

PAILIN

กินให้ตาย อย่างไรก็ไม่อ้วน

วณิชภาพร วัยรียศรณ์

อยากสวย...อยากผอม แต่ไม่ยอมเลือกอาหาร

ก็ต้องอยู่แบบอ้วนๆ ไปทั้งชาติ

แต่ถ้าวันนี้คุณได้รู้จักอาหารเพื่อการไดเอตแบบจุใจ

และเทคนิคไดเอตไม่มีอดเพื่อสุขภาพดี

คุณก็สามารถผอมเพรียวได้ และไม่ต้องกลัวว่าจะกลับมาอ้วนอีก

กินให้ตาย อย่างรักไม่อ้วน

วนิดาพร วิริยศรี



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วณิชภาพร วียริย์ศรณ

กินให้ตายอย่างไรก็ไม่อ้วน.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

128 หน้า.

1. โภชนาการ. 2. โรคอ้วน.. I. ชื่อเรื่อง.

613.2

ISBN 978-616-15-0736-7

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วังไพร สีสังข์

อนุลักษณ์ เขิดชู

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

สุจิตรา อ้อพูน

Art to See

Art to See

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.paillinbooknet.com E-mail : info@paillinbooknet.com

ISBN 978-616-15-0736-7



9 786161 507367

ราคา 119 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

คำนำสำนักพิมพ์

สาว ๆ หลายคนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ที่ผ่านมาก็คงจะใช้กลเม็ดเคล็ดลับต่าง ๆ มากมาย แต่สุดท้ายก็ไม่ค่อยได้ผลนัก แถมบางวิธีก็ยิ่งทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ๆ ทุกวัน จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าสาว ๆ หลายคนจะถึงกับถอดใจ ยอมจำนนต่อปัญหาน้ำหนักตัว และหันมากินแบบไม่คิดชีวิต เพราะคิดว่าทำมาหมดทุกวิธีแล้วยังไม่ได้ผล สู้ปล่อยตัวปล่อยใจ กินแบบตามใจฉันจะดีกว่า

แต่การที่คุณถอดใจยอมแพ้อย่างนี้ย่อมไม่ดีแน่ เพราะปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว นอกจากจะทำให้คุณดูอ้วนหมดสวยแล้ว ก็ยังทำให้เสียบุคลิกภาพ ขาดความมั่นใจ กลายเป็นสาวตมชอบเก็บตัว

และที่สำคัญก็คือจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพอย่างต่อเนื่องถาวร เพราะน้ำหนักตัวที่มากเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อทุกระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้นาฬิกาโรคร้ายนานามาให้ และคุณก็จะกลายเป็นสาวอ้วนตุ้ตู่แลแต่สุขภาพตนเองไม่ได้

หากคุณไม่อยากให้ปัญหานี้คอยมารังควานคุณทั้งชีวิต คุณก็ต้องหันมาสนใจตนเอง หาทางควบคุมน้ำหนัก กำจัดไขมันส่วนเกินที่เกาะอยู่ตามตัว และเกาะกินหัวใจคุณมาทั้งชีวิต แต่จากนี้ไปคุณจะเป็นคนใหม่ที่รักตัวเอง ดูแลตนเองด้วยการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องได้ผลดี

ซึ่งจะทำให้ปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว จะไม่ตามมาทรมานใจคุณอีกเลย และที่เหลือก็คือความสุขกายสุขใจที่คุณสามารถเนรมิตได้ด้วยตนเอง

ปรารณาดี

บรรณาธิการ

คำนำ



การลดน้ำหนักมีมากมายหลายวิธี แต่วิธีหลักๆ ที่ได้ผลดีที่สุดก็คือการควบคุมเรื่องอาหารการกิน คือมีหลักการง่ายๆ ว่าให้กินอาหารที่มีคุณภาพดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีแคลอรีน้อยๆ ในปริมาณที่ไม่มากนัก ก็จะทำให้การควบคุมน้ำหนักเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น

แต่จะดีกว่ามากถ้าคุณได้รู้ว่าอาหารที่ควรกินเพื่อการควบคุมน้ำหนักมีอะไรบ้าง ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ข้าว หรือแป้ง ไขมัน ผักผลไม้ก็ต้องเรียนรู้ว่าอาหารนั้นๆ มีประโยชน์อย่างไร มีปริมาณแคลอรีเท่าใด ควรกินในปริมาณเท่าใด เพื่อไม่ให้เกิดการสะสมกลายเป็นไขมันส่วนเกิน

นอกจากนี้ก็ยังมีความบางอย่างที่ช่วยส่งเสริมเรื่องการควบคุมน้ำหนัก ช่วยในการเผาผลาญ และบางชนิดก็ทำให้คุณแทบไม่ได้รับแคลอรีเลย แต่กลับทำให้อิ่มท้องไปทั้งวัน จึงช่วยในการไดเอตโดยตรง ซึ่งนี่เองที่เป็นหัวใจหลักของการไดเอตให้ได้ผลดี

คือคุณจะต้องอิมมูมิติด ได้ประโยชน์จากสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ แต่ได้รับในปริมาณที่พอดี แคลอรีน้อยๆ ทำให้การไดเอตไม่ใช่เรื่องแสนหิน แต่เป็นเรื่องที่คุณสามารถทำได้ทุกวัน แม้ในช่วงที่คุณพอใจกับน้ำหนักตัวแล้ว คุณก็ยังสามารถนำความรู้ที่ได้นี้มาประยุกต์ใช้ในการกินอยู่ทุกๆ วัน เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เป็นที่น่าพอใจไปตลอด

เพราะหากคุณปล่อยตัวเองปล่อยใจปล่อยตัวให้อ้วนอีก หลังจากทีลดน้ำหนักตัวได้อย่างใจแล้วคุณก็จะกลับมาอ้วนอีกได้ง่ายๆ แต่ถ้าคุณได้นำสิ่งที่เรียนรู้มาใช้ทุกวันก็เตรียมบอกมือลาความอ้วนไปได้เลย

สารบัญ



50 เคล็ดลับไดเอตได้ง่ายนิดเดียว	7
สุดยอดอาหารดีเพื่อการไดเอต 100 ชนิด	33
อาหารประเภทโปรตีน	34
อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต	60
อาหารประเภทไขมัน	74
อาหารประเภทผักผลไม้ให้เกลือแร่และวิตามิน	78
อาหารประเภทน้ำและเครื่องดื่ม	122
กากใย หรือไฟเบอร์	125



50 เคล็ดลับไดเอต ได้ง่ายนิดเดียว

การจะไดเอตให้ได้ผลดีเยี่ยม ไม่เพียงแต่ต้องรู้ว่าอาหารแต่ละชนิดที่คุณจะกินมีแคลอรีเท่าไร และสามารถควบคุมปริมาณการกินอย่างเคร่งครัด แต่คุณยังจะต้องมีกลเม็ดเคล็ดลับในการไดเอตให้ได้ผลดี ดังนั้นการหันมาสนใจเคล็ดลับเหล่านี้ก็จะช่วยให้คุณได้มาก

เคล็ดลับที่ 1 อิมแบบน่ารัก

กินแต่พอลิม หรืออิมแบบน่ารัก คือไม่อิมจุอกเหมือนแต่ก่อน เมื่อคุณรู้ตัวว่าจะเริ่มอิมก็ชิงตดหน้ารวบซ้อนไปเลย วิธีนี้จะช่วยเรื่องการควบคุมปริมาณการกินได้มาก

เคล็ดลับที่ 2 กับเหลือก็ไม่เป็นไร

กินเหลือก็ไม่เป็นไร อย่าฝืนกินต่อ เพราะการเสียดายของเหลือก็คือหนทางไปสู่ความอ้วน แต่ถ้าคุณแสนจะเสียดายจริงๆ ก็ให้เผื่อแผ่ไปให้คนอื่น เช่น พี่น้องเพื่อนฝูง แต่มีข้อแม้ว่าต้องเหลือดี ไม่ใช่เหลือเดนล่ะ มิฉะนั้นงานนี้มีผิดใจกันได้ง่ายๆ

หรือคุณอาจเลือกวิธีเทออกมาเฉพาะส่วนที่จะกิน ที่เหลือคุณก็รับนำไปแบ่งสันปันส่วนทันที อย่าเก็บไว้นาน เพราะคุณอาจเสียดายจนเปลี่ยนใจได้ง่าย

เคล็ดลับที่ 3 ผอมแบบยกแก๊ง

ชวนเพื่อนมาช่วยผอมแบบยกแก๊งก็จะช่วยกันเตือนสติเวลาที่จะกินมากขึ้น แต่ทั้งนี้ตอนที่พร้อมใจแหย่กันไปกินพิซซ่าก็ต้องช่วยกันห้ามปรามอย่าให้เสียงส่วนใหญ่มาเอาชนะความตั้งใจดีๆ ของคุณเด็ดขาด ซึ่งคุณกับเพื่อนสามารถนำข้อคิดดีๆ เหล่านี้ไปช่วยเตือนใจกันได้ เช่น

อยากสวยจนคนเหลียวก็ต้องเพรียวยกแก๊ง

ถ้าคุณยังคงอ้วนอยู่คนเดียวในกลุ่มล่ะ อะไรจะเกิดขึ้น

เลิกชวนกันไปดริงก์ แล้วชวนกันไปยิมดีกว่า

เปลี่ยนจากแบ่งขนมเค้กกันกิน มาเป็นแบ่งสลัดเพื่อสุขภาพกันเถอะ

ถ้าเพื่อนคิดจะเปลี่ยนใจอย่าปล่อยให้เขาทำสำเร็จ เพราะคุณจะต้องสำเร็จยกทีม

ลงโทษคนที่ชวนเพื่อนอ้วน เช่น คนที่ชวนเพื่อนไปกินไอศกรีมก็ต้องถูกปรับตั้งค์

เปลี่ยนจากปาร์ตี้ที่อื่นมาปาร์ตี้ที่บ้าน ด้วยการปรุงอาหารกินเองเน้นสุขภาพและแคลอรีต่ำ

แข่งกันลดน้ำหนัก ใครชนะเลิศก็ได้รางวัลไป

ชวนกันไปซื้อชุดที่เล็กกว่าไซส์จริงสัก 2 เบอร์ แล้วพยายามลดน้ำหนักเพื่อให้ใส่ได้

ชวนกินไอศกรีมได้ แต่ต้องเป็นสูตรโยเกิร์ตไขมันต่ำเพียงถ้วยเดียวต่อสัปดาห์เท่านั้น

หมั่นชมกันเองเมื่อเพื่อนน้ำหนักลดเพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจกัน

โทรไปเชียร์เพื่อนที่บ้านเพื่อเป็นการเซอร์ไพรส์ในวันที่เพื่อนจิตตก

ออกกำลังกายแบบทีมเพื่อความสนุกสนาน เช่น วอลเลย์บอล แบดมินตันคู่ เทนนิส

ชวนเพื่อนๆ ไปเข้าชมรมเพื่อเป็นการละความสนใจจากอาหาร

ตั้งกฎว่าถ้าเพื่อนแบ่งอาหารให้ หรือกินไม่หมด ห้ามแข่งต่อเด็ดขาด

เคล็ดลับที่ 4 ดื่มน้ำก่อนกิน

ดื่มน้ำก่อนกินข้าวทุกมื้ออย่างน้อย 2 แก้วเสมอจะทำให้อิ่มเร็วขึ้น แต่น้ำที่คุณจะดื่มนี้ก็มิใช่ขอแม้ว่าต้องเป็นน้ำเปล่าเท่านั้น ห้ามเป็นน้ำอื่นๆ ที่มีแคลอรีเด็ดขาด แม้แต่น้ำผลไม้ก็ไม่ดี และการดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำนี้ก็ยิ่งช่วยให้คุณเลิกนิสัยติดน้ำหวานได้ด้วย

สำหรับคนที่ไม่อยากดื่มน้ำเปล่า หรือดื่มน้ำได้น้อย ก็อนุโลมให้คุณดื่มน้ำเหล่านี้ได้ แต่ต้องดื่มพอให้หายอยากเท่านั้น แล้วหันมาดื่มน้ำเปล่าเป็นหลัก (เพื่อให้คุณไม่เสียนิสัยดื่มน้ำเปล่าไม่ได้) ซึ่งน้ำที่คุณสามารถดื่มน้อยได้ และแทบไม่มีแคลอรีเลย มีดังนี้

น้ำชาชงอ่อนๆ โดยไม่เติมน้ำตาล หรือนม

น้ำกาแฟดำชงอ่อนๆ ห้ามไม่ให้เติมน้ำตาล หรือนม

น้ำซิงเกิ้ลโดยไม่เติมน้ำตาล

น้ำแก๊สหวานห้ามไม่ให้เติมน้ำตาล

เคล็ดลับที่ 5 กินอาหารจานเดียว

กินอาหารจานเดียวเป็นหลัก จะดีกว่าการกินแบบกับข้าวหลายๆ อย่างที่จะทำให้ควบคุมปริมาณการกินได้ยากกว่ามาก แต่หากเป็นอาหารประเภทกับข้าวหลายๆ อย่าง ซึ่งคุณเลือกไม่ได้ ก็ให้คุณตักมาไว้ที่จานแต่พอดี แล้วก็เดินไปที่โต๊ะส่วนตัว อย่าหวนมาตักอีกเด็ดขาด

สำหรับอาหารจานเดียวที่คุณควรเลือกกินนั้น คุณควรเลือกสั่งแบบตามสั่ง (เน้นร้านที่สามารถสั่งแบบค่อนข้างละเอียดได้หน่อย เพื่อป้องกันการอดกินเพราะแม่ค้าโมโห) เพื่อให้เขาปรุงได้อย่างใจคุณ โดยให้คุณยึดหลัก ดังนี้

ข้าวน้อย หรือเส้นน้อย

ใช้น้ำมันน้อย

เนื้อสัตว์แบบที่ไม่มีมันมาก เช่น ออกไก่ กุ้ง ให้เลี้ยงเนื้อหมู เนื้อวัวที่มักมีมันมาก

ใส่ผักเพิ่มเยอะๆ เน้นผักรวมหลายๆ อย่าง

เคล็ดลับที่ 6 น้ำตาลทรายแคลอรีต่ำ

พกน้ำตาลทรายแบบแคลอรีครั้งเดียวติดตัวไว้เสมอ โดยเฉพาะยามที่คุณนึกอยากเครื่องดื่มหวานๆ ก็สามารถสั่งแบบไม่ใส่น้ำตาลมาก็ได้ แล้วนำน้ำตาลของคุณเติมลงไป หรือถ้ามีงบประมาณน้อย คุณก็สามารถชื้อน้ำตาลแบบนี้มาปรุงอาหารที่บ้านได้ทุกเมนู

เคล็ดลับที่ 7 กินธัญพืช

กินธัญพืชแทนขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งธัญพืชที่คุณสมควรกินเล่นก็คือ

- ถั่วต่างๆ ที่ไม่อบเนย ไม่ทอดน้ำมัน ไม่เติมน้ำตาล เช่น ถั่วอบเกลือ
- งาดำป่น หรืองาหม่อนที่มีความมันเป็นพิเศษ
- ข้าวโพดคั่วใส่เกลือ แต่ห้ามเติมเนย หรือน้ำตาลเลย
- ซีเรียลข้าวโพดไม่เติมน้ำตาล หรือเนย

เคล็ดลับที่ 8 เลิกจ่ายกับข้าวเอง

เลิกจ่ายกับข้าวเองสักระยะจะได้ห่างไกลของโปรด ดังนั้นหากต้องจ่ายเองช่วงนี้ก็ให้เข้าเฉพาะร้านสะดวกซื้อที่มีของให้เลือกไม่มากนัก อย่าเผลอตัวเข้าซูเปอร์มาร์เก็ตเด็ดขาด เพราะเข้าแล้วคุณจะไม่รู้ทางออกมาง่ายๆ เลย แถมยังต้องหอบถุงอาหารพะรุงพะรังกลับบ้านด้วย

เคล็ดลับที่ 9 กินอาหารเช้าทุกวัน

กินอาหารเช้าทุกวันช่วยในการเผาผลาญอาหารได้ดี หากคุณอยากผอมก็ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยหันมากินอาหารเช้าทุกวันโดยอาจเริ่มจากอาหารเช้าอย่างง่ายๆ กินเพียงเล็กน้อย เช่น

นมถั่วเหลืองแบบมีเครื่อง 1 แก้ว

ขนมปังแบบโฮลวีตสักก้อนเล็กๆ จะช่วยให้อิ่มเบาๆ

โจ๊กหมูขามเล็กๆ

นมสด 1 แก้ว พร้อมผลไม้สดๆ

ซีเรียลแบบไม่เติมน้ำตาล กินกับนมไขมันต่ำ

ไข่ต้ม หรือไข่ลวก 1-2 ฟอง

สลัดผักสดใส่ไข่ต้ม 1 ขามเล็ก

เคล็ดลับที่ 10 ดื่มน้ำสมุนไพร

เมื่ออยากหวานให้ดื่มน้ำสมุนไพรแทนน้ำอัดลม เพราะอย่างน้อยน้ำสมุนไพรก็ยังดีมีประโยชน์เมื่อเทียบกับน้ำอัดลม แต่น้ำสมุนไพรที่คุณเลือกดื่มก็ควรเติมน้ำตาลแต่น้อย หรือหากหวานจัดนักก็ให้แบ่งเป็น 2 ส่วน แล้วเติมน้ำเพิ่มเข้าไป

เคล็ดลับที่ 11 จิบชาเขียวทุกวัน

จิบชาเขียวทุกวันเพื่อช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารให้ดียิ่งขึ้น แต่มีข้อแม้ว่าชาเขียวนั้นต้องเป็นชาเขียวแบบร้อนเท่านั้นเพื่อช่วยกระตุ้นการเผาผลาญให้ดียิ่งขึ้น และต้องปราศจากการเติมน้ำตาลด้วย