

# 60 เคล็ดลับ

## ลด 100 แคลอรี



การเดินมากขึ้น 2,000 ก้าวจากปกติ และลดอาหาร 100 แคลอรีต่อวัน สามารถควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นได้

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินเพียงเล็กน้อย จะช่วยลด 100 แคลอรี ในแต่ละวัน

ท่านสามารถเลือกประเภทและปริมาณอาหารจาก 60 เคล็ดลับต่อไปนี้

ให้ท่านเลือกเคล็ดลับที่ท่านชอบ **เพียง 2 - 3 ข้อในแต่ละวัน** จะช่วยย้่าท่านบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

### อาหารเช้า

1. กินอาหารเช้าทุกวัน
2. ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้วก่อนอาหารเช้า
3. เลือกกินขนมขบเคี้ยวหรือขนมปังกรอบแบบรสธรรมชาติ
4. เลือกกินโยเกิร์ตที่ไม่ใช่รสชาติผลไม้หรือไขมันต่ำ
5. ทอดไข่ดาวโดยใส่น้ำมันที่ไม่ต้องใช้น้ำมันหรือใช้น้ำมันที่น้อย
6. ทอดไข่เจียวโดยใช้น้ำมันและเติมผักสด เช่น เห็ด มะเขือเทศ หัวหอม
7. กินข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีต
8. หลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวหรือขนมปังกรอบรสเค็ม
9. กินข้าวลดลงจากเดิม 1 ถ้วย หรือขนมปังลดลง 1 แผ่น
10. กินน้ำผลไม้ด้วยแก้วใสหรือประมาณ 120 ซีซี
11. กินชา หรือกาแฟโดยเลือกใส่น้ำตาลให้หวานแทนน้ำตาล
12. เติมน้ำมันพืชหรือพริกไทยแทนไขมันในอาหารหรือกาแฟแทนครีมเทียม หรือลดปริมาณครีมเทียมลง 1 ใน 3
13. เลือกกินสลัด พักสด และธัญพืช ราดด้วยน้ำสลัดที่ไขมันต่ำ
14. ลดปริมาณน้ำสลัดไขมันสูง
15. เลือกกินอาหารเช้าที่มีพลังงานต่ำ
16. ดื่กอาหารให้พอดีกับความต้องการ
17. อาหาร 1 จาน มี 3 ส่วน กินข้าว - แป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ผัก ผลไม้ 1 ส่วน ลดการกินไขมัน น้ำตาล และเกลือ

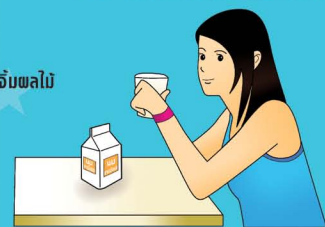


18. กินผลไม้รสไม่หวาน อย่าใช้น้ำตาล พริก เกลือ จิ้มผลไม้
19. ดื่มน้ำผลไม้ที่ไม่เติมน้ำตาล
20. เลือกกินธัญพืชหรือผักหลายๆ สี
21. เติมน้ำมันแบบแยกการดื่มกาแฟเย็น



### อาหารว่าง

22. อ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้งเพื่อดูพลังงานต่อหน่วยบริโภค
23. หลีกเลี่ยงการเติมน้ำตาลหรือครีมเทียมลงในเครื่องดื่มช็อคโกแลต
24. ดื่มน้ำเปล่าทดแทนนมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
25. ดื่มน้ำเปล่าแทนการดื่มเครื่องดื่มหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
26. เลือกกินอาหารประเภทเนื้อและหลีกเลี่ยงการกินขนมกรุบกรอบ
27. ถ้าต้องการกินขนมกรุบกรอบให้ลดข้าว และลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวลงหรือเปลี่ยนเนื้อ



### อาหารกลางวัน

28. กินอาหารให้ตรงเวลาและครบทั้ง 3 มื้อ
29. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย
30. กินอาหารที่ใส่กะทิให้น้อยลง
31. เลือกกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ
32. ตัดส่วนมันออกจากรับประทานก่อนกินทุกครั้ง



33. กินอาหารเบา ย่าง แทนอาหารทอด และลดกินหนังไก่
34. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
35. กรณีกินวุ้นเส้นให้ลดปริมาณข้าวลง
36. ลดปริมาณของหวาน และแบ่งของหวานให้คนอื่นกินด้วย
37. ลดการเติมน้ำตาล น้ำปลาในถ้วยเดียว
38. กินผลไม้สด รสไม่หวานแทนการกินของหวาน
39. เลือกกินผลไม้สดแทนผลไม้แปรรูป
40. เติมน้ำผักและเนื้อสัตว์ลงในกะทิที่ปรุงสำเร็จรูป ใส่เครื่องปรุงรสของในกะทิที่ปรุงสำเร็จรูป
41. กินอาหารพาสต้า ให้เลือกผักหรืออาหารประเภทผักก่อน และหลีกเลี่ยงการเติมน้ำมันหรือที่ทอด



### มื้อเย็น

42. ไม่ซื้ออาหารเวลาหิว
43. ลดการซื้ออาหารพร้อมปรุงหรืออาหารถุง
44. อ่านฉลากอาหารก่อนซื้อทุกครั้งเพื่อดูพลังงานต่อหน่วยบริโภค
45. หลีกเลี่ยงการใช้ซอสและเครื่องปรุงแต่งรส
46. รับประทานอาหารที่ได้เื่ออาหารเท่านั้น ไม่ควรยืนหรือรับประทานหน้าจอทีวี
47. กรณีที่กินผักในมื้อเช้าหรือเที่ยงไม่ได้ ให้กินผักในมื้อเย็นแทน และควรกินผักสดมากกว่าผักที่ผ่านการปรุงรส
48. ลดปริมาณน้ำมันที่ทำอาหารและควรใช้น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วลิสง
49. ปรุงอาหารโดยใช้วิธี ต้ม นึ่ง ย่าง (ไม่ทอด) แทนไม่ใช้กะทิ
50. หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูงในมื้อเย็น
51. กินข้าวมีเย็นให้น้อยกว่ามื้ออื่นๆ
52. เลือกกินผักที่มีใยอาหารที่มีขนาดเล็กกว่าต้น
53. ชิมอาหารก่อนเติมน้ำปลา น้ำตาลทุกครั้ง
54. กินอาหารแค่พออิ่ม
55. ควรกินอาหารมีเย็นก่อนเวลาอน 4 ชั่วโมง
56. ใช้เวลาในการกินอาหารแต่ละมื้อ 20 นาที เคี้ยวช้าๆ เบาๆ
57. ชวนน้ำหนักทุกสัปดาห์ในช่วงเวลาเดียวกันเพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลง
58. ลดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
59. ปฏิเสธการกินอาหารที่ให้พลังงานสูง
60. กินอาหารว่างก่อนไปงานเลี้ยงจะได้ไม่หิวจนเกินไป

