249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2548 ประจำวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

7 พฤติกรรมการกินแบบผิดๆ อาจทำน้ำหนักพุ่ง สุขภาพพังไม่รู้ตัว



ผู้หญิงหลายคนยังคงเข้าใจผิดเกี่ยวกับความสำคัญของการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าคุณจะกินอาหารว่างเพื่อสุขภาพหรือออกกำลังกายเป็นประจำก็ตาม เชื่อว่ายังมีหลายคนที่เข้าใจผิดว่าการกินอาหารที่ดีนั้นควรเป็นอย่างไร ดังนั้น วันนี้เราจึงได้รวบรวมความเข้าใจผิด 7 เรื่องที่เกี่ยวกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพมาฝาก เพราะถ้ายังไม่รู้อาจพาให้สุขภาพพังได้เลย

7 เรื่องเกี่ยวกับการกินอาหารเพื่อสุขภาพ

1.วันหยุดสุดสัปดาห์จัดเต็ม แต่ไปจำกัดวันอื่น ๆ

การจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานในแต่ละสัปดาห์อย่างเคร่งครัด แต่เมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์กลับรับประทานแบบจัดเต็ม บางคนก็บอกว่าชีทเดย์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี! สิ่งสำคัญคืออย่าจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานมากเกินไป แต่ควรจำกัดในปริมาณที่สมดุลและสม่ำเสมอ พร้อมรับประทานอาหารในปริมาณเท่าเดิมอย่างสม่ำเสมอ วิธีนี้จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นแน่นอนค่ะ

2.สลัดไม่ใช่ทางออกของการลดน้ำหนัก

เรื่องจริงที่สลัดประกอบด้วยส่วนผสมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การเลือกสลัดบาร์อาจเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก แต่ก็มักมองข้ามว่าน้ำสลัดบางประเภทไม่ได้ช่วยลดน้ำหนัก แต่เพิ่มแคลอรี่ให้กับสลัดของคุณได้มากถึง 500 แคลอรี่ จนกลายเป็นมื้ออาหารที่มีไขมันสูงไปแทน ดังนั้น ควรเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ น้ำสลัดใส หรือน้ำสลัดสไตล์ญี่ปุ่น เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด

3.คำนวณแต่แคลอรี่

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จะคำนวณและจำกัดปริมาณแคลอรีที่รับประทานในแต่ละวันอย่างจริงจัง แต่สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่จำนวนแคลอรีเพียงอย่างเดียว แต่ควรคำนึงถึงปริมาณแคลอรีที่บริโภคเข้าไปด้วย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการให้ความสำคัญกับคุณภาพ และสารอาหารที่คุณรับประทานแทนที่จะสนใจแต่ตัวเลขเพียงอย่างเดียว การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบางครั้งการมีแคลอรีน้อยไม่ได้หมายความว่าคุณจะผอมลงเสมอไป

4.จำกัดอาหารแต่ไม่สนเรื่องเครื่องดื่ม

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่บางคนมักจะมุ่งเน้นเฉพาะเรื่องอาหารและมองข้ามความสำคัญของเครื่องดื่ม แล้วกลายเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีแคลอรีสูง บางครั้งก็อาจสูงกว่าอาหารบางมื้อด้วยซ้ำ ดังนั้น การใส่ใจสิ่งที่คุณดื่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ ก็ควรดื่มเฉพาะในโอกาสพิเศษเท่านั้น จำไว้ว่าความพอประมาณเป็นกุญแจสำคัญในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด

5.คิดว่าออกกำลังกายแล้วจะหิวกว่าเดิม

บางคนอาจคิดว่าการออกกำลังกาย จะช่วยให้กินได้มากขึ้นโดยไม่รู้สึกผิด แต่ในความเป็นจริงแล้ว คุณกำลังเสียเวลาและรู้สึกเหนื่อยโดยไม่มีเหตุผล การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นเสมอไป เมื่อต้องลดน้ำหนัก การควบคุมอาหาร มีความสำคัญมากกว่าการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ได้หมายความว่าคุณควรละเลยการออกกำลังกายโดยสิ้นเชิง แต่คุณควรทำทั้ง 2 อย่างควบคู่กัน จำไว้เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ได้หมายความว่าคุณจะกินอะไรก็ได้ตามต้องการ

6.งดคาร์โบไฮเดรตไปเลย

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

7.ขนมปังโฮลวีตช่วยลดน้ำหนักได้จริงไหม

เมื่อพูดถึงขนมปัง หลาย ๆ คนมักจะเลือกขนมปังโฮลวีตแทนขนมปังธรรมดาได้ดีแน่นอน ใช้ไหมคะ? แต่รู้หรือไม่ว่าขนมปังธรรมดาและขนมปังโฮลวีต มักจะมีปริมาณแคลอรี่เท่ากัน ดังนั้น การเลือกขนมปังโฮลวีตจึงไม่ได้หมายความว่าคุณสามารถรับประทานขนมปังโฮลวีตได้ในปริมาณที่มากกว่าขนมปังธรรมดาเสมอไป ในความเป็นจริงแล้ว ขนมปังโฮลวีตก็ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะเช่นเดียวกับขนมปังอื่น ๆ อยู่ดีค่ะ

ผู้หญิงหลายคนมักเชื่อว่าการลดน้ำหนักหมายถึงการอดอาหาร หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารบางประเภทว่าการกินแล้วอาหารจะทำให้ผอมลง แต่ความจริงก็คืออาจมีปัจจัยแอบแฝงอยู่เบื้องหลังอาหารเหล่านี้ที่อาจเข้าใจผิด แม้ว่าอาหารบางอย่างอาจดูเหมาะกับผู้หญิงในช่วงที่กำลังลดน้ำหนัก แต่ในความเป็นจริงแล้ว ไม่เพียงแต่ไม่ช่วยลดน้ำหนักเท่านั้น แต่ยังไปเพิ่มแคลอรี่ในแต่ละมื้อ โดยที่คุณอาจไม่รู้ตัวอีกด้วย

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324



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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324