

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 แต่ก็มักจะมีซอสและครีมที่เคลือบสลัดมากเกินไป ซึ่งทำให้แคลอรีสูงเกินไป นอกจากนี้ การเลือกสลัดบาร์ที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์และชีสก็อาจทำให้แคลอรีสูงเกินไปเช่นกัน ดังนั้น ควรเลือกสลัดที่มีส่วนผสมของผักสดและผลไม้เป็นหลัก เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

3. คำนวณแต่แคลอรี

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จะคำนวณและจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานในแต่ละวันอย่างจริงจัง แต่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่จำนวนแคลอรีเพียงอย่างเดียว แต่ควรคำนึงถึงปริมาณแคลอรีที่บริโภคเข้าไปด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการให้ความสำคัญกับคุณภาพ และสารอาหารที่คุณรับประทาน แทนที่จะสนใจแต่ตัวเลขเพียงอย่างเดียว การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบางครั้งการมีแคลอรีน้อยไม่ได้หมายความว่าดี คุณอาจจะพลาดสารอาหารที่สำคัญไป

4. จำกัดอาหารแต่ไม่สนใจเครื่องดื่ม

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่บางคนมักจะมุ่งเน้นเฉพาะเรื่องอาหารและมองข้ามความสำคัญของเครื่องดื่ม แล้วกลายเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีแคลอรีสูง บางครั้งก็อาจสูงเท่ากับอาหารบางมื้อด้วยซ้ำ ดังนั้น การใส่ใจสิ่งที่คุณดื่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ ก็ควรดื่มเฉพาะในโอกาสพิเศษเท่านั้น จำไว้ว่าความพอประมาณเป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

5. คิดว่าออกกำลังกายแล้วจะหิวกว่าเดิม

บางคนอาจคิดว่าออกกำลังกายจะช่วยให้อิ่มได้มากขึ้น โดยไม่รู้สึกหิว แต่ในความเป็นจริงแล้ว คุณกำลังเสียเวลาและรู้สึกเหนื่อยโดยไม่เห็นเหตุผล การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นเสมอไป เมื่อต้องการลดน้ำหนัก การควบคุมอาหาร มีความสำคัญมากกว่าการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ได้หมายความว่าให้คุณละเลยการออกกำลังกายโดยสิ้นเชิง แต่คุณควรทำทั้ง 2 อย่างควบคู่กัน จำไว้เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ได้หมายความว่าดี คุณอาจจะกินอะไรก็ได้ตามต้องการ

6. งดคาร์โบไฮเดรตไปเลย

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

7. ขนมน้ำแข็งช่วยลดน้ำหนักได้จริงไหม

เมื่อพูดถึงขนมน้ำแข็ง หลายคน มักจะเลือกขนมน้ำแข็งรสหวาน ขนมน้ำแข็งรสผลไม้รสเข้มข้น ใช้ไหมคะ? แต่รู้หรือไม่ว่าขนมน้ำแข็งรสหวานและขนมน้ำแข็งรสผลไม้รสเข้มข้นมีปริมาณแคลอรีเท่ากัน ดังนั้น การเลือกขนมน้ำแข็งรสผลไม้รสเข้มข้นไม่ได้หมายความว่าดี คุณควรรับประทานขนมน้ำแข็งรสผลไม้รสเข้มข้นได้ในปริมาณที่มากกว่าขนมน้ำแข็งรสหวานเสมอไป ในความเป็นจริงแล้ว ขนมน้ำแข็งรสผลไม้รสเข้มข้นมีปริมาณที่พอเหมาะเช่นเดียวกับขนมน้ำแข็งอื่น ๆ อยู่ดีค่ะ

ผู้หญิงหลายคนมักเชื่อว่าลดน้ำหนักหมายถึงการอดอาหาร หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารบางประเภทว่ากินแล้วอาหารจะทำให้พุงบวม แต่ความจริงก็คืออาจมีปัจจัยแอบแฝงอยู่เบื้องหลังอาหารเหล่านี้ที่อาจเข้าใจผิด แม้ว่าอาหารบางอย่างอาจดูเหมาะกับผู้หญิงในช่วงที่กำลังลดน้ำหนัก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่เพียงแต่ไม่ช่วยลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังไปเพิ่มแคลอรีในแต่ละมื้อ โดยที่คุณอาจไม่รู้ตัวอีกด้วย

ชีวิตนี้ไม่มีใครที่ได้สมปรารถนาในทุกเรื่อง
สิ่งสำคัญก็คือ ชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
อย่ามัวหมกมุ่นกับสิ่งที่หายไป

พระไพศาล วิสาโล



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

