



กินเจ อยู่ท้อง

อยากกินเจ แต่กลัวไม่อิ่ม ตกบ่ายก็หิวแล้ว ปัญหานี้จะหมดไป เพราะมีเคล็ดลับกินเจให้อยู่ท้อง จากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ บริษัทเนสท์เล่ (ไทย) “พิมพ์ดี อากิลา” มาฝาก

1.เพิ่มใยอาหาร อิ่มนานกว่า อาทิ ผัก ผลไม้ ข้าวแบ่งขัดสีน้อย ซีเรียลโฮลเกรนในทุกมื้อ เนื่องจากใยอาหารมีความสามารถในการอุ้มน้ำ ทำให้รู้สึกอิ่มนานกว่า

2.โปรตีนต้องไม่ขาด ด้วยการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนทุกมื้อจากแหล่งพืชที่หลากหลาย อาทิ เต้าหู้ ถั่ว งา เห็ด และธัญพืชต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับกรดอะมิโนครบถ้วน

3.ยิ่งหวานจัดยิ่งหิวเร็ว การรับประทานขนมหรือเครื่องดื่มหวานจัดอาจทำให้หิวเร็วยิ่งขึ้น ควรหันมาเลือกเครื่องดื่มรสหวานกำลังดี น้ำตาลรวมไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน (ประมาณ 25 กรัม)

4.เพิ่มมื้อว่าง เติมพลังระหว่างวัน ด้วยผลไม้สด หวานน้อย พลังงานต่ำ มีวิตามิน และใยอาหาร

5.จิบน้ำบ่อยๆ ทุกชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็น น้ำเปล่า น้ำแร่ หรือเลือกดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ หวานพอดี แคลอรีต่ำ เช่น น้ำเต้าหู้ เพื่อเพิ่มความอิ่มท้องระหว่างวัน 

