

4-สัญญาณการกินอย่างกระหน่ำที่จะทำให้คุณอ้วนไม่ยั้ง

เพราะการกินเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สร้างความสุขให้ผู้หิวเรได้อยู่เสมอ ยิ่งหากได้กินอาหารเมนูโปรดโดยที่ไม่ต้องคำนึงว่าน้ำหนักจะเพิ่มแล้วด้วยล่ะก็ เชื่อว่าสาว ๆ ร้อยทั้งร้อยจะต้องกระโดดใส่ร้านอาหารที่ชอบเป็นประจำแน่ ๆ แต่การกินอาหารปริมาณมากเกินไปย่อมทำลายรูปร่างของเราได้อย่างชัดเจน

วันนี้เรามาชวนสาว ๆ เช็คพฤติกรรมการกินของตัวเองว่าสัญญาณเหล่านี้แหละคือ สัญญาณเตือนว่าคุณกำลังจะอ้วน เมื่อรู้เท่าทันพฤติกรรมจะได้มาระวังการกินโดยลดปริมาณให้น้อยลงและกินอย่างพอดี แรกกินอย่างมีสติอีกครั้งเพื่อควบคุมไม่ให้น้ำหนักพุ่ง มาดูค่ะว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง

1.อยากกินทุกอย่างที่ขวางหน้า

เป็นเรื่องปกติ ที่เวลาเราเห็นเมนูอาหารจานโปรดวางล่อตาล่อใจอยู่ตรงหน้าก็นึกน้ำลายไหลอยากกินไปเสียทุกที นอกจากนี้ ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่แม้ว่าเราจะไม่ได้ขึ้นชอบเป็นเมนูสุดโปรด แต่พอเห็นแล้วก็เหมือนอยากหยิบใส่ปากไปเสียทุกครั้ง เรียกว่าอยากกินทุกอย่างที่ขวางหน้านั่นเอง อาการแบบนี้แหละคือ สัญญาณเสี่ยงอ้วนตัวดีเลยล่ะสาว ๆ

2.กินอย่างเพลิดเพลินและอ่อยทุกคำที่กิน

การกินอาหารใดก็ตาม หากคุณสังเกตพบว่าตัวเองกินอย่างอ่อยเพลิดเพลินไปเสียทุกคำ นั่นก็บ่งบอกเหมือนกันนะค่ะว่าคุณอาจจะหักห้ามใจหยุดกินต่อไปไม่ได้เสียแล้ว และแน่นอนว่าหากยังปล่อยให้ตัวเองเผลอกินอย่างไม่มีสติอีกสักกี่ คุณอาจจะนั่งกินอย่างยัดเยียดเป็นเวลานานๆ และมันก็ทำให้คุณอ้วนขึ้นได้โดยไม่รู้ตัวแน่นอน

3.กินอิ่มแล้วยังอยากกินต่อ

เวลาที่เรากินอาหารอิ่มแล้ว เรามักจะหยุดกินอยู่แล้วนั้นก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่หากเมื่อไรที่คุณกินอิ่มท้องจนแน่นกระเพาะสุดๆ แต่อาการโหยหาอาหารก็ยังเกิดขึ้น กล่าวคือยังคงมีความรู้สึกอยากกินอาหารต่ออีกเรื่อยๆ ฟันธงขาดไปได้เลยค่ะว่าอาการหิวโหยอย่างไม่มีหยุดแบบนี้กำลังสะกิดต่อมความหิวอย่างรุนแรงต่อเนื่อง และมันทำให้คุณเผลอปากได้อีกเรื่อยๆ แน่แน่นอนค่ะ