

เย็นนี้กินยังไงดี?

กินมื้อเย็นอย่างไรให้สุขภาพดี



กินให้น้อย

จำกัดส่วนคร่าวๆ มือเช้า 35% มือเที่ยง 40% มือเย็น 25% ยิ่งกินน้อย ยิ่งป้องกันอาหารตกค้างในกระเพาะและลำไส้ดีต่อร่างกาย



แต่ห้ามอด

ถึงน้ำหนักจะลดไว แต่กลับมากินเมื่อไหร่ จะอ้วนกว่าเดิม!



เน้นคุณภาพ

เลือกอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา ผักปรุงสุก ผลไม้รสหวานน้อย



เลี่ยงเมนูเสี่ยง

อาหารย่อยยาก เช่น เนื้อแดง แป้งขัดขาว ของมัน ของทอด ขนมหวานน้ำตาลสูง อาหารหมักดอง และเมนูแซ่บ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนัก



กินให้อิ่มก่อน 1 ทุ่ม

ดีต่อการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกาย ช่วยให้อิ่มท้องนานกว่าการกินในช่วงดึก



อย่าเพิ่งเข้านอน

หลังอิ่ม เว้นอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน ช่วยป้องกันโรคกรดไหลย้อนถามหา และหลับสบายกว่ามาก