

ปาร์ตี้ไร้พุง เคล็ดลับไม่อวบเจี๊ยบ

1 ปีผ่านไปไผเหมือนโกหก รู้สึกเหมือนได้ฉลองงานส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ไปไม่นาน เทศกาลแห่งการสังสรรค์ก็ได้เวียนกลับมาอีกครั้ง เป็นช่วงที่ผู้คนส่วนใหญ่จะต้อง กิน เที้ยว ต้ม มากกว่าปกติ หันไปทางไหนก็เจอแต่งงานสังสรรค์ปาร์ตี้ และเป็นเวลาที่คนส่วนใหญ่เพลิดเพลินกับอาหารการกินอันหลากหลาย หลงลืมสิ่งที่เราควรระวังหรือหลีกเลี่ยง บางครั้งก็รับประทานด้วยความเกรงใจผู้เชิญหรือนำขนมมาอวยพรกัน ซึ่งอาหารในงานเลี้ยงส่วนใหญ่มักเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง อย่างน้อยก็ 1,500 กิโลแคลอรีขึ้นไป ส่วนขนมที่ขาดไม่ได้คือขนมเค้กซึ่งให้พลังงานและไขมันในปริมาณที่สูงมาก อีกทั้งงานเลี้ยงทั้งหลายก็มักจัดกันในช่วงกลางคืน ซึ่งหลังงานเลี้ยงก็เป็นเวลาเข้านอน อาหารที่รับประทานเข้าไปจึงถูกเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หลังงานเลี้ยงหลายคนจึงต้องมาทวงกลับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น และภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลง

โดยปกติคนที่ไปงานเลี้ยงส่วนใหญ่มักมุ่งที่จะรับประทานอาหารให้มากที่สุดเพื่อให้คุ้มกับเงินที่จ่ายไป โดยลืมนึกถึงผลที่จะได้จากการรับประทานอาหารที่มากเกินไปจนเกินความต้องการจะนั้นทางที่ดีจึงควรจำกัดความคิดดังกล่าวออกไป และปฏิบัติตามเคล็ดลับ **รอง เลือก เลียง ร่วม** ดังต่อไปนี้

รอง ท้องก่อนงานเริ่ม

ในวันที่มีปาร์ตี้อย่าไปร่วมงานด้วยความหิวหรือตั้งใจไปอิมที่งาน คุณควรรับประทานอาหารเช้าครบมื้อแต่เปลี่ยนเป็นอาหารที่เบาขึ้น หรือก่อนถึงเวลาปาร์ตี้อาจจะหาของว่างที่มีประโยชน์ ดีต่อสุขภาพและให้แคลอรีต่ำ รองท้องเล็กน้อยก่อนออกจากบ้าน พอไปถึงงานจะได้ไม่หิว อีกทั้งยังช่วยให้คุณยังใส่ใจในการเลือกอาหารและดักอาหารในปริมาณน้อยได้ดี หลายคนเมื่อรู้ว่าตัวเองมีปาร์ตี้หรือกินเลี้ยงในคำวันนั้น ก็มักจะใช้วิธีงดอาหารมื้อประจำ เพราะกลัวว่ามือเย็นกินมากแล้วจะยิ่งอ้วน แต่บางคนก็คิดต่างไป เช่น อดมื้อกลางวันด้วยเหตุผลที่ว่า “เก็บท้องไว้กินตอนเย็น” โดยยอมปล่อยให้ท้องว่างเพื่อจะไปเติมเต็มอาหารอร่อยๆ ในมื้อเย็น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าท้องว่างและหิวมาก จะทำให้ลิ้มทุกอย่างและหามใจตัวเองได้ยาก

เลือก อาหารแคลอรีต่ำ และดักอาหารแค่พอลิ้มรส

การไปปาร์ตี้สนุกได้เสมอและคุณสามารถลิ้มรสอาหารได้ทุกชนิดเท่าที่ต้องการ แต่ขอให้จำกัดปริมาณอาหารแต่เพียงหอมปากหอมคอ ชิมอย่างละนิด อย่างละหน่อย ถ้าจะเน้นปริมาณให้เน้นไปที่อาหารชนิดที่ให้แคลอรีต่ำ เช่น สลัดผัก ชูปใส ยำวุ้นเส้น เป็นต้น สำหรับอาหารแบบโต๊ะจีนหรืองานเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ ก่อนรับประทานให้สำรวจดูอาหารให้ทั่วก่อนจะเริ่มดักอาหาร จะได้เลือกได้ว่าอยากทานอะไร ในปริมาณเท่าไร และควรดักแค่พอลืม รับประทานอย่างช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยวไม่ต้องรีบ หลังจากรับประทานหมดในชุดแรกแล้ว ให้รอเวลาอีกประมาณ 20 นาที ถ้ารู้สึกว่ามีอิมก็ไม่ต้องไปดักเพิ่ม ส่วนของหวานถ้าเป็นเค้ก เบเกอรี่ ไอศกรีม ขนมที่มีกะทิ ให้ดักมาชิ้นเล็กๆ และชวนเพื่อนให้แบ่งกันลองชิม แล้วเลียงมารับประทานผลไม้สดแทนขนมหวาน ต่อให้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าในปริมาณมากเกินไป ก็จะได้รับแคลอรีที่มากเกินไป

เลี้ยง เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์และน้ำอัดลม

ในช่วงเทศกาลเช่นนี้ หลายคนอาจต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์อยู่บ่อยครั้ง ซึ่งคงไม่พ้นการดื่ม โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ แต่ให้พลังงานมาก (7 กิโลแคลอรี ต่อกรัม) ทำให้อ้วนได้ง่าย ไม่พื่อน้ำหวานหรือน้ำอัดลม ถ้าอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้ดื่มแต่น้อย แค่น้ำประมาท เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับแคลอรีมากเกินไป ดังนั้นต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม จากคนที่เคยดื่มน้ำอัดลมทุกมื้อหรือดื่มเบียร์เป็นประจำทุกเย็น ช่วงนี้คงต้องงด แล้วเปลี่ยนไปดื่มน้ำผลไม้ น้ำแร่ หรือน้ำเปล่าแทน ซึ่งหากไม่ลดการดื่มเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงในชีวิตประจำวันเหล่านี้ลงบ้าง แล้วยังไปเพิ่มการดื่มในงานปาร์ตี้เข้าไปอีก รับรองได้ว่าจะเป็นช่วงเดือนแห่งความอ้วนอย่างแน่นอน

รวม กิจกรรมหลากหลายในงานปาร์ตี้ ไม่นั่งอยู่ที่อาหาร

ให้คิดว่าการไปงานเลี้ยงนั้นก็เพื่อพบปะสังสรรค์มากกว่า ดังนั้นจึงไม่ควรใช้เวลาไปกับการรับประทานอาหารทุกอย่างที่มี แต่ควรจะให้เวลากับการสนทนา พูดคุยสรวลเสเฮฮากับเพื่อนๆ เดินแวะทักทายผู้คน ร่วมกิจกรรมในงาน หรือให้บริการแก่ผู้ที่นั่งอยู่ข้างๆ จะได้เบี่ยงเบนความสนใจจากอาหารไปที่ความสนุกสนานอื่นบ้าง อีกทั้งการพูดคุยและการเดินคือการระบายพลังงานที่สะสมอยู่ออกมาในรูปแบบหนึ่งได้เช่นกัน

นอกจากงานเลี้ยงสังสรรค์แล้ว ยังมีธรรมเนียมที่มีเหมือนกันทุกชาติทุกภาษา นั่นคือการให้ของขวัญของฝาก ที่นิยมกันมากช่วงนี้ ได้แก่ ขนมไทย เช่น ขนมชั้น คุกกี้ ลูกชุบ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ฯลฯ หากเป็นขนมฝรั่งมักจะเป็นคุกกี้ เค้ก เป็นต้น

ตารางเปรียบเทียบคุณสมบัติของขนมต่างๆ				
ขนม (กรัม)	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต
ขนมชั้น	272	0.8	8.2	49.2
ลูกชุบ	268	6.6	6.6	45.5
ฝอยทอง	423	13.5	25.8	34.2
คุกกี้	133	0.6	5.4	20.4
คุกกี้เนย	494	4.54	26.4	65.5
เค้กผลไม้	350	2.5	10	57.5

ข้อมูลจาก อ.กัญชวลี ทิมากรณ์ โภชนากร รพ.พระราม

หากจะต้องเลือกซื้อขนมเป็นของขวัญควรเลือกชนิดที่มีประโยชน์หรือเหมาะสมกับสุขภาพของผู้รับ และหากต้องซื้อขนมเค้กก็ควรเลือกแบบที่ไม่ต้องมีหน้าครีม หรือถ้าไม่อยากจะซื้อขนมเพราะเป็นห่วงสุขภาพ ลองให้กระเช้าผักผลไม้หรือของใช้ประจำบ้านน่ารักๆ ก็น่าจะเป็นที่ประทับใจแก่ผู้รับเช่นกัน

อาหารทุกชนิดจริงๆแล้ว สามารถรับประทานได้ทั้งนั้น แต่น้ำหนักจะขึ้นหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับปริมาณที่รับประทานเข้าไปต่างหาก ว่ามากเกินไปพลังงานที่ใช้ออกไปหรือเปล่า ทางหนึ่งที่จะควบคุมน้ำหนักตัวได้ในยามนี้ คือการออกกำลังกายหรือใช้พลังงานให้มากขึ้น เช่น เปลี่ยนจากชั้นลิฟท์มาขึ้นบันไดแทนหรือทำงานบ้านด้วยตัวเองมากขึ้น เป็นต้น คงไม่อยากเกินไป เพียงแต่ต้องอาศัยความตั้งใจ ที่สำคัญอย่าปล่อยให้การไปสังสรรค์ปาร์ตี้หมดสนุก เพราะกลัวอ้วนจนไม่กล้าแตะต้องอาหารใดๆ แล้วไปทรมานตัวเองด้วยการนั่งดูคนอื่นรับประทานแต่ของอร่อย อย่างกังวล เพียงนำเคล็ดลับ **รอง เลือก เลียง ร่วม** ดังที่กล่าวมาแล้ว ไปลองปฏิบัติ แล้วสนุกให้เต็มที่กับงานปาร์ตี้ในเทศกาลแห่งความสุข ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ สวัสดิ์ปีใหม่ 2009...

ที่มา :

การกินอาหารในงานเลี้ยง [Online]. แหล่งที่มา :

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/1675/old1675/Html/menu05/m0507.html> [3 ธันวาคม 2551].

งานเลี้ยงฉลองเทศกาลต่างๆ: เทศกาล ความสุขสนุกสนาน และอาหาร [Online]. แหล่งที่มา :

<http://dcfl.bkksol.com/Articles-Happy-Holiday-Eating.php> [3 ธันวาคม 2551].

ทานขนมชนิดไหน จึงมีประโยชน์ดี [Online]. แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.info/nutrition27.asp>

[3 ธันวาคม 2551].

ปาร์ตี้ให้เต็มที่แต่ไม่อ้วน [Online]. แหล่งที่มา :

http://shop.pwstation.com/index.php?option=com_content&task=view&id=54&Itemid=1 [3 ธันวาคม 2551].

ไม่อ้วนหลังงานเลี้ยง [Online]. แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.info/nutrition13.asp> [3 ธันวาคม 2551].

หมอบณะจัดเลี้ยงปีใหม่ด้วยอาหารไทยอย่าตั้งใจอ้วนในงานเลี้ยงน้ำหนักเพิ่มไม่รู้ตัว [Online]. แหล่งที่มา :

http://travel.sanook.com/news/news_04322.php [3 ธันวาคม 2551].