

ชื่อเรื่อง 7 วิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน



การให้ความสำคัญกับการเลือกทานอาหารเป็นเรื่องที่ดีเพื่อให้มีร่างกายที่ แข็งแรง สดส่วนที่เหมาะสม แต่บางครั้งเราหันไปให้ความสนใจ กับมื้ออาหารนอกบ้าน ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วเราสามารถเริ่มต้นง่ายๆ ได้ที่บ้านของเราเอง สิ่งสำคัญของการรักษารูปร่างไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร แต่หมายถึง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในสัดส่วนที่เหมาะสมให้ครบทุกมื้อ และนี่คือ 7 วิธีง่ายๆ ที่มาแนะนำ เกี่ยววิธีการกินอาหารอย่างไรไม่ให้ อ้วน โดยเริ่มจากที่บ้านของคุณเอง

1. กินผลไม้ให้มากขึ้น พยายามรับประทานผลไม้วันละ -3-4 ผลกลางเช่น กล้วย ส้ม หรือจะเป็นฝรั่งครึ่งลูก มะละกอ 6 ชิ้น โดยอาจจะใช้ตัวยาล้างมือหรือจะใช้เป็นอาหารว่างช่วงสายและช่วงบ่าย การกินผลไม้แบบ ผลได้ประโยชน์กว่าการดื่มในรูปแบบน้ำผลไม้ เพราะคุณจะได้สารอาหารที่หลากหลายทั้งวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร เมื่อเทียบกับน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่มีมักจะเสริมความหวานด้วยน้ำตาลมากเป็นหลัก ใยอาหารน้อย และวิตามินตามธรรมชาติต่างๆ ที่อาจสูญเสียไปในขั้นตอนการผลิตที่ใช้ต้องความร้อน

2. กินผักมากขึ้น ผักและผลไม้ให้วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นควรบริโภคผักในปริมาณวันละ 4-5ทัพพีโดยเลือกผักตามฤดูกาลที่หาซื้อได้ง่ายและ ลดโอกาสการปนเปื้อนจากปุ๋ยหรือสารเคมี ลองซื้อผักเหล่านี้ติดตู้เย็นของคุณไว้ตลอด เช่น มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลีและผักใบเขียวอื่น ๆ ซึ่งสามารถกินได้ทั้งสดๆ แบบสลัด หรือจะทำเป็นเมนูผัดกับซอสหอยนางรมก็อร่อยได้ไม่ยาก

3. เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด และถั่วเปลือกแข็งเพิ่มมากขึ้น อุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และใยอาหาร ลองเพิ่มสัดส่วนของธัญพืชเต็มเมล็ดแทนธัญพืชขัดขาวที่เคยกินอยู่ เช่น หุงข้าวผสมข้าวกล้องกับข้าวขัดขาว กินขนมปังโฮลวีทสัปดาห์ละ 1 ครั้งแทนขนมปังขาว เพิ่มสัดส่วนของซีเรียลแบบโฮลเกรนในมื้อเช้า เป็นต้น นอกจากนี้ หากเลือกเปลือกแข็งเช่น อัลมอนด์ ใส่วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี ว่างไว้ในห้องนั่งเล่น ก็จะทำให้ทุกคนในบ้านมีขนมกินเล่นที่มีประโยชน์แทนขนมกรุบกรอบที่มีไขมัน โซเดียม (เกลือ) และไขมันสูง

4. รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ อาหารเช้าเป็นอาหารที่เราละเลยมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จแสดงให้เห็น ว่าการกินอาหารเช้าเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุม น้ำหนักได้ดี เพราะจะทำให้หลีกเลี่ยงการกินจุบจิบในช่วงสายๆ หรือการกินมื้อเที่ยงแบบจัดหนัก อาหารเช้าที่ดี ควรมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งให้พลังงานได้อย่างยาวนาน เช่น อาหารเช้าประเภทซีเรียลโฮลเกรนกับนมไขมันต่ำ เสริมด้วยผลไม้สดอย่างกล้วย 1 ผล เป็นต้น

5. จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว เป็นที่ยอมรับกันว่าไขมันอิ่มตัวนั้นให้โทษต่อหลอดเลือดและหัวใจของคนเรา ดังนั้น การลดปริมาณอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวก็เป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่ควรละเลย เช่น การลด กะทิ เนย นมข้น (เนื้อมัน หรือเนื้อมันนม) อาหารทอดกรอบๆ แล้วเปลี่ยนเป็นอาหารที่มีไขมันชนิดที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันเชิงเดี่ยว อย่าง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เนื้อมัน ปลา ถั่วอัลมอนด์ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เป็นต้น

6. จำกัดปริมาณ ไขมันทั้งหมด แม้ว่าการเลือกที่จะตัดเจ้าไขมันอิ่มตัวทั้งหมดออก แต่คุณต้องแน่ใจว่าคุณไม่กินไขมันอื่นๆ มากเกินไปด้วย โดยการเลือกเนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันน้อย หรือลดอาหารประเภททอด หรือการผัดด้วยน้ำมัน มาเป็นการปรุงด้วยวิธี ต้ม นึ่ง ยำ อย่าง ตุ่น อบ เช่น การเปลี่ยนจากไข่เจียว มาเป็นไข่ต้ม หรือการเลือกเนื้อไก่ส่วนนอกแทนส่วนสะโพก ซึ่งทำให้คุณได้ไขมันน้อยลงถึง 50%

7. เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากนมพร่องมันเนย นมไม่ได้จำเป็นสำหรับเด็กเท่านั้น ตามหลักโภชนาการแล้ว ผู้ใหญ่เองก็ควรดื่มนมทุกวัน วันละ 1 แก้ว เพียงแต่ต้องเลือกเป็นนมไขมันต่ำ หรือพร่องมันเนย หรืออาจสลับเป็น โยเกิร์ตไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย ชีส ไอศกรีมนม เพราะมันจะทำให้คุณได้รับแคลเซียม วิตามินดีและสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อกระดูกที่แข็งแรง

อย่าลืม 7 ข้อนี้ ในทุกๆ ครั้งที่คุณสั่งอาหารมารับประทานหรือวางแผนที่จะปรุงอาหารรับประทานเอง คุณก็มีสุขภาพที่ดีได้

มิถุนายน 19, 2013

<https://www.nestle.co.th/th/nhw/news/7-วิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดไม่ใช่วิธีที่แนะนำในการกินอาหารที่ทำให้ไม่อ้วน

1. กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น
2. รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ
3. จำกัดปริมาณไขมันทั้งหมด
4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด

เฉลย/แนวคำตอบ : 4. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด

กระบวนการอ่าน : การรู้ตำแหน่งของส่วนในบทอ่าน

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลาแล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม จากบทความ เรื่อง 7 วิธีสำหรับเคล็ดลับการกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การกินผลไม้ให้ประโยชน์มากกว่าการดื่มน้ำผลไม้		
การทานผักในปริมาณที่เหมาะสมดีต่อสุขภาพ		
อาหารเข้าช่วยหลีกเลี่ยงการกินจุบจิบ		
ไขมันอิ่มตัวมีโทษต่อหลอดเลือดและหัวใจ		
การทานผลิตภัณฑ์จากนมพร่องมันเนยดีต่อกระดูก		

เฉลย/แนวคำตอบ : ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น , ความคิดเห็น , ข้อเท็จจริง , ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลาแล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม เมื่อเริ่มต้นการปรับปรุงพฤติกรรมการทานอาหารที่ดีเพื่อสุขภาพ ควรทำอะไรเป็นลำดับแรก

ข้อความ	ลำดับ
เพื่อทานผักและผลไม้	
ทานอาหารเข้าเป็นประจำ	
เลือกทานอาหารที่มีธัญพืชเต็มเมล็ด	
ลดปริมาณอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว	

เฉลย/แนวคำตอบ 2 1 3 4

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : สาธารณะ

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลาแล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม การควบคุมน้ำหนักและการรักษารูปร่างสามารถทำได้อย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ : กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น , เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเต็มเมล็ด และถั่วเปลือกแข็ง , รับประทานอาหารเข้าเป็นประจำ , จำกัดปริมาณไขมัน , เลือกรับประทานอาหารที่ทำจากนมพร่องมันเนย

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลาแล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม “อยากผอมต้องไม่กินปลา” นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้หรือไม่เพราะเหตุใด

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ :

1. เห็นด้วย เพราะเนื้อปลาคือเป็นอาหารประเภทโปรตีน และยังมีไขมันที่ดีต่อสุขภาพ
2. ไม่เห็นด้วย เพราะการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่หลากหลาย ถูก

หลักโภชนาการ ครบทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

กระบวนการอ่าน : การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด : ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลาแล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน