

ปรับการกินพิชิตอ้วนลงพุง



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

กินอย่างไร ? ช่วยลดน้ำหนัก

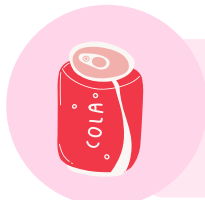


รู้หรือไม?



หากคุณลดพลังงานจากการกินอาหารได้
500 กิโลแคลอรี/วัน นาน 1 สัปดาห์
จะช่วยให้คุณน้ำหนักตัวคุณลดลง 1/2 กิโลกรัม

ลองเริ่มจากลดพลังงานส่วนเกินกลุ่มนี้ดูสิ!



งดน้ำอัดลม
1 กระป๋อง



ลดพลังงาน
150 กิโลแคลอรี



งดน้ำตาล
6 ช้อนชา



ลดพลังงาน
120 กิโลแคลอรี



งดช็อกโกแลต
1 ชิ้นเล็ก



ลดพลังงาน
75-100 กิโลแคลอรี

ตัวอย่าง การจัดการอาหารเพื่อช่วยลดน้ำหนัก



ผักเยอะ

ข้าวพอดี

ไม่กิน
ของมัน

ปรับเมนูยอดฮิต ข้าวกะเพราไข่ดาว จาก 675 กิโลแคลอรี
เหลือ 535 กิโลแคลอรี ได้อย่างไร



เปลี่ยน

ข้าวขาว -> ข้าวกล้อง
หมูสับ -> หมูชั้น
ไข่ดาว -> ไข่ต้ม

เพิ่ม

ผัก เช่น แตงกวา
แครอท ถั้วฝักยาว
ข้าวโพดอ่อน

ลด

พริกน้ำปลา