

กินคลีน หรือกินลีน แบบไหนดีกว่ากัน



สาวๆ หรือหนุ่มๆ ที่อยากฟิตหุ่น กระชับรูปร่าง ต่างเลือกกิน “อาหารคลีน” ควบคู่กับการออกกำลังกาย แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากอาหารคลีนแล้ว ยังมี “อาหารลีน” อีกชนิดที่ดีต่อสุขภาพไม่แพ้กัน ดังนั้น เรามาทำความรู้จัก “อาหารคลีน” และ “อาหารลีน” กันว่ามันต่างกันอย่างไร แล้วแบบไหนดีต่อสุขภาพมากกว่ากัน

อาหารคลีน

อาหารคลีนใดๆ ก็กินได้ ไม่จำเป็นว่า จะต้องลดน้ำหนักแล้วถึงจะกินคลีนได้ ซึ่งสาวๆ คงทราบกันดีแล้วว่า การกินอาหารคลีนมีหลักการง่ายๆ คือ เน้น ลด งด เปลี่ยน เลี่ยง ซึ่งเจ้าหลักการที่ว่านี้มีอะไรที่ต้องเน้น หรือต้องลดมาอ่านกัน!

1. เน้น คือ การเน้นกินอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารครบถ้วน เช่น เน้นผัก ผลไม้สดๆ และที่สำคัญต้องใช้วัตถุดิบแบบปลอดภัย ปลอดสารพิษ หรือสารปรุงแต่ง ผักและผลไม้ต้องออร์แกนิก
2. ลด คือ ลดการใช้เครื่องปรุง อย่าง น้ำตาล เกลือ น้ำปลา เพื่อไม่ให้ร่างกายมีโซเดียมจากการปรุงเค็ม ตัวจะได้ไม่บวม หรืออ้วนขึ้น
3. งด คือ งดอาหารแปรรูปทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบต่างๆ เพราะเป็นตัวการทำอ้วนง่าย

เกิดห้วงยางรอบเอวได้ง่ายสุดๆ เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตและโซเดียมมหาศาล! แต่ถ้ามดได้จริงๆ ชีวิตดี ไขมันลด เซลลูไลท์หายแน่นอน

4. เปลี่ยน คือ การเปลี่ยนมากินคาร์โบไฮเดรตจากข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท แทนข้าวขาวและเบเกอรี่ เปลี่ยนผลไม้ น้ำตาลสูง หวานฉ่ำมาทานผลไม้เนื้อกรอบ ไฟเบอร์สูง และรับโปรตีนเน้นๆ จากไข่ ไข่ไก่ และปลา รวมถึงใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันในการปรุงอาหาร

5. เลี่ยง คือ การเลี่ยงของมัน ของทอด ของหวานทั้งหลาย หรือเลี่ยงผลไม้ น้ำตาลสูงไปด้วยเลยก็ดี นอกจากนี้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็ควรเลี่ยงเช่นกัน เพื่อให้หุ่นกระชับได้เร็วขึ้น

อาหารลีน

สำหรับคนรักการออกกำลังกาย นักกีฬา หรือใครที่หันมาดูแลหุ่นให้เป๊ะตัวเรียวร่าง ด้วยการกินลีน ซึ่งการกินลีน คือ การกินเยอะ แต่หุ่นเฟิร์ม การกินเยอะในที่นี้ หมายถึง เน้นกินโปรตีน แต่ลดแป้ง ลดน้ำตาล และทานอาหารที่มีไขมัน หรือไม่กินเลย เพื่อสิ้นไขมันออกจากร่างกายให้ได้มากที่สุด เหมาะกับคนที่สร้างกล้ามเนื้อให้เฟิร์ม กระชับ อย่างมาก ซึ่งกินลีนมีหลักการคล้ายๆ กับการกินคลีนเลย

1. เน้น : เนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อยกับผัก และผลไม้สด ซึ่งการเน้นกินโปรตีนและอาหารที่มีไฟเบอร์สูง ถ้าเป็นไข่และนมต้องออร์แกนิกด้วยนะ อีกทั้งผัก ผลไม้ ก็จะเป็นผักโขม ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง แคนตาลูป ของดีน้ำตาลน้อย ไม่ทำให้อ้วน!

2. ลด : คือ ลดคาร์โบไฮเดรต กินได้เป็นบางมื้อ โดยให้กินข้าวกล้อง และขนมปังโฮลวีท เพื่อไม่ให้ขาดสารอาหารค่า

3. เลี่ยง : การปรุงอาหารหรือปรุงให้น้อยที่สุด เน้นธรรมชาติของอาหาร เพื่อลดสารพิษและสารเคมีสะสมในร่างกาย อีกทั้งเป็นการลดโซเดียมไปด้วยเลย

4. งด : คือ งดของมัน ของทอด ของหวาน อาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป หรืออาหารที่มีไขมันและโซเดียมทั้งหมด รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อหุ่นเป๊ะสวย!

ดังนั้น ไม่ว่าจะคุณเลือกกินลีน หรือกินคลีน ขอแค่ปรับทุกอย่างให้สมดุลก็เพียงพอ อย่างมัวแต่กินลีนหรือกินคลีนอย่างเดียว ควรเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่จำเป็นต่อร่างกาย ไม่เช่นนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ และควรออกกำลังกายให้หุ่นกระชับ รูปร่างเฟิร์มด้วย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนะจ๊ะ

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official