กินมื้อเที่ยงอย่างไรไม่ให้อ้วน

พนักงานออฟฟิศ หนุ่ม-สาวโรงงานที่อยากลดความอ้วน แต่ติดปัญหาเรื่องมื้อกลางวัน เพราะมีร้านค้าจำกัด และไม่สามารถเลือกเมนูอาหารเพื่อลดน้ำหนักได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น วันนี้เรามีเทคนิคแก้ปัญหาเหล่านี้มาแนะนำ จะได้ไม่ต้องอดอาหาร เนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารทุกมื้ออย่างพอเหมาะ

ลดน้ำหนักสำหรับคนทำงาน พร้อมเมนูอาหารตามสั่งแคลต่ำ
เคยสังเกตุไหม ทำไมทำงานออฟฟิศแล้วอ้วนขึ้น ทานอะไรนิดหน่อยก็ลงพุง และสาเหตุนี้มาจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปและส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมคล้ายๆ กัน ซึ่งหลายคนทานแล้วนั่งทำงานอยู่กับที่ แทบไม่ได้ลุกเดินออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขน-ขา เพราะฉะนั้นเรามีทางออกสำหรับคนทำงานที่อยากลดน้ำหนักด้วย 5 วิธีดังนี้

1. หยุดทานจุ๊บจิ๊บ
เมื่อคุณแทบไม่มีเวลาลุกเดินเล่นเพื่อผ่อนคลายร่างกาย จำเป็นต้องนั่งทำงานตลอดทั้งวัน 8-9 ชั่วโมง ทำให้ระบบเผาผลาญต่ำ มวลกล้ามเนื้อน้อยเพราะไม่ค่อยได้ใช้งาน อ่อนแอ ทำให้ใช้พลังงานน้อยลง ดังนั้น หยุดทานจุ๊บจิ๊บ หรือเลือกเมล็ดพืชมาทานแทน อย่างเม็ดมะม่วงหิมพานต์ , อัลมอนด์ , ถั่วลิสง , ถั่ววอลนัท เป็นต้น

2. ทานอาหารไม่เป็นเวลา
สำหรับคนที่ชอบทานจุกจิก บนโต๊ะทำงานมักจะมีขนมขบเคี้ยวพร้อมให้หยิบทานตลอดเวลา ดังนั้น คุณย้อนมาดูขนมบนโต๊ะทำงานแต่ละชิ้นดูซิว่า ทั้งหมดกี่แคล แล้วจะต้องวิ่งเท่าไหร่ถึงจะลดแคลอรี่เหล่านี้ได้ การทานแบบไม่ทันคิด อันตรายต่อน้ำหนักตัวอย่างมาก

3. อย่าระบายความเครียดด้วยอาหาร
พนักงานออฟฟิศชอบเสพติดความหวาน ชาเย็น กาแฟเย็น น้ำอัดลม ขนมหวาน เพราะช่วยให้อารมณ์ดี กระปรี้กระเปร่าสดชื่น แต่ทั้งหมดนี้แค่ชั่วคราวเท่านั้น ส่วนพลังงานที่ได้มาอาจไม่ใช่ของชั่วคราว เพราะจะกลายเป็นไขมันเกาะพุง สะสมตรงหน้าท้อง สะโพกแบบถาวรถ้าไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้

4. งดปาร์ตี้บ้าง
พนักงานออฟฟิศ พนักงานโรงงานทุกคนมักนัดปาร์ตี้ตามร้านเหล้า ร้านบุฟเฟ่ต์หลังเลิกงานโดยเฉพาะศุกร์สุดสัปดาห์ และงานปาร์ตี้นี้แหละ ที่ทำให้น้ำหนักคุณเพิ่มได้ง่ายมาก โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำหวาน และเนื้อย่างต่างๆ ที่ทานในปริมาณมาก แต่เราก็มีวิธีทานบุฟเฟ่ต์แบบไม่อ้วนมาแนะนำเช่นกัน โดยเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทุกชนิด ดื่มน้ำเปล่าแทน พอทานบุฟเฟ่ต์ให้เน้นที่ปลาแซลมอน ผัก และทานเนื้อพอประมาณ

5. เทคนิคสั่งอาหารตามสั่ง ไม่ให้อ้วน

พนักงานออฟฟิศลดน้ำหนักได้ยาก เพราะไม่มีเวลาเตรียมอาหารเอง ต้องรีบทานช่วงพักแล้วกลับไปทำงาน ดังนั้นก็จะสั่ง เมนูสิ้นคิด อาหารจานด่วน หวานมันเค็มมาเต็ม เพราะฉะนั้น เทคนิคสั่งอาหารให้บอกแม่ค้าว่า งดเค็ม งดน้ำตาล หรือเลือกเมนูที่ปรุงน้อยที่สุด เช่น ต้มจืด ไข่น้ำ ผักผัด ต้มยำ เป็นต้น และต้องงดสั่งพิเศษทุกเมนู ไม่ว่าคุณจะหิวแค่ไหนก็ตาม

ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อสามารถควบคุมอาหารได้แล้วก็ควรออกกำลังกายด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ตื่นเช้ามาออกกำลังกายสัก 10-20 นาที อย่างเล่นโยคะ วิดพื้น ปั่นจักรยานอากาศ กระโดดตบ พอหลังเลิกงานทำภาระกิจทุกอย่างเสร็จเรียบร้อย ก่อนนอนหันมาเล่นโยคะ ยกเวท กระโดดเชือก ก็ได้ เพื่อให้ร่างกายได้ขยับ เผาผลาญพลังงาน ลดไขมันภายในร่างกาย เพียงเท่านี้ไม่ได้ต้องกลัวอ้วนอีกต่อไป แถมช่วยลดน้ำหนักได้ดีอีกด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official