี่ยนเป็นน้ำตาล เสี่ยงสะสมกลายเป็นไขมันส่วนเกินต่อไป ทำให้ส่วนใหญ่ใช้วิธีไม่กินคาร์โบไฮเดรตเลย ในความเป็นจริงนี่คือสารอาหารที่มีส่วนช่วยลดน้ำหนักได้ไม่แพ้กัน เพียงแค่เลือกเป็นชนิดที่ดีต่อสุขภาพ คือคาร์บเชิงซ้อน ซึ่งจะมีไฟเบอร์สูง อิ่มนาน และมีปริมาณน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวกล้อง, ธัญพืชโฮลเกรน, ขนมปังโฮลวีต, ข้าวโอ๊ต เป็นต้น

3.ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอเหมาะสม
ในระหว่างวันควรใส่ใจกับการดื่มน้ำเปล่าสะอาด อุณหภูมิห้อง หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม เพราะการดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ จะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ ดื่มน้ำก่อนอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง จะทำให้อิ่มไวขึ้น และควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน รับรองได้เลยว่าทำร่วมกับการออกกำลังกาย ลดน้ำหนักได้ไวทันใจอย่างแน่นอน

4.เครื่องเทศเผ็ดร้อนเร่งการเผาผลาญ
ตัวช่วยที่หลายคนอาจมองข้าม แต่บอกเลยว่าหาก

คุณเป็นผู้ชายที่อยากลดความอ้วนให้ได้ไวทันใจ แนะนำอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศเผ็ดร้อน อาจเป็นอาหารรสจัดสักหน่อย เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย กระตุ้นระบบเผาผลาญ ลดความอ้วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น พริกไทยดำ, พริกชี้หนู, กระเทียม, หอมแดง, ขิง เป็นต้น

การลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วนสำหรับผู้ชายคือการออกกำลังกายและกินอาหารอย่างเพียงพอ เลือกอาหารที่มีประโยชน์ตามที่กล่าวไปข้างต้น โดยไม่ต้องอดอาหาร หากมีวินัยภายในเดือนแรกก็เริ่มเห็นผลที่น่าภูมิใจแบบไม่ต้องรอนานอย่างแน่นอนค่ะ

ตัวสกปรกก็คิดจะอาบน้ำ เท้าสกปรกก็
คิดจะล้างเท้า
แต่ใจสกปรก กลับไม่คิดที่จะชำระใจ

..



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.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**

