



under360

คำแนะนำเรื่อง การทานอาหาร

Nutritional Guide





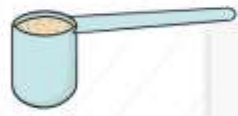





มาทำความรู้จักสารอาหารกันค่ะ



เนื้อสัตว์/โปรตีน

เนื้อสัตว์ทุกชนิด/ เวีย / นม / ถั่ว / ซีส
ควรทานเนื้อสัตว์ ไม่ ติดหนังและมัน

	ไก่	100 g	
	หมู	100 g	
	แซลมอน	100 g	
	ไข่ขาว	4 ฟอง	(ไข่ขาวเท่านั้น) แทนเนื้อสัตว์ 100 g
	เวย์โปรตีน	1 SCOOP	(ไม่จำเป็น) แทนเนื้อสัตว์ 100 g
	นมถั่วเหลือง	1 ขวด	แทนเนื้อสัตว์ 50 g (เลือกน้ำตาล 0%)
	เนื้อแปรรูป		ควรเลี่ยงเพราะมี แป้ง / ไขมัน / สารเคมี
	หุบสับ		ควรเลี่ยงเพราะตลาด ผสมไขมันเยอะ

มาทำความรู้จักสารอาหารกันค่ะ



แป้ง/คาร์บ

ข้าว/แป้ง/เผือก/มัน/เส้นทุกชนิดซึ่งตอนสุก



ข้าว

100 g



เส้น

100 g

เท่ากับข้าว 100 g



มัน/เผือก

150 g

ซึ่งตอนดิบแทนข้าว 100g



ข้าวโพด

100 g

เท่ากับข้าว 100 g



ข้าวโอ๊ต/กราโนล่า

5 ชต.

เท่ากับข้าว 100 g



ขนมปัง

2 แผ่น

แทนข้าว 100 g



ผลไม้

100 g

แทนข้าว 100 g



ฟักทอง

200 g

แทนข้าว 100 g

มาทำความรู้จักสารอาหารกันค่ะ



น้ำมัน / ไขมัน

น้ำมันมีทั้งไขมันดี และ ไขมันไม่ดีควรเลือกให้เป็น




✓ 	น้ำมันมะกอก	1/2 ช้อนโต๊ะ = 1 มื้อ
✓ 	น้ำมันงา	1/2 ช้อนโต๊ะ = 1 มื้อ
✓ 	ไข่แดง	1 ลูก = ไขมัน 1 มื้อ
✓ 	เนยถั่ว	1 ช้อนโต๊ะ = ไขมัน 1 มื้อ
✓ 	น้ำสลัด	1 ช้อนโต๊ะ = ไขมัน 1 มื้อ
✓ 	Chia Seed/Flax Seed	1 ช้อนโต๊ะ = ไขมัน 1 มื้อ
✓ 	อโวคาโด	1 / 2 ลูก = ไขมัน 1 มื้อ
✗ 	หุ้บ	} ควรเลี่ยง อย่าทานบ่อย
✗ 	กะทิ	
✗ 	เนย	
✗ 	หนังสัตว์	

หากมือไหนทานข้าวนอกบ้าน ไม่ได้กินข้าว Under360 ทำอย่างไร



ไม่ต้อง Panic คะ เรา Balance อาหารกันนะคะ

1. ชั่งตวงอาหารด้วยมือเน้นทานโปรตีน

	ขนาดมือ	อาหาร	สารอาหาร
	1 กำมือ 70 กรัม	ข้าว,เส้น มันหวาน	คาร์บ
	1 ฝ่ามือ 100 กรัม	อกไก่ เนื้อปลา สันในหมู	โปรตีน
	1 ห้วแม่มือ 28.35 กรัม	เนยถั่ว เนยแข็ง อโวคาโด	ไขมัน

2. เลี่ยงอาหารหวานจัดๆให้หน่น้อยนะคะ

เช่น

ไอติม



มิงซู



เค้ก



IF คืออะไร?

ทำไมทำแล้ว **พอม** ได้!



คือ

Intermittent Fasting หรือ fasting

การกินแบบจำกัดช่วงเวลา เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ได้รับ การยอมรับจากแพทย์ = “การอดอาหาร” (เป็นเวลา)

ทำไมพอม

ช่วงอดอาหาร → ระดับอินซูลินลด ↓
ระดับ Growth Hormone ↑ ร่างกายจะหันไปใช้ไขมัน
เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกายได้มากขึ้น

ลดไขมันสะสมรอบเอว

เคลียร์ของเสียในร่างกาย

โดยที่นิยมคือกิน

16:8 คืออด 16 ชั่วโมง

กิน 8 ชั่วโมง





IF ทำยังไง?

เริ่มต้นแบบไหนดี

มือใหม่
12 : 12



อด 12 ชม.
กิน 12 ชม.

ระดับกลาง
16 : 8



อด 16 ชม.
กิน 8 ชม.

มือโปร
20 : 4



อด 20 ชม.
กิน 4 ชม.

5 : 2



กินแบบปกติ 5 วัน
กินแบบลดแคล 2 วัน
*พญ - 500 kcal
*พช - 600 kcal

บุคคลที่ **ไม่ควร** Fasting

- คนท้อง
- เด็ก
- ให้นมบุตร
- โรคประจำตัว (เบาหวานชนิดที่ 1)
- โรคความดัน, หัวใจ, เบาหวานชนิดที่ 2
- หลังผ่าตัด, ป่วยอยู่

ควรปรึกษาแพทย์

* ไม่ควร Fasting ทุกวัน *

ตอน *Fasting* กินอะไรดี



น้ำเปล่า



ชา
น้ำตาล 0%



กาแฟดำ
น้ำตาล 0%



โซดา
น้ำตาล 0%

ออก *Fasting* มื้อแรก ควรทานแบบนี้



ผัก Organic



โปรตีนล้วน



อาหารสารพิษเยอะ
เพราะจะรับสารพิษ
ไปเต็มๆ



ไม่ควรทาน
ไขมันทันที

หลัง **Break Fasting** มื้อแรก จากนั้น รอ 60-90 นาที กินปกติได้



under360



ลด น้ำหนัก

WEIGHT LOSS

VS

ลด สัดส่วน

FAT LOSS

1



เน้นตัวเลข บนตาชั่ง

กินข้าวเสร็จขึ้น 1 โล
เครียด!

1



เน้นรูปร่าง ที่ดูดี

(วัดสัดส่วน)

2

อดอาหาร ออกกำลังกายมากเกินไป



ส่วนใหญ่ที่ลดคือ กล้ามเนื้อและน้ำ

2

ออกกำลังกายควบคู่กับ คุมอาหารที่เหมาะสม



ไขมันลด รักษากล้ามเนื้อได้มาก

3



น้ำหนักอาจลดเยอะ แต่ ไขมันลดน้อย

60 kg

52 kg

แต่หุ่นย้วย

3



น้ำหนักอาจลดน้อย แต่ ไขมันลดเยอะ

60 kg

56 kg

@under360

สอบถามสิ่งอาหารคลีน @under360



ลดพุง ไร้पाว?



ที่ต้องลดคือไขมัน ไม่ใช่ไขมัน!

สุขภาพดีที่ยั่งยืนทำแบบนี้

!ลดน้ำหนัก

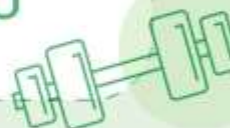
- โฟกัสเลขบนตาชั่ง
- ส่วนใหญ่เน้นอดอาหาร
- หักโหมออกกำลังกาย
- ทำให้อ่อนเพลีย
- น้ำหนักลงเร็ว เสี่ยงโยโย่

✓ลดไขมัน

- โฟกัสไขมันที่ลดลง
- คุมอาหารอย่างเหมาะสม
- ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ
- เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- น้ำหนักลงช้า
- แต่ได้กล้ามเนื้อกระชับ

รู้หรือไม่

ลดน้ำหนักผิดวิธี สิ่งที่ลดไปคือกล้ามเนื้อและน้ำในร่างกาย



รู้ทันยาลดน้ำหนัก

ทำไมถึงทำให้น้ำหนักลงอย่างรวดเร็ว?

ยาลดน้ำหนักจะใส่สารหลัก ๆ ด้วยกัน 3 ชนิด

1. สารกระตุ้นประสาท

สารเหล่านี้จะเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดอาการต่าง ๆ เพื่อผลในการลดน้ำหนัก เช่น ไซบูตามีน โดยเป็นสารที่มีลักษณะคล้ายกับยาบ้า เมื่อเรารับประทานเข้าไป ก็จะรู้สึกเบื่ออาหาร



2. สารเร่งการเผาผลาญ

และยาฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งไทรอยด์เป็นฮอร์โมนช่วยเร่งการเผาผลาญในร่างกายอยู่แล้ว เมื่อเกิดการเผาผลาญมากขึ้น น้ำหนักจึงลดลง แต่ก็มีผลกระทบต่อร่างกายตามมา เช่น ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ หวหะ หรือมีอาการชักได้

3. สารขับปัสสาวะ

เมื่อกินแล้วทำให้ออกน้ำในร่างกายออกมามากกว่าปกติ น้ำหนักจึงลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ปริมาณไขมันก็ยังอยู่เท่าเดิม หากกินยาประเภทนี้มากไปก็จะทำให้ออกน้ำในร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ มีอาการวูบ หรืออาจถึงขั้นหมดสติได้



ดังนั้น สิ่งที่ต้องการให้ทุกคนนึกอยู่เสมอก็คือ ไม่มีวิธีลดน้ำหนักแบบไหนที่ใช้แล้วได้ผลดีรวดเร็วทันใจ โดยไม่เกิดผลเสียกับร่างกายหรือนะ เพราะวิธีการลดน้ำหนักที่ดีที่สุดก็คือการคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

