



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๔๑ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

อาหารช่วยลดน้ำหนักโดยไม่ต้องใช้ยา

การลดน้ำหนัก นอกจากการออกกำลังกายแล้ว สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ การควบคุมอาหาร เพราะ ถ้าเราเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้เราลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องใช้ยา ซึ่งมีหลักการเลือกอาหารดังนี้

- เน้นโปรตีนสูง อาจเพิ่มไข่ต้ม ไข่ตุ๋น เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ออกไก่ เนื้อปลา
- ลดแป้งและน้ำตาล เปลี่ยนมารับประทานแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่และขนมปังโฮลวีต มีวิตามินและแร่ธาตุรวมไปถึงไฟเบอร์กว่าแป้งที่ขัดสี และช่วยให้อิ่ม ไม่หิวเร็ว
- รับประทานไขมันดี เช่น ไขมันจากพืช อะโวคาโด อัลมอนต์ เป็นต้น



สำหรับการรับประทานอาหารนอกบ้าน อาจทำให้เลือกรับประทานตามหลักการด้านบนได้ยาก แต่เราสามารถเลือกเมนูอาหารเพื่อการลดน้ำหนักตัวของเราได้ เช่น สุกีน้ำ สุกีแห้ง เมนูยำต่างๆที่เน้นผักและเนื้อสัตว์ อาหารประเภทต้มต่างๆ ต้มจืดเต้าหู้ ต้มเลือดหมู ต้มยำน้ำใส แกงส้มกุ้ง แกงเลียง ต้มแซบ โจ๊ก ข้าวต้ม (ควรเพิ่มเนื้อสัตว์ไขมันต่ำเข้าไป เช่น เพิ่มเนื้อปลา) สลัดผัก (เลือกน้ำสลัดใส เพิ่มโปรตีน เช่น ออกไก่/ทูน่า) เกาเหลา ใส่ผัก ใส่เนื้อเยาะ ๆ (ไม่ใช่กระเทียมเจียว) เส้นหมี่น้ำใส (ไม่ใช่กระเทียมเจียว) ชูตผักต้มและน้ำพริก สเต็กปลาย่าง/ไก่ย่าง (ไม่รับประทานเฟรนช์ฟรายส์ ให้รับประทานสลัดเพิ่มแทน) กระเพาะปลา เมี่ยงปลาเผา แชนด์วีชอกไก่หรือทูน่า เลือกไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น แทนไข่ดาวและไข่เจียว

นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่ควรเลี่ยง หรือพยายามทานในปริมาณน้อย เช่น ของทอด ให้เปลี่ยนเป็นย่างหรือต้มแทน อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม น้ำหวาน ซานม ขนมประเภทเบเกอรี่ เค้ก คูกี้ เหล้า และเบียร์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- อาหารลดน้ำหนัก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaifitandfirm.com> (วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กรกฎาคม 2562).
- วิธีการลดน้ำหนัก. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.pobpad.com/วิธีการลดน้ำหนักให้ได้ผล (วันที่สืบค้นข้อมูล 10 กรกฎาคม 2562).

ผู้ตั้งบทความ: ญญ.ชนิตา ธีระนนท์กุล Email: vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๑๕, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๘๐๒๓

