

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตลโบว์ - เมลดาโต้

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความ

MUST KNOW!

คลินิกรักษาโรคอ้วน
ลดโรคร่วม
@โรงพยาบาลรามาริบัติ

MUST EAT

น้ำพริกเห็ดป่า เพิ่มภูมิต้านทาน
@บ้านโคกใหญ่ บุรีรัมย์

AMAZING WEIGHT LOSS PROGRAM

10 สูตรลดอ้วน ทำง่ายที่บ้าน
ช่วยหุ่นดี อ่อนเยาว์ แข็งแรง ลดโรค

LIFESTYLE CHANGE

ลดน้ำหนักอย่างเห็นผล
10 กิโลใน 5 สัปดาห์

THE BEST TIPS

เคล็ดลับดูแลช่องคลอด
ลดคันช่วงวัยทอง

CHECK NOW

สัญญาณเตือน
เสียงอัลไซเมอร์

SWEET BEAUTY

โบว์ - เมลดาโต้



CLEAN SLEEP



กูรูสุขภาพ

ทำตามง่าย เห็นผลจริง

www.goodlifeupdate.com



บริการสุขภาพ
ในเครือชินคอร์ป

INTEGRATED HEALTH CARE

8 เกร็ดสุขภาพ

FOODS TO AVOID 5 อาหารเร่งเหี่ยว

16 เรื่องพิเศษ

TOP 10 WEIGHT LOSS AT HOME

10 สุดยอดวิธีลดอ้วน ทำเองได้ที่บ้าน

28 HEALTH DESTINATION

ผ่าตัดลดอ้วน...ลดโรคร่วม

@คลินิกผ่าตัดรักษาโรคอ้วน โรงพยาบาลรามามาชิบดี

38 ชีวิต ANTI-AGING

EYE CARE FOR 40+ เทคนิคป้องกันสายตาวาย

40 WELLNESS CLASS

CHECK NOW! สัญญาณเตือนอัลไซเมอร์ที่ต้องระวัง

44 เปิดห้องหมอสูติ

ปลิงของป้าปี (ตอนจบ)

56 SPECIAL REPORT

อ่านหนังสือด้วยกัน

เคล็ดลับบริหารสมองผู้ใหญ่อย่างเห็นผล

70 SENIOR LIVING

SUNLIGHT FOR HEALTH

แสงแดดจำเป็นอย่างไรต่อผู้สูงอายุ



ORGANIC & GREEN

62 ORGANIC TODAY

ภูฏาน...ดินแดนแห่งออร์แกนิก

ACTIVE & IN-TREND

30 FIT FOR HEALTH

ทำโยคะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อแข็งแรง



STORY SHARING

32 ประสบการณ์สุขภาพ

สูตรกิน + ออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัมใน 5 สัปดาห์

48 EXPERT'S TIPS

เรียนรู้ "กิจกรรมบำบัด" ขจัดทุกข้อใจ

กับ ผศ. ดร. ก.บ.ศุภลักษณ์ เข็มทอง

52 HEALTH HERO

FOOD THERAPY เยียวยาชิมเคี้ยวด้วย "อาหารบำบัด"

60 ON THE COVER

BEAUTIFUL BODY เคล็ดลับสร้างหุ่นสวย

64 LOCAL FOOD

น้ำพริกเห็ดลาวา...สู้หวัด เพิ่มภูมิคุ้มกัน

เมนูเด็ดบ้านโคกใหญ่

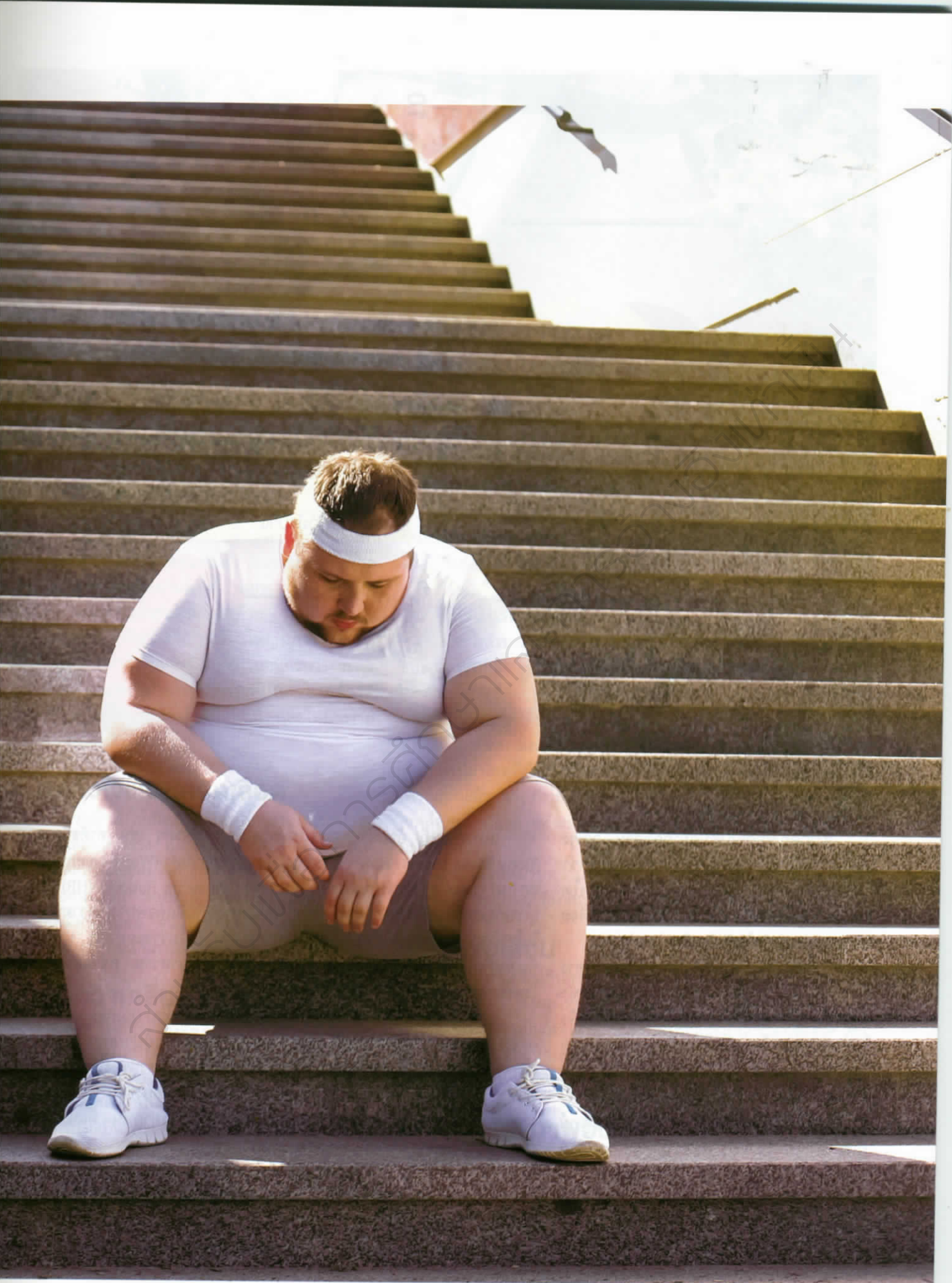
TOP 10 WEIGHT LOSS AT HOME

10 สุดยอดวิธีลดอ้วน ทำเองได้ที่บ้าน

“กำลังลดน้ำหนัก” คือประโยคสุดฮิตติดปากคนยุคนี้ไปแล้ว หลายคนรอบกายเราไม่ว่าจะอวบ อ้วน หรือแม้แต่ดูผอมเพรียว รวมไปถึงคนที่เสี่ยงจะเป็นโรคที่มากับน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ ก็ล้วนแต่ “กำลังลดน้ำหนัก” ด้วยวิธีสารพัดสารพัน จนไม่รู้ว่าอันไหนดี และบางวิธีก็ดูอันตรายเกินไป

ชีวิตจิตใจอยากคลายความสงสัยด้วยการไปศึกษาหาข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตัวเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและกำลังเป็นเทรนด์จากทั่วทุกมุมโลก ทั้งข้อมูลวิชาการจากแพทย์ นักโภชนาการ และฟิตเนสเทรนเนอร์ชื่อดัง ที่ล้วนปฏิบัติตามได้ง่ายๆ ที่บ้าน เพียงคุณเติมความมีวินัยเข้าไป เรารับรองเลยว่ารูปร่างและสุขภาพที่ดีจะเป็นของคุณในสักวันอย่างแน่นอน

แต่ก่อนจะไปเปิดโลกตามเทรนด์ลดน้ำหนักสำหรับปีหน้า เราขอให้คุณเข้าใจก่อนว่า การลดน้ำหนักนั้นไม่ใช่ประโยชน์เพื่อความสวยงามเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงสุขภาพดีที่ห่างไกลโรคต่างๆ อีกด้วย





อันตรายและโรคที่มากับความอ้วน
ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือที่เห็นได้ด้วยตาว่า “อ้วน” ไม่ได้เป็นปัญหาด้านความสวยงามเท่านั้น แต่ความอ้วนอาจนำพาโรคและปัจจัยเสี่ยงถึงแก่ชีวิตเราได้ มาดูกันค่ะว่า โรคและปัจจัยเสี่ยงที่เกิดจากความอ้วนมีอะไรบ้าง

ทำไมต้องลดอ้วน

สิ่งสำคัญที่สุดของคนอยากลดอ้วน ลดพุงลดโรค ก็คือการยอมรับความจริงข้อแรกที่ว่า ไม่มียารักษาโรคใดช่วยคุณได้ ไม่มีหนทางใดลดไขมันเฉพาะส่วน และไม่มีวันเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จในชั่วข้ามคืน

หลักการพื้นฐานแต่เป็นสุดยอดของหนทางที่ว่ามานี้ จึงมีทางเลือกให้แค่สองทางที่ต้องทำควบคู่กันไป หนึ่งคือ การเอาไขมันที่มีอยู่แล้วในร่างกายออกไป และสองคือ การควบคุมไม่เอาไขมันส่วนเกินเพิ่มเข้าไปในร่างกายอีก ด้วยการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร

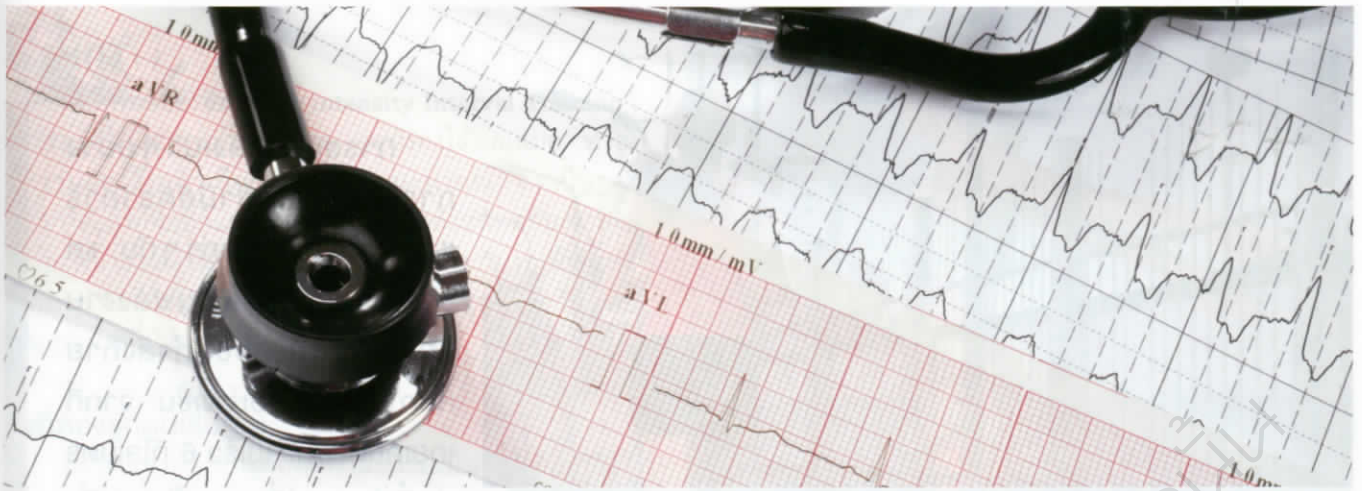
แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงามและคอลัมน์นิสต์ประจำนิตยสาร *ชีวจิต* ได้ให้ข้อมูลเรื่องการลดความอ้วนกับกลุ่มคนที่ต้องลดความอ้วนไว้ดังนี้

ในทางทฤษฎี อ้วนหรือผอมสามารถวัดได้จากค่าต่างๆ เช่น ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) อัตราส่วนรอบเอวต่อส่วนสูง (Waist-height Ratio : WHtR) และอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist-hip Ratio : WHR) ซึ่งทางยุโรปกับเอเชียจะมีค่ามาตรฐานต่างกัน แต่ในทางปฏิบัติแล้วพบว่า ความพึงพอใจในรูปร่างและน้ำหนักนั้นเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล แต่ไม่ว่าจะอย่างไร น้ำหนักตัวที่มากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคของหลอดเลือดหัวใจ

นอกจากนี้ผลวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งยุโรป (European Society of Cardiology : ESC) เมื่อปี 2012 โดยเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยกว่า 12,785 คน ตลอดระยะเวลา 14 ปี คำนวณหาดัชนีมวลกายซึ่งเป็นอัตราส่วนของไขมันในร่างกายต่อความสูง และอัตราส่วนของเอวต่อสะโพก เพื่อหาอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ โดยผลการวิจัยพบว่า คนอ้วนลงพุงและมีไขมันหน้าท้องมากนั้น มีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตจากโรคต่างๆ มากกว่าคนที่รูปร่างดี

ทั้งนี้ผลการศึกษายังพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติแต่มีขนาดรอบเอวมาก มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคต่างๆ มากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติและขนาดรอบเอวปกติ 2.1 เท่าเลยทีเดียว

แล้วโรคร้ายที่ว่ามีอะไรบ้าง ไปตามต่อกันเลยค่ะ



1. เสี่ยงตาย หยุดหายใจขณะหลับ

ผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ใน *New England Journal of Medicine* พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีความสุขภาพดี ไม่สูบบุหรี่ และไม่มีไขมันหน้าท้อง ผู้ที่อ้วนลงพุงนั้น จะทำให้การทำงานของปอดลดลง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นเป็นเวลานาน ทางเดินหายใจจะหดแคบลง และก่อให้เกิดโรคปอดเรื้อรังอย่างโรคหืดตามมาได้ นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับอีกด้วย

อย่างที่ทราบกันว่าคนอ้วนส่วนใหญ่มักจะมีปัญหานอนกรน ซึ่งในทางการแพทย์เรียกการนอนกรนว่า ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ เกิดจากการที่ปอดขยายตัวได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ระบบหายใจผิดปกติ และในบางรายอาจหยุดหายใจขณะหลับไปเลยก็ได้

2. โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคอ้วนมักทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดโดยตรง เนื่องจากระดับของไขมันคอเลสเตอรอลและไขมันสะสมในร่างกายสูงกว่าปกติ ส่งผลให้หลอดเลือดหนาขึ้น หลอดเลือดแดงจึงตีบแคบ ทำให้เลือดไหลเวียนได้น้อย จนเกิดหลอดเลือดอุดตันในที่สุด และอาจพัฒนากลายเป็นภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายได้

3. เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน

ไขมันในช่องท้องเป็นไขมันที่พบในคนที่มีความอ้วนลงพุง ไขมันนี้ส่งผลกระทบต่อระบบเผาผลาญในร่างกาย ทำให้ตัวรับสัญญาณของฮอร์โมนอินซูลินทำงานผิดปกติ จึงควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นนั่นเอง

4. เสี่ยงโรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์

ยิ่งรอบเอวคุณหนาเท่าไร ก็ยิ่งเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์มากขึ้นเท่านั้น โดยพบว่าผู้อ้วนลงพุงทำให้เซลล์สมองเสื่อมไวกว่าคนปกติ เพราะไขมันจะไปอุดตันในเส้นเลือดทำให้เลือดไหลเวียนขึ้นไปเลี้ยงเซลล์สมองไม่สะดวก สมองจึงขาดออกซิเจนและทำให้เซลล์ตาย ซึ่งก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ตามมาได้

5. เสี่ยงโรคมะเร็ง

ผลการสำรวจของกองทุนวิจัยมะเร็งโลก (World Cancer Research Fund : WCRF) พบว่า ผู้หญิงที่อ้วนขึ้นมีแนวโน้มเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 4 อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับอ่อน และมะเร็งปากมดลูกด้วย แม้จะไม่สูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์เลยก็ตาม

ทั้งนี้สาเหตุที่ผู้หญิงอ้วนเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่างๆ เพราะภาวะอ้วนหรือภาวะที่ร่างกายมีไขมันแล้ว (LDL) เยอะเกินไป ทำให้เซลล์อักเสบและอาจพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งตามจุดต่างๆ โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนอ้วนทุกคนจะเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม เพียงแต่โอกาสเสี่ยงจะมีมากกว่าสาว ๆ ที่มีน้ำหนักตัวพอดีเท่านั้น

6. โรคข้อเสื่อม

การมีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐานมาก ๆ ทำให้ข้อต่อต้องรับน้ำหนักมากตามไปด้วย ส่งผลให้กระดูกอ่อนซึ่งทำหน้าที่ป้องกันข้อต่อค่อยๆ เสื่อมสภาพลง จนเป็นเหตุให้รู้สึกปวดตามบริเวณที่เป็นกระดูกข้อต่อ เช่น หลัง สะโพก และหัวเข่า และทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมในระยะยาวได้ ซึ่งการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติช่วยยืดอายุอาการนี้ได้

7. ปัญหาสุขภาพอื่นๆ

โรคอ้วนอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้ เช่น อาการปวดหลังเรื้อรัง โรคเก๊าต์ โรคกรดไหลย้อน และปัญหาสุขภาพจิตอย่างการขาดความมั่นใจในตนเอง มีอาการเก็บตัวและเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น



การออกกำลังกายอย่าง การเดินหรือวิ่งช้ามีอัตราการ เผาผลาญพลังงานเท่าๆ กัน แต่ ถ้าต้องการเผาผลาญพลังงาน ให้มากขึ้นก็ต้องออกกำลังกายหนักขึ้น ยกตัวอย่างเช่น จากที่เคยเดินด้วยความเร็ว 6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เปลี่ยนมาเป็นการวิ่งด้วยความเร็ว 8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญได้ราว 2 เท่าทีเดียว

TOP 10 WEIGHT LOSS AT HOME

เห็นข้อมูลโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มากับความอ้วนอย่างนี้แล้ว เชื่อว่าหลายคนที่กำลังตั้งลิสต์ปณิธานปีใหม่ คงจะต้องใส่เรื่องการ “ลดน้ำหนัก” หรืออะไรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพให้เป็นอีกข้อหนึ่งที่ต้องมี เพราะรู้ว่าปีที่ผ่านมามีได้ผลเลยสุขภาพของตัวเองมากแค่ไหน นั่นจึงเป็นโอกาสดีที่ *ชีวจิต* ได้รวบรวม 10 วิธีลดน้ำหนักจากทั่วทุกมุมโลกที่จะเป็นเทรนด์หลักในปี 2020 ที่จะถึงอีกไม่กี่วันข้างหน้า มาให้คุณได้เลือกใช้ เพื่อจะได้กลับมาสัมผัสหุ่นสวยสุขภาพดีรับปีใหม่นี้กัน

1. วิ่งลดน้ำหนัก

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายง่าย ๆ สบายกระเปาะ แถมยังเป็นวิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย แม้กระทั่งคนที่ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อน หรือผู้ที่น้ำหนักตัวมาก ๆ ก็ยังสามารถเริ่มวิ่งเพื่อสุขภาพและวิ่งเพื่อลดน้ำหนักได้ หากเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างคนที่ลดน้ำหนักด้วยการวิ่ง อดอาหาร หรือเล่นกีฬาอย่างหนัก จะพบว่าคนที่เลือกการวิ่ง ประสบความสำเร็จที่สุด

เจมส์ ชูอิชิ นากาโนะ (James Shuichi Nakano) เทรนเนอร์และผู้เขียนหนังสือเรื่อง *วิ่งถูกวิธี เบิร์นดีมีแต่เบิร์ม* สำนักพิมพ์ Amarin Health ได้กล่าวว่า การวิ่งจะทำให้คุณเปลี่ยนมุมมองใหม่ คุณจะเห็นว่าการวิ่งนั้นลดน้ำหนักได้และจะไม่มีวันกลับมาอ้วนอีกต่อไป เคล็ดลับคือ

วิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะ: รับรองว่าพอมแน่

คนที่เป็นนักวิ่งหรือนักกีฬาแม้จะรู้ว่าการวิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานประสานกัน หัวใจทำงานเต็มที่ เลือดสูบฉีด เหงื่อออกมาก และเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าการวิ่งเอื่อยๆ ซึ่งก็เป็นความจริงหากมองถึงผลระยะสั้น

แต่หากจุดประสงค์คือการวิ่งลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ การวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะ ไม่รู้สึกหอบเหนื่อยเกินไป จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่าการวิ่งเร็วจนหายใจแทบไม่ทัน

กระบวนการเผาผลาญเพื่อเปลี่ยนไขมันสะสมเป็นพลังงานต้องอาศัยออกซิเจน เรียกว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายก็ต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นและดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าวิ่งเร็วในระยะสั้น หรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบนอนคาร์ดิโอ (Non-cardio) ร่างกายจะดึงเอาน้ำตาลในกระแสเลือดซึ่งเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ทันทีมาใช้แทนไขมันที่ใช้เวลาในการเผาผลาญนานกว่า

การวิ่งเร็วทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย แล้วยังไม่ช่วยให้พอมล่งอีก ขณะที่การวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะในระยะทางไกลหรือใช้เวลานาน กลับเผาผลาญไขมันได้มากกว่าโดยไม่รู้สึเหนื่อยเร็วเกินไป จึงสามารถวิ่งได้บ่อยๆ เพราะรู้สึกไม่หัดโหมเกินไป นี่เป็นหัวใจของความสำเร็จในการวิ่งลดน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม การวิ่งลดน้ำหนักที่ดีไม่ควรบีบบังคับร่างกายจนเกินไป เพราะทำให้ประสิทธิภาพและความตั้งใจในการลดน้ำหนักลดน้อยลง แควิ่งให้ครบตามเป้าหมายโดยไม่หัดโหมก็ทำให้เผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว

2. HIIT

แม้เทรนด์ของ **ฮิต (High-intensity Interval Training : HIIT)** จะไม่ใช่เทรนด์ใหม่ล่าสุด แต่ยังคงได้ผลเสมอ ทำให้เรารวมฮิตไว้ในตัวเลือกที่อยากจะแนะนำคุณ ฮิตเป็นการออกกำลังกายที่ออกแบบมาให้ใช้การออกกำลังกายหนักสลับเบาเพื่อดึงเอาพลังงานมาใช้ให้ได้มากที่สุด เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักแต่มีเวลาน้อย โดยใช้เวลาแค่ 10 นาทีต่อวัน แต่เป็น 10 นาทีที่มีประสิทธิภาพ

สิ่งที่ต้องรู้ก่อนเริ่มเล่น

ฮิตนั้นเหมาะกับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว เนื่องจากใช้พลังงานค่อนข้างมากและจัดเป็นวิธีออกกำลังกายที่ต้องใช้ความแข็งแรงของหัวใจและกล้ามเนื้อ เพราะอัตราการเต้นของหัวใจอาจสูงขึ้นไปแตะที่ 85-90 ครั้งต่อนาที ใครที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกาย แนะนำว่าให้เริ่มจากการออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน และค่อยๆ ไล่ระดับขึ้นไปจนถึงขั้นที่ร่างกายแข็งแรงมากพอแล้วจึงเริ่มมาเล่นฮิต ไม่อย่างนั้นร่างกายอาจจะบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายได้

ทำไมคนถึงนิยม

ฮิตได้ผลอย่างมากสำหรับผู้ที่กำลังวางแผนออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบเข้มข้น ร่างกายจะเพิ่มการเผาผลาญมากขึ้น ที่สำคัญ แม้ว่าจะหยุดออกกำลังกายไป 14 ชั่วโมงแล้ว ร่างกายก็ยังคงเผาผลาญพลังงานต่อไป ลองคิดภาพดูว่าไขมันส่วนเกินของคุณถูกดึงออกไปใช้เรื่อยๆ แม้ว่าเช้าวันต่อมาคุณกำลังนั่งทำงานอยู่ก็ตาม และที่สุดยอดไปกว่านั้นก็คือ แม้น้ำหนักลดลง แต่กล้ามเนื้อยังคงแข็งแรงอยู่

เล่นที่บ้านก็ได้ ง่ายมาก!

ไม่ต้องมีเทรนเนอร์ ไม่ต้องไปยิมไม่เสียเวลา ออกกำลังกายอยู่ที่บ้านหลังเลิกงานก็ยังได้ เพราะการออกกำลังกายแบบนี้ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มีเพียงร่างกายและหัวใจที่พร้อมของคุณเอง โดยสามารถหาคลิปสอนเล่นฮิตที่มีมากมายบนโซเชียลเน็ตเวิร์ค แต่เพื่อให้มั่นใจว่าคุณทำถูกต้องตามเทรนเนอร์ในคลิป จึงควรเลือกผู้สอนที่มีการบอกรายละเอียดของท่าด้วย เช่น “หากคุณทำถูกต้องจะรู้สึกเกร็งบริเวณนั้นๆ ของร่างกาย” เพราะหากทำผิดอาจเกิดการบาดเจ็บและไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดี

ทั้งนี้การเล่นฮิตมีท่าหลากหลายที่คุณสามารถลองหาท่าทางใหม่ๆ มาเพิ่มความสนุกและความท้าทายได้เสมอ ถ้าสังเกต คุณจะเห็นว่าจำนวนครั้งของแต่ละท่าเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นั่นก็คือการเพิ่มความเข้มข้นของการออกกำลังกายนั่นเอง และหัวใจสำคัญของการเล่นฮิตคือ การออกกำลังกายซ้ำสลับเร็วและทำอย่างต่อเนื่อง ใครที่อยากหาประสบการณ์ใหม่ๆ ของการออกกำลังกาย ลองหันมาเล่นฮิตกันดีกว่า



ตัวอย่างการเล่นฮิตง่ายๆ ที่บ้านแบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์

1. Push up

หรือการวิดพื้น เริ่มจากอยู่ในท่าแพลงก์ วางมือกว้างเท่าหัวไหล่ เทียบขาตั้ง ค่อยๆ งอแขนเพื่อลดลำตัวลงไปให้เกือบถึงพื้นที่สุดและดันตัวเองขึ้นมา ทำให้ครบ 15 ครั้ง

2. Squat and Punch

ยืนแยกเท้ากว้างพอดีกับหัวไหล่ ย่อเข่า เข่าไม่เลยปลายเท้า หลังตรง ทุกครั้งที่ย่อลงให้ตอยหมัดออกไปด้านหน้าลำตัว ทำทั้งหมด 35 ครั้ง

3. Lunges

ยืนแยกเท้ากว้างพอดีกับหัวไหล่ มือเท้าเอวหรือปล่อยไว้ข้างลำตัว ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้าตรงๆ พร้อมย่อตัวจนหัวเข่าทั้งสองข้างทำมุม 90 องศากับพื้น เข่าไม่เกินปลายเท้า หลังตรง จากนั้นดึงเท้าซ้ายกลับมาที่เดิม ทำสลับซ้ายขวาแบบนี้ให้ครบ 50 ครั้ง

4. High Knees

ทำนั้นเหมือนกับว่าคุณกำลังวิ่งอยู่กับที่ แต่วิ่งแบบยกเข่าสูงประมาณเอว และเหวี่ยงแขนไปพร้อมกัน ทำติดต่อกันให้ครบ 70 ครั้ง

5. Jumping Jacks

คือการท่ากระโดดตบนั่นเอง แต่ต้องทำให้เร็วขึ้น ทำแบบนี้ติดต่อกันอย่างรวดเร็วให้ครบ 90 ครั้ง

3. NEAT การลดน้ำหนักแนวใหม่

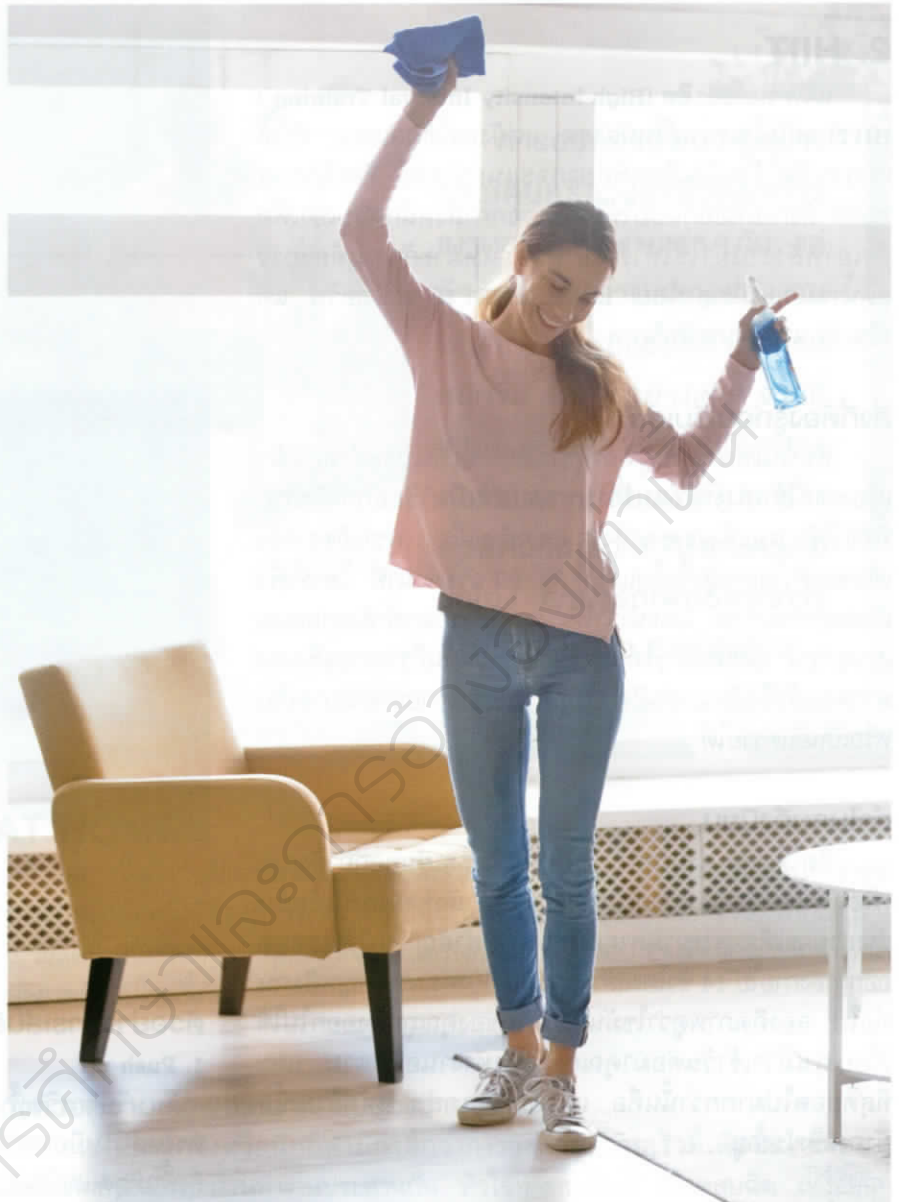
ในขณะที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการใช้พลังงานในรูปแบบของการออกกำลังกายอย่างเดียว หรือ **อีต (Exercise Activity Thermogenesis : EAT)** แต่ในความเป็นจริงแล้วการให้ความสำคัญกับสัดส่วนการใช้พลังงานนั้นสำคัญกว่ามาก หรือที่เรียกกันว่า **เน็ต (Non-exercise Activity Thermogenesis : NEAT)** เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่างๆ ก็ทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้ต่อวันเพิ่มขึ้นอย่างมาก

ข้อมูลจากวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์การกีฬอเมริกัน (American College of Sports Medicine หรือ ACSM) ระบุว่าร่างกายของคนเราจะใช้พลังงานมากขึ้นร้อยละ 4 เมื่อเปลี่ยนจากทำนอนมาเป็นทำนั่ง และจะใช้พลังงานมากขึ้นถึงร้อยละ 13 ในทำยืน เมื่อคำนวณดูแล้วพบว่า แค่เปลี่ยนพฤติกรรมหนึ่ง ๆ นอน ๆ มาเป็นยืนมากขึ้น ก็จะมีการใช้พลังงานมากขึ้นประมาณวันละ 350 กิโลแคลอรีเลยทีเดียว โดย 350 กิโลแคลอรีนั้นเทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอประมาณ 40-50 นาที

ยิ่งถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ให้มากขึ้น เช่น เดินมากขึ้น ก็จะยิ่งทำให้พลังงานที่ร่างกายต้องใช้เพิ่มขึ้นได้อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นการเดินเล่นหรือเดินช้อปปิ้ง ก็สามารถนำมาใช้ในการลดน้ำหนักและไขมันได้เช่นเดียวกัน

NEAT ไกล่ตัวกว่าที่คุณคิด

อันที่จริงพวกเราทุกคนก็เคลื่อนไหวร่างกายกันเป็นประจำอยู่แล้วโดยที่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย เพียงเคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยขึ้นในแต่ละวัน จะช่วยให้เผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น อาจเทียบเท่ากับการวิ่งเหยาะวันละ 30 นาทีเลยทีเดียว



NEAT LIFESTYLE TIPS

ขอแนะนำ 3 วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้เหมือนกับการออกกำลังกาย ดังนี้

1. **ลุกขึ้นยืนหรือเดินในระหว่างทำงานให้มากขึ้น** เพราะคนทำงานออฟฟิศส่วนใหญ่ มักนั่งทำงานมากกว่าลุกขึ้นยืนหรือเดิน การเคลื่อนไหวที่มากขึ้นจะช่วยให้เกิดการเผาผลาญ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพ
2. **เพิ่มการเดินหรือปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน** สำหรับคนที่สามารถทำได้ แนะนำให้เดินหรือปั่นจักรยานไปทำงาน หรือปรับเพิ่มการเดินหรือปั่นจักรยานเข้าไปในการเดินทางในทุกๆ วัน ก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ราวๆ 30-50 กิโลแคลอรีต่อวันเลยทีเดียว
3. **ทำงานบ้านช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าที่คิด** เชื้อหรือไม่ว่า การทำงานบ้าน เช่น การจัดเตียงนอน เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ทำความสะอาดบ้าน เตรียมอาหาร ภูบ้าน ภูบันได ช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากอยู่ เพราะทำให้ต้องขยับร่างกาย โดยสามารถช่วยเผาผลาญพลังงานได้ตั้งแต่ 15-50 กิโลแคลอรี แต่จะเผาผลาญได้มากแค่ไหนขึ้นอยู่กับกิจกรรมและปริมาณงานที่ทำ



ตัวอย่างเมนู “อร่อยเท่าเดิม เพิ่มเติมคือใส่ผัก”

- **ข้าวกล้องกับน้ำพริกผักจิ้ม** ดกข้าวแค่ 2 ถ้วย แกงจืดตำสิ่งต่างๆ ใส่เต้าหู้หรือลูกชิ้นปลาอีก 1 ถ้วยเล็ก ก็จะเข้าข่ายกินตามสูตร 2 : 1 : 1
- **ก๋วยเตี๋ยวเส้นข้าวกล้อง 1 ชาม** แต่ใส่เส้นน้อยๆ 1 ถ้วย ลูกชิ้นปลา 5-6 ลูก ที่เหลือจิ้มให้เป็นผักล้วนๆ
- **ปลาเนียงลุยสวน** ผักล้วนๆ แกมหลากหลาย จะผัดสดหรือผัดต้มก็ไม่ผิดกติกา
- **ต้มจับฉ่ายใส่สารพัดผัก** ซึ่งเข้าสูตร 2 : 1 : 1 เป๊ะ เพราะไหนจะผักเยอะ น้ำมันน้อย

4. สูตรการกินแบบ 2 : 1 : 1

การลดน้ำหนักแบบ 2 : 1 : 1 หรือการเลือกกินอาหารให้สมดุลพอดี ทำโดยแบ่งของในจานออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ผัก 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน และคาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน ส่วนจะเป็นเมนูอะไรบ้างขอให้อึดหลักต่อไปนี้เอาไว้ก็มาถูกทางแล้ว

1. ลดหวาน มัน เค็ม ทุกครั้งที่เลือกเมนูขึ้นโต๊ะอาหาร ต้องเป็นเมนูที่ปรุงแต่งรสชาติให้น้อยที่สุด โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็ม

2. เต็มเต็มด้วยผัก คือให้มีผักสด ผักต้ม ผักนึ่ง หลากหลายตามชอบ เป็นสัดส่วนครึ่งหนึ่งของเมนูอาหารทุกมื้อ การกินแบบ 2 : 1 : 1 ช่วยให้เราได้ประมาณวันละ 400 กรัมขึ้นไป ซึ่งจะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือกลุ่มโรคเอ็นซีดี (NCDs) ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก

3. ใช้โปรตีนจากปลาและถั่ว สำหรับเมนูโปรตีน 1 ส่วน ควรเลือกสัตว์ประเภทที่ให้ไขมันน้อยและย่อยง่าย เช่น ปลา ถั่ว เต้าหู้ หรือโปรตีนเกษตร

4. กินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน สำหรับอีก 1 ส่วนที่เหลือ แนะนำเป็นข้าวกล้อง ข้าวไม่ขัดสี เส้นก๋วยเตี๋ยวกล้อง หรือแม้แต่ขนมปังโฮลวีต ลูกเดือย และธัญพืชชนิดต่างๆ

5. ใช้วิธีต้ม ตุ่น ยำ อบ นึ่ง แทนการทอด ถ้าต้องผัดหรือทอดก็เน้นว่าให้ใช้น้ำมันน้อย หรือจะใช้กระทะเทฟลอน รวมทั้งตัวช่วยสมัยใหม่อย่างหม้ออบลมร้อน ซึ่งทำให้เราไม่ต้องจ้อน้ำมันกันเลยทีเดียว

6. ของแถมได้ไม่เกิน 1 กำมือ หลังมื้ออาหารหรือถ้าหิวนอกมื้อ ให้แถมด้วยผลไม้หวานน้อย โดยกินครั้งละปริมาณไม่เกิน 1 กำมือ เช่น ฝรั่งครึ่งลูก แอปเปิ้ล 1 ลูก สับปะรดหรือมะละกอหั่น 6 ชิ้นเล็ก ชมพู 2 ลูก เป็นต้น

วิธีการกินแบบ 2 : 1 : 1 จริงๆ แล้วทำได้ง่าย ไม่มีข้อจำกัด และประยุกต์ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ซึ่งถ้าสามารถทำให้เป็นนิสัยควบคู่ไปกับการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรง ลดพุง ลดโรค



BETTER HEALTH, BETTER WORLD

รายงานผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ปี 2018 ชี้ว่า การกินมังสวิรัตินั้นเป็นหนึ่งในวิธีลดปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด เนื่องจากอุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญในการปล่อยก๊าซมีเทน (Methane) ซึ่งเป็นอีกปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน เพราะทุกวันนี้อุตสาหกรรมปศุสัตว์ทั่วโลกมีส่วนทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกราว 14% หรือเทียบเท่ากับการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของภาคคมนาคมขนส่ง

ดังนั้นถ้าเรากินเนื้อสัตว์น้อยลงตั้งแต่วันนี้ ก็จะช่วยลดการขยายพันธุ์เลี้ยงสัตว์และการเพิ่มพื้นที่ปลูกพืชที่เป็นอาหารสัตว์เพื่อรองรับประชากรโลกอีกทางด้วย

5. มังสวิรัตินแบบยืดหยุ่น

การกินเพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดีแบบที่เรียกว่า การกินมังสวิรัตินแบบยืดหยุ่น (Flexitarian Diet) เป็นหนึ่งในประเภทของการกินมังสวิรัตินที่คนไทยหลายคนอาจไม่เคยรู้จักมาก่อน ใครที่อยากกินมังสวิรัตินหรือกินเจ แต่ยังตัดขาดเนื้อสัตว์ไปร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ได้ น่าจะชอบวิธีไดเอตแดนวันแนนอน เพราะเป็นการกินเนื้อสัตว์ประเภทปลาได้บ้าง และยังคงได้กินผักผลไม้ตามที่ตั้งใจอีกด้วย

FLEXITARIAN ตัวช่วยลดน้ำหนัก

การศึกษาจากมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ มหาวิทยาลัยด้านการวิจัยชั้นนำของประเทศออสเตรเลีย พบว่า คนที่กินผักส่วนใหญ่ได้รับแคลอรีน้อยกว่า น้ำหนักน้อยกว่า และมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพราะผักและผลไม้บางชนิดมีแคลอรีต่ำและเส้นใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในการลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มไวขึ้น น้ำหนักจึงมีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบกับการกินรูปแบบอื่นๆ

ทั้งนี้การลดน้ำหนักด้วยวิธีกินมังสวิรัตินแบบยืดหยุ่น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการออกกำลังกายในระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาทีต่อสัปดาห์ ถ้าเลือกที่จะออกกำลังกายแบบเข้มข้น ก็ควรจะออกอย่างน้อย 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรเพิ่มการยกน้ำหนักหรือเวทเทรนนิ่งควบคู่ด้วยอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

มือใหม่หัดกิน Flexitarian เริ่มต้นอย่างไรดี

สำหรับใครที่สนใจอยากเปลี่ยนมากินมังสวิรัตินแบบยืดหยุ่นก็เริ่มต้นได้ไม่ยาก เพราะไม่มีกฎตายตัว แค่อึดหลักง่ายๆ คือ กินเนื้อสัตว์ประเภทปลาให้น้อยเข้าไป โดยกินไม่เกิน 3 มื้อต่อสัปดาห์ และสามารถเลือกกินอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารแบบสมดุล ดังนี้

1. กินอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวฮาง ข้าวกล้องอก
2. กินอาหารที่ให้เกลือแร่และวิตามิน ได้แก่ ผัก โดยเฉพาะผักใบเขียว ผักที่มีสีเหลือง และผลไม้ต่างๆ
3. กินอาหารที่ให้โปรตีน เช่น ถั่วประเภทต่างๆ และในบางมื้ออาจมีถั่วเปลือกแข็งด้วยเพื่อเพิ่มโปรตีนและไขมันที่ดี
4. เสริมด้วยโปรตีนจากสัตว์บางมื้อ โดยเน้นปลาและโยเกิร์ต

นอกจากจุดประสงค์ในการกินมังสวิรัตินที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยแล้ว แนวคิดในการกินมังสวิรัตินก็ปรับเปลี่ยนไปตามไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ กลายเป็นวิถีการดูแลสุขภาพด้วยการกินอาหารแบบองค์รวมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพร่างกาย แถมยังเป็นการดูแลโลกและสิ่งแวดล้อมไปในตัว



6. การลดน้ำหนักแบบกินตามช่วงเวลา

วิธีลดน้ำหนักแบบ **ไอเอฟ (Intermittent Fasting : IF)** นั้นไม่ใช่สูตรลดน้ำหนักใหม่ถอดด้ามเสียทีเดียว แต่เป็นวิธีลดน้ำหนักที่คนทั่วโลกนิยมใช้ลดความอ้วนกันมากกว่า 10 ปีแล้ว ในไทยเราจะมีรู้จัก Intermittent Fasting ราวๆ 8 ปีที่แล้ว และเพิ่งจะกลายมาเป็นที่นิยมในปีนี้อเอง

วิธีลดน้ำหนักแบบ Intermittent Fasting นี้เป็นแนวคิดของทีมแพทย์นำทีมโดย **ดร.โจเซฟ เมอร์โคลา (Dr. Joseph Mercola)** แพทย์ผู้ชำนาญด้านกระดูก โดยวิธีการควบคุมน้ำหนักแบบนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มหรือจำกัดอาหารบางอย่าง แต่เป็นเรื่องของการจำกัดเวลาการกิน

HOW-TO IF

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ไอเอฟแบบที่เราจะพูดถึงก็คือแบบ **ลีนเกนส์ (Lean-gains)** คือการงดกิน 16 ชั่วโมง และกินอาหารในช่วงเวลา 8 ชั่วโมงตามความสะดวกของเรา เช่น มือแรกเริ่มกินอาหารตอน 9.00 น. และจบมือสุดท้ายของวันในช่วงเวลา 17.00 น. หรือเริ่มกินอาหารมือแรกตอน 11.00 น. และกินอาหารได้เรื่อยๆ กระทั่งถึงเวลา 19.00 น. ซึ่งก็เท่ากับว่าเราจะมีช่วงเวลาที่กินอาหารได้ภายใน 8 ชั่วโมงเท่านั้น เมื่อเลย 8 ชั่วโมงนี้ไปต้องงดอาหารทุกชนิด ต้มได้แต่น้ำเปล่า

ทั้งนี้แนวคิดลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารอะไรก็ได้ใน 8 ชั่วโมงและงดอาหารอีก 16 ชั่วโมง เป็นสูตรไดเอตที่ได้รับความนิยมในหมู่เซเลบทั้งหลาย เช่น นิคอล คิดแมน หรือมิแรนด้า เคอร์

ตามสูตรแล้วใน 8 ชั่วโมงเราสามารถกินอะไรก็ได้ที่อยากกิน โดยไม่ต้องกังวลถึงปริมาณแคลอรีที่จะได้รับ เพียงแค่งินให้อิ่มเท่านั้นก็พอ

แต่อย่างไรก็ดี นักโภชนาการแนะนำว่า อาหารที่เราจะกินใน 8 ชั่วโมงนั้น ควรเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ โดยแหล่งอาหารที่ดีคือจากผักหรือผลไม้ เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายจะไม่ขาดสารอาหารนั่นเอง

ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างไร

นอกจากจะมีคนดังและคนในวงการแพทย์ทดลองลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้ได้ผลมาหลายรายแล้ว ยังมีงานวิจัยยืนยันผลการทดลองที่เกิดขึ้นกับหนูทดลองด้วย

โดยประเด็นนี้ทางทีมแพทย์ได้อ้างงานวิจัยกับหนูทดลองที่แสดงให้เห็นว่า หนูทดลองที่ถูกให้อาหารแคลอรีสูงเป็นช่วงเวลาและมีช่วงเวลาที่อดอาหาร จะสามารถควบคุมน้ำหนักได้มากกว่าหนูที่ปล่อยให้กินอาหารได้ตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีช่วงอดอาหารเลย

เพราะเมื่อร่างกายรู้สึกหิวจะหลั่งโกร๊ธฮอร์โมนออกมามากขึ้น และในช่วงเวลาที่ร่างกายอดอาหาร อินซูลินจะหลั่งออกมาน้อย ส่งผลให้ร่างกายดึงไขมันสะสมมาใช้เป็นพลังงานมากขึ้น จึงช่วยในการลดน้ำหนักได้

อย่างไรก็ตาม นักโภชนาการเผยว่า วิธีลดน้ำหนักแบบไอเอฟนี้ช่วยลดน้ำหนักได้จริง แต่ไม่ใช่วิธีลดน้ำหนักที่ยั่งยืน เพราะเชื่อว่าหัวใจของการลดน้ำหนักอยู่ที่การควบคุมพลังงานที่รับเข้าร่างกายให้น้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ออกไป ดังนั้นวิธีนี้จึงไม่ได้ต่างจากวิธีลดน้ำหนักในแบบอื่นๆ ที่ใช้ได้เพียงชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น



7. กินมื้อเช้าให้มาก กินมื้อเย็นให้น้อย

อีกเทรนด์สุขภาพปี 2020 ที่เรอยากแนะนำให้ทุกคนทำได้ คือ การกินอาหารครบมื้อ เพื่อให้ได้รับสารอาหารและพลังงาน ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะการอดอาหารเป็นวิธีลดความอ้วนที่ผิดและทำให้เกิดอาการโยโย่ได้

ทั้งนี้ **ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา** ระบุว่า มื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวันและไม่ควรละเลยอย่างยิ่ง เพราะการกินอาหารเช้า นอกจากจะช่วยให้ร่างกายมีเรียวแรง ช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ไม่อ้วนง่ายเมื่อเทียบกับคนที่ละเลยมื้อเช้า

และที่สำคัญคือ ห้ามอดอาหารมื้อเย็น โดยให้เลือกกินอาหารจำพวกผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น ผักกระเฉด ผักนึ่ง ค่ะน้า ถั่วงอก ตำลึง มะม่วงดิบ มะละกอ ฝรั่ง และเสริมด้วยธัญพืช เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซึ่งจะช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต ซึ่งจะลดความเสี่ยงโรคหัวใจและป้องกันโรคมะเร็งได้อีกด้วย

8. เคี้ยวอาหารให้ช้าลง

รู้หรือไม่ว่า จริงๆ แล้วการลดน้ำหนักที่ดีที่สุดควรเริ่มจากการเคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียดนั่นเอง ข้อมูลจากศูนย์การแพทย์สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่า การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดช่วยให้เรากินอาหารช้าลง และรู้สึกอิ่มในเวลาที่เหมาะสมกับปริมาณอาหารที่กินเข้าไป

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่การันตีว่า การเคี้ยวอาหารในแต่ละคำให้นานขึ้นราวๆ 25-30 ครั้งก่อนกลืน มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ทั้งในเรื่องของการรับรู้รสชาติอาหารอร่อยๆ ให้นานขึ้น อาหารย่อยได้ง่ายขึ้น กระเพาะอาหารทำงานน้อยลง ระบบขับถ่ายทำงานได้ง่ายขึ้น และที่สำคัญคือ ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็วขึ้น เพราะสมองจะรู้สึกว่าร่าเิ่มท้องแล้วก็หลังจากเรากินอาหารไปราวๆ 20 นาที นอกจากนี้งานวิจัยยังระบุอีกว่า คนที่กินอาหารเร็ว มีแนวโน้มน้ำหนักตัวขึ้นมากกว่าคนที่กินอาหารช้าอีกด้วย เพราะคนที่รีบกินเร็วๆ มักรู้สึกว่ากินไม่อิ่มและต้องสั่งอาหารเพิ่ม หรือตบท้ายด้วยของหวานที่เป็นตัวการสำคัญทำให้เราอ้วนได้ในที่สุด



9. FOOD DIARY จดบันทึกสิ่งที่กินเข้าไป

ก่อนหน้านี้เราเคยได้ยิมนการกินอาหารแบบนับแคลอรีมาแล้ว โดยเป็นการวัดน้ำหนักส่วนสูง อายุ เพื่อหาค่าแคลอรีที่เหมาะสมกับตัวเองในแต่ละวัน จากนั้นจำกัดปริมาณแคลอรีที่กินเข้าไปไม่ให้เกินไปกว่านั้น

อีกเทรนด์ที่เพิ่มความละเอียดมากขึ้นคือ การจดบันทึกสิ่งที่กินเข้าไปเพื่อนำมาวิเคราะห์ หรือที่เรียกว่า **ฟู้ดไดอารี่ (Food Diary)** โดย **ดร.โกเซล แอนสัน (Dr. Goesel Anson)** แพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและเวชศาสตร์ความงามชื่อดัง ได้กล่าวถึงกระบวนการการจดบันทึกนี้ว่า

“เริ่มต้นเราให้คนใช้ทุกคนลองทำฟู้ดไดอารี่ของตัวเอง คือจดบันทึกทุกอย่างที่กินในแต่ละวัน ทั้งประเภทและปริมาณอาหารตามจริง พอครบสัปดาห์ก็นำมาวิเคราะห์ จะเห็นเลยว่าอาหารส่วนมากที่กินเป็นอาหารตามใจปากทั้งนั้น กินเพราะอยาก ไม่ใช่เพราะหิว แคลอรีสูง มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อย”

กินแคไหนเรียกว่าพอดี

อยากให้ออกกำลังกายว่าร่างกายของเราเป็นตาชั่งดู ข้างหนึ่งคือสิ่งที่เรารับเข้าสู่ร่างกาย อีกข้างเป็นสิ่งที่ออกจากร่างกาย สภาพที่ตาชั่งสมดุลก็คือทั้งสองข้างมีน้ำหนักเท่ากัน แต่สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนัก ปริมาณรับเข้าต้องน้อยกว่า เพื่อให้ร่างกายดึงของเหลือใช้ที่เก็บไว้ในรูปของไขมันออกมาใช้เป็นพลังงาน

หลายคนทำแล้วได้ผล แต่อีกหลายคนก็มองว่ายังไม่ใช่แนวของตัวเองเท่าไร ซึ่งเราแนะนำว่า ขอแค่จดว่ากินอะไรก็พอ เหมือนจดรายรับ-รายจ่าย เพราะเมื่อเรากลับมามองแล้วเห็นว่าอะไรที่ดูจะเกินความจำเป็นไป ครั้งหน้าก็งดกิน” เท่านั้นก็ถือว่าช่วยได้เหมือนกัน

นอกจากนี้ฟู้ดไดอารี่ยังดีต่อผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบย่อย หรือโรคภูมิแพ้ เพราะทำให้วิเคราะห์อาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ว่ามาจากอาหารหรือไม่ การจดบันทึกนี้จึงมีประโยชน์มาก

10. บอนให้เร็วขึ้น

การหิวตอนดึกเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมอีกทั้งยังเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาความอ้วนจากมื้ออาหารที่เกินความจำเป็นด้วย ถ้าไม่มีความจำเป็นจริงๆ ควรรีบสะสางงานให้เสร็จ ไม่กินอาหารมื้อเย็นดึกจนเกินไป และรีบนอนหลังกินอาหารเย็น 4 ชั่วโมงจะได้ไม่หิวจนต้องลุกขึ้นมาคั่นหาอาหารกินในยามวิกาล

ความมหัศจรรย์คือ ร่างกายเราสามารถผลิตสารควบคุมน้ำหนักขึ้นมาได้เองจากเซลล์ไขมัน สารดังกล่าวมีชื่อว่า **ลิวพิน (Leptin)** ทำหน้าที่ส่งสัญญาณให้สมองระงับความอยากอาหารเมื่อมีไขมันสะสมในร่างกายมากขึ้น พร้อมๆ กับกระตุ้นการเผาผลาญในขณะที่เรานอนหลับ โดยหากเรานอนหลับนานและลึก ร่างกายจะหลั่งลิวพินได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ร่างกายรู้สึกอยากอาหารน้อยลง เราจึงควบคุมการกินได้ง่ายขึ้น รวมถึงมีระบบการเผาผลาญอาหารที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

นอกจากนอนหลับให้ลึกและต่อเนื่องแล้ว การไม่นอนดึกก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะยิ่งนอนดึกยิ่งรู้สึกหิว ทำให้อยากจะหาอะไรมากิน และเมื่อเรากินเสร็จแล้วนอนจะไม่ได้มาแคะอ้วน แต่ยิ่งเสี่ยงเป็นโรคกรดไหลย้อนอีกด้วย นอกจากนี้การอดนอนยังทำให้ลิวพินในร่างกายเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เราอ้วนขึ้นได้

โดยการนอนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและควบคุมการสะสมไขมัน ส่งผลให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากขึ้นนั่นเอง

ลองหาวิธีดูแลสุขภาพและลดน้ำหนักที่คุณสนใจ ที่สำคัญคือ เหมาะสมกับตัวเอง แล้วอย่าลืมตั้งปณิธานปีใหม่เอาไว้ด้วยว่า **“ปีหน้าฉันจะต้องเป็นเจ้าของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงกว่าเดิมให้ได้”** ด้วยนะค่ะ ☺

Contents

75

ACTIV IDOL
WONDER WOMAN
DOES WONDER!



76

ACTIV STORY
SLEEP FOR BEAUTY 2020
ชวนนอนคลีนรับปีใหม่



82

ACTIV BEAUTY
LOW-CARB DIET
งดกินแป้ง ลดพุงได้จริงหรือ



WONDER WOMAN DOES WONDER!

STORY - กองบรรณาธิการ
PHOTO - iStock

ถ้าจะพูดถึงซูเปอร์ฮีโร่หญิง คงไม่มีใครมาแรงเท่า Wonder Woman ที่รับบทโดยนักแสดงสาวสวยแม่ลูกสอง แต่หุ่นยังสอดรับกับรอยยิ้มทรงเสน่ห์อย่าง กาล กาดิออต (Gal Gadot) โดยก่อนหน้าที่จะมารับเล่นบทนี้ เธอต้องฝึกหุ่นตัวเองอย่างหนักเลยละค่ะ

ไม่ว่าจะวิธีฟิตหุ่นอย่างการออกกำลังกาย การกินอาหาร หรือการพักผ่อนของเธอก่อนแสดงในเรื่อง Wonder Woman นั้น เราขอบอกเลยว่า เครื่องคิดเลขและมีวินัยสุดๆ แต่ผลตอบแทนก็หวานหอมจนเราเองอยากจะลองทำตามดูเหมือนกันนะค่ะ

การออกกำลังกาย

เริ่มวอร์มอัพด้วยท่าดึงเชือก (Rowing) ซ้ำๆ 5 นาที ต่อด้วยการวิ่งเร็วๆ ใน 10 วินาทีแรก แล้วดึงให้ช้าลงอีก 50 วินาที ทำวนไปจนครบ 5 รอบ พอเสร็จแล้วก็ตามด้วยท่า Mountain Climber อีก 1 นาที โดยอยู่ในท่าแพลงก์ แล้วกระโดดสลับขาให้เข้าอยู่ใกล้แขนที่สุด ขณะทำแขนตั้ง เอวและหลังต้องไม่โก่ง

จากนั้นต่อด้วยท่า Bird Dog 1 นาที โดยอยู่ในท่าคานเขา ยกแขนซ้ายเหยียดตรงพร้อมยกขวาตะแคงไปข้างหลัง ขยับขาคว้างๆ แตะกับศอกซ้าย ทำซ้ำ 30 ครั้ง สลับข้าง ตามด้วยท่า Burpee Broad Jump โดยวิดพื้นสลับกับกระโดดขาคู่ 1 นาที และ Mountain Climber อีก 1 นาที และเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการออกกำลังกายด้วยการโหนบาร์ 7 เซต เซตละ 3 ครั้ง และวิดพื้น 5 เซต เซตละ 3 ครั้ง เป็นอันจบการออกกำลังกายของเธอใน 1 วัน

แต่ถ้าวันไหนไม่สะดวกเข้ายิม เธอก็จะฝึกแค่ 2 ท่า คือ วิดพื้น 30 วินาที และแพลงก์ 30 วินาที เซตละ 10 ครั้งค่ะ

การกิน

เรื่องอาหารการกินนั้นเธอให้สัมภาษณ์ว่าเน้น 2 หลักใหญ่ ดังนี้

1. **กินโปรตีนที่มีไขมันน้อย** เพื่อซ่อมแซมร่างกายและพัฒนากล้ามเนื้อ เช่น เนื้อปลา ผัก ถั่วต่างๆ โดยหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ผ่านการปรุงแต่ง เช่น น้ำผักผลไม้



2. **ดื่มน้ำวันละ 1 แกลลอน (6 ขวดใหญ่)** โดยการดื่มน้ำวันละ 1 แกลลอนไม่เพียงแต่ทำให้รู้สึกอยู่ท้อง แต่ยังช่วยให้ความอยากกินขนมจิบน้อยลง และผิวพรรณก็ยังสดใสขึ้นกว่าเดิมด้วย

การพักผ่อน

เนื่องจากกล้ามเนื้อจะถูกฟื้นฟูในช่วงเวลานอนหลับได้ดีที่สุด ฉะนั้นการนอนหลับให้เพียงพอจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่สามารถมองข้ามได้ โดยเธอบอกว่าถ้ากินไม่พอและนอนไม่เยอะ จะยิ่งทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายลดลงถึง 20-30 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียวค่ะ

และนี่ก็คือวิธีฟิตหุ่นของเธอก่อนที่จะมีหุ่นปังๆ แบบในหนังเรื่อง Wonder Woman ถ้าสาวๆ คนไหนสนใจ ลองหยิบสักอย่างสองอย่างไปใช้ แล้วคุณจะมีสุขภาพที่ดีและหุ่นฟิตเฟิร์มแบบเธอแน่นอนค่ะ ☺

SLEEP FOR BEAUTY 2020

ชวนนอนคลีนรับปีใหม่

STORY - ชวลิตา เชียงกุล
PHOTO - iStock

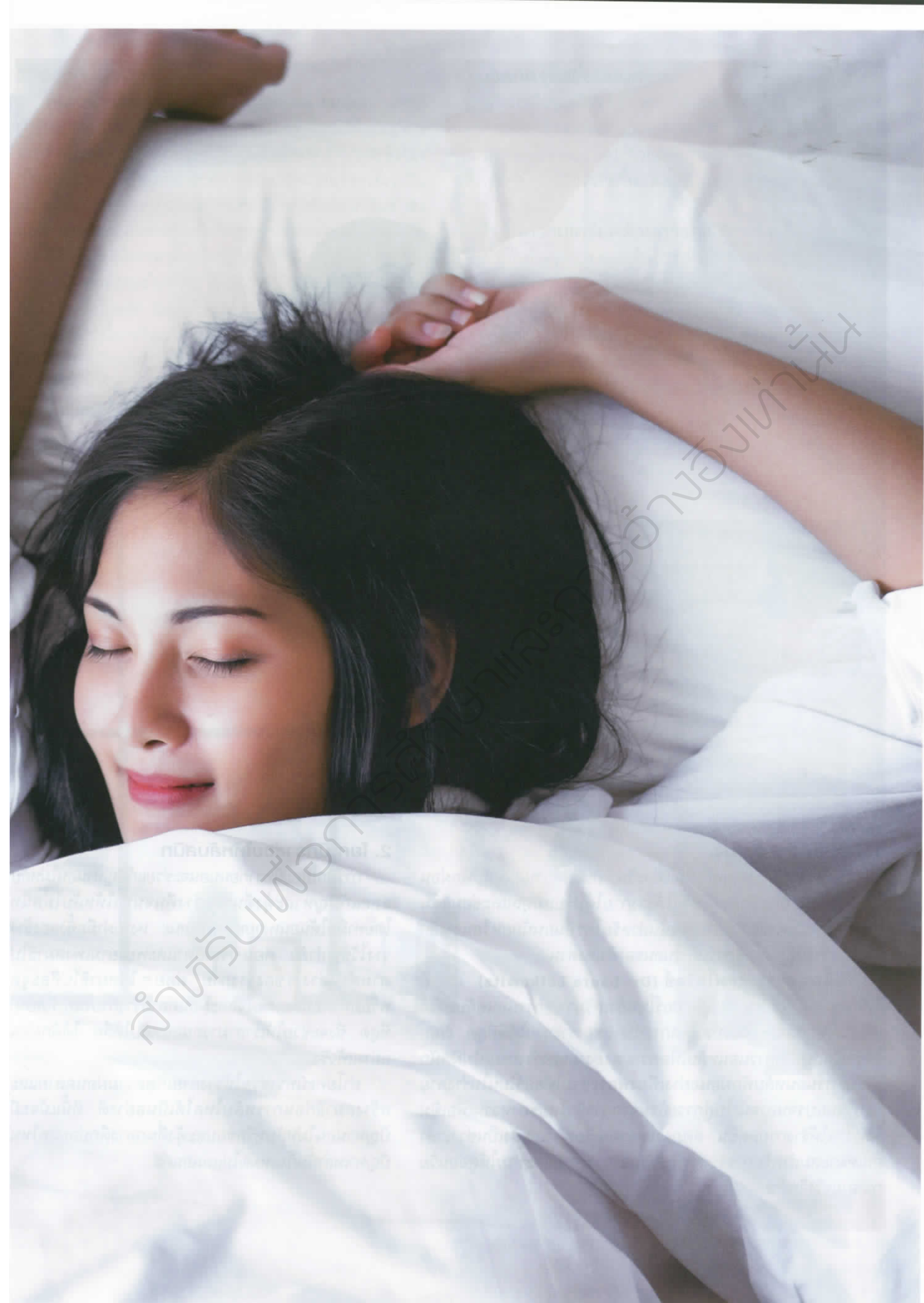
คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า เทรนด์สุขภาพที่มาแรงมากๆ ไม่ก็ปีที่ผ่านมา และยิ่งแรงต่อเนื่องก็คงหนีไม่พ้นอาหารคลีน ส่วนเทรนด์สุขภาพที่จะมาแรงไม่แพ้เรื่องอาหารการกินก็ยังคงเน้นไปที่การปรับความสมดุลของร่างกายจากภายในสู่ภายนอก โดยเฉพาะใครที่มีก็จะรู้สึกเครียดง่าย นอนไม่ค่อยหลับ จำอะไรไม่ค่อยได้ ใช้ชีวิตเหมือนมีสติไม่เต็มร้อย ในปีหน้าเทรนด์สุขภาพที่คุณควรต้องลองก็คือการนอนคลีน ซึ่งการนอนคลีนคืออะไรนั้น *ชีวิตจะพาไป*ทำความเข้าใจกันค่ะ

TREND FROM HOLLYWOOD

การนอนคลีนคืออีกเทรนด์สุขภาพที่มาจากต่างประเทศ แต่กลับถูกพูดถึงและให้ความสำคัญค่อนข้างน้อยในบ้านเรา เพราะไม่ใช่แค่ต้องนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ แต่มีเทคนิคเฉพาะบางอย่างที่น่าสนใจ เพื่อให้การนอนของเราดีต่อสุขภาพและจิตใจอย่างสมบูรณ์ที่สุด

การนอนคลีนเป็นเทรนด์สุขภาพที่ *กวินเนท ฟัลโรว์* ดาราฮอลลีวูดชื่อดังได้เขียนเรื่องเกี่ยวกับการนอนไว้ในหนังสือ *Clean Beauty* โดยเธอกล่าวว่า การดูแลสุขภาพไม่ใช่เพียงแค่เรื่องอาหารการกินเท่านั้น การนอนหลับพักผ่อนก็เป็นเรื่องที่สำคัญมากเช่นเดียวกัน

ทั้งนี้ *กวินเนท ฟัลโรว์* และ *ทีมิวิจัย Goop* ชุมชนออนไลน์สายสุขภาพชื่อดังของสหรัฐอเมริกา ได้ให้คำนิยามของการนอนคลีนเอาไว้ว่า การนอนคลีนคือการนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง หรือ 10 ชั่วโมงได้เลยยิ่งดี โดยไม่มีสิ่งใดรบกวนตลอดการนอนหลับนั้น เพราะหากเรานอนไม่หลับหรือนอนไม่ได้คุณภาพ สุขภาพของเราจะเสียสมดุล ทั้งรู้สึกหงุดหงิดง่าย อ่อนเพลียบ่อยๆ และอาจเป็นต้นเหตุสำคัญของความอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาหัวใจของสาว ๆ หลายคน ต่อหลายคน ดังนั้นหากอยากมีสุขภาพดี ก็ควรต้องดูแลสุขภาพการนอนให้ดีเสียก่อน ซึ่งหลักในการนอนคลีนก็มีดังนี้ค่ะ



คำที่รับเพื่อ



1. นอนให้ได้ 9 ชั่วโมง

แนวคิดของการนอนคลีนในแต่ละวัน คนเราควรนอนหลับพักผ่อนให้ได้อย่างน้อย 9 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นสำหรับใครที่นอนน้อยหรือนอนดึกเกินไป รีบเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนของตัวเองด่วน

ทั้งนี้ **ดร.ลอร่า เลฟโควิตซ์ (Dr. Laura Lefkowitz)** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและฮอร์โมนยังเสริมว่า การนอนหลับให้ได้ 9 ชั่วโมงทุกวันจะช่วยปรับสมดุลการทำงานของร่างกายได้ดีที่สุด เรียกว่าเป็นเทคนิคการนอนหลับเพื่อความสวยงามของร่างกายก็ไม่ผิดนัก เพราะการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยให้ออร์โมนในร่างกายไม่แปรปรวนจนอาจนำไปสู่ภาวะอ้วนจากการทวีโอยของหวานเพื่อเติมพลังงานให้ร่างกายสดชื่น ลดภาวะความเครียด และยังเป็นช่วงเวลาอันเหมาะสมสำหรับการขับสารพิษออกจากร่างกายและช่วยให้ดูอ่อนวัยกว่าอายุจริงอีกด้วย

2. โยคะนิทราช่วยให้หลับสนิท

การฝึกโยคะนิทราก่อนนอนจะช่วยแก้ปัญหาอนไม่หลับ และแก้ปัญหาสะดุ้งตื่นระหว่างคืนจนทำให้หลับไม่สนิท โดยทำฝึกให้นอนหงายท่าศพอาสนะ หงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางไว้ข้างลำตัว ค่อยๆ หลับตาและพยายามเพ่งสมาธิไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ค่อยๆ ไล่สมาธิไปที่ละจุด พร้อมทั้งผ่อนคลายใจและผ่อนคลายร่างกายในท่าที่สบายที่สุด ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถนอนหลับได้ลึก ได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

ทำโยคะนิทราช่วยให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายและสร้างสมาธิก่อนการหลับไหลได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้แม้จะมีปัญหาอนไม่หลับหรือชอบสะดุ้งตื่นกลางดึกบ่อยแค่ไหน ปัญหาเหล่านั้นก็จะหมดไปแน่นอนค่ะ

3. อย่ากินมื่อดึก

ดร.อเลสซานโดร จังเกอร์ (Dr. Alejandro Junger) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการตีท็อกซ์แนะนำว่า เราควรเว้นระยะห่างระหว่างมื้ออาหารเย็นกับเวลาในการเข้านอนสักราว ๆ 4 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย เพื่อให้ระบบย่อยมีเวลาจัดการอาหารที่เรากินเข้าไปให้เสร็จสิ้นกระบวนการเสียก่อน ทำให้เมื่อเราล้มตัวลงนอน ระบบย่อยอาหารจะได้ไม่ขัดขวางการนอนหลับของเรา

ที่สำคัญ เมื่ออาหารในห้องถูกย่อยอย่างสมบูรณ์ ร่างกายก็จะลดสิ่งตกค้างลงไปด้วย ซึ่งก็คือเคล็ดลับของการตีท็อกซ์ที่ถือเป็นหนึ่งในหลัก Sleeping Beauty เลยล่ะค่ะ

นอกจากนี้การกินอาหารมื่อดึกไม่เพียงแต่ทำให้อ้วนเท่านั้น แต่ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพอีกมากมายเลยทีเดียว ดังนั้นควรเตือนตัวเองเสมอว่า ห้ามกินมื่อดึกเด็ดขาด ซึ่งหากรู้สึกหิวมากจริงๆ แนะนำให้ดื่มนมหรือน้ำแทนดูนะค่ะ

4. นวดกดจุดเพื่อผ่อนคลาย

บริเวณศีรษะเป็นจุดที่ถ้าลองได้นวดจะช่วยบำบัดความเครียดและทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายมากพอจะช่วยให้นอนหลับสนิทได้ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงเบา ๆ บริเวณหลังกทหรือช่วงต้นคอที่ต่อกับไหล่ คลึงไปสักพักก็จะรู้สึกสบายขึ้น และชวนให้ล้มตัวลงนอนเสียเหลือเกิน

5. บำบัดความเครียดด้วยการดูแลฝ่าเท้า

ฝ่าเท้าเป็นจุดรวมของเส้นประสาทในร่างกาย การดูแลฝ่าเท้าก่อนนอนจึงช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี ซึ่งการดูแลฝ่าเท้าที่ดีที่สุดก็คือ แช่เท้าในน้ำอุ่นและนวดคลึงเบา ๆ ให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาทและกล้ามเนื้อไปในตัว และช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นด้วย ใครที่นอนไม่หลับก็สามารถใช้วิธีนี้ได้เหมือนกัน





6. สร้างบรรยากาศที่ดีในห้องนอน

ห้องนอนที่มีบรรยากาศดีช่วยให้รู้สึกอยากนอนมากขึ้น และหลับสนิทตลอดคืน ดังนั้นจึงควรจัดห้องนอนให้มีบรรยากาศที่น่าอนอยู่เสมอ ความสะอาดคือสิ่งแรก ที่ควรคำนึงถึง ทั้งห้องหับ เครื่องนอน ต้องสะอาดเสมอ นอกจากนี้ในห้องนอนควรเป็นห้องที่มีดสนิทเมื่อปิดไฟ ไม่มีแสงจากมุมไหนเล็ดลอดเข้ามาได้ เพื่อช่วยให้การนอน ต่อเนื่อง

ถ้าใครยังคิดไม่ออกว่าจะเริ่มจัดห้องนอนเพื่อการนอนคลีนของคุณอย่างไร เรามี 5 วิธีจัดห้องให้นอนคลีน รับเทรนด์ใหม่สำหรับคนรักสุขภาพมาฝากค่ะ

จัดห้องอย่างไรให้นอนคลีน

สภาพแวดล้อมของห้องนอนนอกจากจะเป็นตัวช่วย สำคัญให้การนอนหลับของคุณเพียงพอและมีประสิทธิภาพ แล้ว ยังส่งผลให้คุณมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีขึ้นอีกด้วย เราขอแนะนำวิธีการจัดห้องนอนให้เอื้อต่อการนอนคลีนจาก “5 เทคนิคการจัดห้องนอนเพื่อสุขภาพที่ดี” โดยสำนักพิมพ์ บ้านและสวน ดังนี้

1. ตำแหน่ง “ห้องนอน” นั้นสำคัญ

ควรอยู่ในทิศที่สามารถมีช่องเปิดทางทิศตะวันออกได้ เพื่อสร้างการรับรู้ช่วงเวลาของวันและการรับแสงจากธรรมชาติ เพื่อให้ร่างกายสร้างสารเคมีกระตุ้นสมอง ลดอาการซึมเศร้า ลดอาการเครียด เหมาะทั้งต่อคนทำงาน ที่มีภาวะเครียดและผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าจากฮอร์โมน ไม่สมดุล

2. เพิ่ม “พื้นที่สีเขียว” ในห้องนอน

ห้องนอนเป็นอีกห้องที่หลายท่านหลีกเลี่ยงที่จะปลูกต้นไม้ เหตุผล อันดับแรกๆ คือ กลัวอันตรายจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ต้นไม้ ส่วนใหญ่คายออกมาในเวลากลางคืนนั่นเอง แต่จริงๆ แล้วหากห้องนอน ของคุณมีอากาศถ่ายเทดี ไม่ได้ปิดทึบ ต้นไม้เหล่านี้ก็ไม่อาจทำอันตราย อะไรได้เลย

1. หากกลัวเรื่องกลิ่นจากวัสดุปลูกจะรบกวนการนอนของคุณ ให้ ใส่ถ่านทุบลงไปในกระถางก็จะช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ลงได้ หรือ ปลูกต้นไม้ที่ไม่ใช้วัสดุปลูกที่เป็นดิน เช่น พรรณไม้รากอากาศอย่าง ทิลแลนด์เซียและเคราฤาษี

2. ควรเปิดประตูและหน้าต่างห้องให้มีการระบายอากาศและความชื้น เพราะไม่เพียงแต่จะดีกับต้นไม้เท่านั้น ยังส่งผลดีต่อคน เพราะช่วยลด การสะสมเชื้อโรคลงได้

3. ผลการศึกษาการแลกเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ของไม้กระถาง ภายในอาคารโดย **คุณอรพรรณ หัสรังค์** ซึ่งเลือกต้นไม้ที่นิยมปลูกทั่วไป ในอาคาร 6 ชนิด ได้แก่ สับประตูลี ลั่นมั่งกรแคระ กวักมรกต พลูต่าง เดหลีจักรพรรดิ และสาวน้อยประแป้ง พบว่าช่วงกลางวัน ต้นไม้เหล่านี้มีการดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ในปริมาณมาก ส่วน เวลากลางคืน แม้ว่าต้นไม้จะปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น แต่ ก็ยังน้อยมากเมื่อเทียบกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ปล่อยโดยมนุษย์ และ น้อยกว่าปริมาณที่พืชดูดซับได้ในรอบวัน ดังนั้นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากไม้กระถางจึงส่งผลกระทบต่อคนน้อยมาก

ข้อแนะนำในการนอนคลีน

- จัดตารางนอนด้วยการเข้านอนเวลาเดิมทุกวัน
- ใช้เวลา 1 ชั่วโมงก่อนนอนอย่างเงียบสงบและผ่อนคลาย
- วางมือจากโทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด
- งดดื่มกาแฟหลังสี่โมงเย็นเป็นต้นไป
- งดแอลกอฮอล์ก่อนนอน
- ปิดเสียงโทรศัพท์และวางให้ห่างจากเตียง
- ออกกำลังกายหรือออกไปเดินเล่นข้างนอกในตอนกลางวันอย่างสม่ำเสมอ

3. เปิด “หน้าต่างรับแสง” ให้ปราศจากเชื้อโรค

ภายในห้องนอนไม่ควรปิดทึบ ควรเปิดม่านเพื่อรับแสงแดดอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง และควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทในช่วงเวลากลางวันเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคต่างๆ และหมุนเวียนอากาศให้สดชื่นมากขึ้น สร้างบรรยากาศที่ดีในช่วงเวลาการนอนหลับพักผ่อนอย่างคุ้มค่า

4. สร้าง “บรรยากาศในห้องนอน” ด้วยแสง สี กลิ่น

ห้องนอนที่มีบรรยากาศดีนั้นย่อมสร้างความผ่อนคลายเสมอ เพียงคุณใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในการตกแต่งห้องนอนของคุณ ดังนี้

แสง โดยแสงที่เหมาะสมในห้องนอนควรใช้แสงไฟที่ไม่สว่างจัด เช่น แชนเดอเลียร์ ไฟซ่อนผนัง ไฟผิงผ้า หรือจะเป็นหลอดไฟในบ้านทั่วๆ ไปก็ได้ แต่ไม่ควรให้แสงอ่อนมากเกินไป หากมีการอ่านหนังสือควรใช้แสงสว่างให้เพียงพอ หรือมีโคมไฟหัวนอนเสริม

สี ทั้งนี้สีที่เหมาะสมกับห้องนอนควรเป็นโทนสีสว่าง อ่อนๆ เรียบๆ เช่น สีเอิร์ธโทนอย่างขาว ครีม เป็นต้น ทำให้ง่ายต่อการเลือกเฟอร์นิเจอร์ในการตกแต่งและสร้างบรรยากาศสบายตา เหมาะกับเป็นพื้นที่พักผ่อนอย่างแท้จริง

กลิ่น ดูเหมือนกลิ่นจะเป็นเรื่องเล็กๆ ที่คุณมองข้าม แต่รู้หรือไม่ว่า นอกจากกลิ่นจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ยังเป็นเอกลักษณ์เฉพาะให้กับพื้นที่ได้อีกด้วย การตกแต่งห้องนอนด้วยกลิ่น ได้แก่ เทียนหอม น้ำมันหอมระเหย ดอกไม้สด และสเปรย์ปรับอากาศ โดยเฉพาะกลิ่นลาเวนเดอร์ มาร์จอรัม คาโมมายล์ และดอกส้ม จะช่วยทำให้วังง ทำให้ร่างกายผลิตเซโรโทนินให้ใจสงบและนอนหลับสบาย

5. “ขนาดและสัดส่วน” ที่เหมาะสมกับผู้อยู่อาศัย

หลายครั้งที่คุณนอนแล้วปวดเมื่อยหรือรู้สึกไม่สบายตัว ส่งผลให้นอนหลับไม่เพียงพอ อาจเป็นเพราะขนาดและสัดส่วนของเตียงนอนนั้นไม่เหมาะสมหรือไม่ได้มาตรฐาน นอกจากนี้มีข้อแนะนำในการวางตำแหน่งเตียงนอน โดยควรหันหัวเตียงไปทางทิศใต้หรือทิศตะวันตก เพราะช่วยให้แสงแดดไม่ส่องแยงตาในเวลาเช้าหรือบ่าย และทิศทางลมจะพัดผ่านข้างลำตัวได้ ส่วนขนาดของเตียงมาตรฐานมีตั้งแต่ 3.5 ฟุต 5 ฟุต และ 6 ฟุต โดยให้ความสูงอยู่ระหว่าง 40-60 เซนติเมตร เป็นต้น

ได้เทคนิคการจัดห้องนอนไปแล้ว อย่าลืมเริ่มปรับห้องนอนของคุณกันตั้งแต่วันนี้ เริ่มก่อนก็ได้สุขภาพดีก่อนนะค่ะ

เพราะปัญหาอนไม่หลับไม่ใช่ปัญหาเล็กๆ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายเราทรุดโทรมลงไปเรื่อยๆ ดังนั้นหากปีที่แล้วๆ มามากจะนอนไม่หลับหรือหลับไม่ค่อยสนิทเป็นกิจวัตรประจำวัน ปี 2020 ที่จะถึงนี้เรามาเริ่มนอนคลีนกันเถอะค่ะ ☺



LOW-CARB DIET

งดกินแป้ง ลดพุงได้จริงหรือ

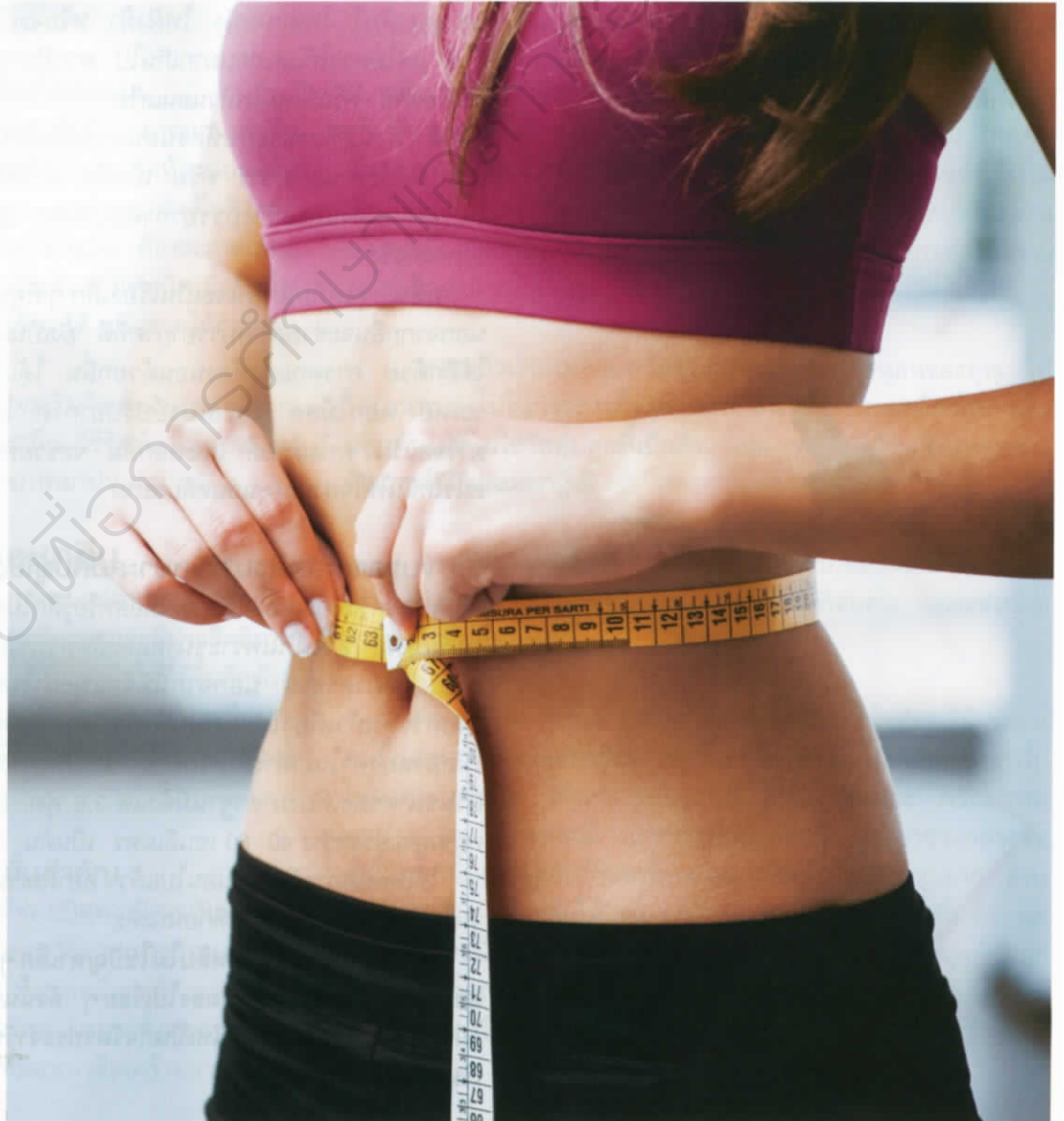
STORY - แพทย์หญิงสาริษฐา สมกริพย์
 เรียบเรียง - ฤทัยรัตน์ วิกยวิโรจน์
 PHOTO - iStock



พญ.สาริษฐา สมกริพย์
 กุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญ
 ด้านผิวหนังและความงาม
 ระดับ Inter University
 Diploma สาขา Pediatric
 Dermatology โดย
 French Society of
 Pediatric Dermatology
 คณะ Medicine จาก
 University of Nice
 Sophia Antipolis
 เมืองนีส ประเทศฝรั่งเศส

ปัจจุบันนี้มีกฤษฎีกาการลดน้ำหนักหลากหลายวิธีด้วยกัน หนึ่งในกฤษฎีกีฮ็อตคือการงดกินแป้งเพื่อลดน้ำหนัก หมอจึงหยิบประเด็นการงดกินแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตเพื่อลดความอ้วนมาอธิบายให้ผู้อ่านได้ฟังกันว่า แท้จริงแล้วมีความเป็นไปได้หรือไม่

คาร์โบไฮเดรตคือสารอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อกินเข้าไปแล้วร่างกายจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสและไขมันเพื่อเป็นพลังงาน โดยส่วนใหญ่ร่างกายจะดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมาใช้ก่อนเป็นลำดับแรก ซึ่งในการกินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตหรือแป้งของแต่ละคนนั้นมีปริมาณไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัตราการเผาผลาญและกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานในแต่ละวันของแต่ละบุคคล โดยค่าเฉลี่ยความต้องการคาร์โบไฮเดรตอยู่ที่ประมาณวันละ 1,200 - 2,000 กิโลแคลอรี



คำทับศัพท์เพื่อการอ่าน

คาร์โบไฮเดรต

พดกพรกัธมคจพิ

อติศษัษ



ถึงแม้ว่าคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากแป้งจะเป็นอาหารหลักที่สามารถแปลงเป็นพลังงานให้ร่างกายได้ แต่อาหารจำพวกโปรตีนและสารอาหารกลุ่มไขมันก็สามารถให้พลังงานได้เช่นเดียวกันกับคาร์โบไฮเดรต เพียงแต่ว่าร่างกายนำมาใช้ได้ยากกว่าเท่านั้นเอง

กระบวนการย่อยสลายคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงานคือ เมื่อกินเข้าไป จะเกิดการย่อยกลายเป็นน้ำตาลกลูโคส และส่งเข้าในกระแสเลือดเพื่อส่งต่อไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย การดูดซึมของเซลล์จะเกิดขึ้นโดยมีฮอร์โมนอินซูลินซึ่งถูกผลิตขึ้นที่ตับอ่อนเป็นตัวกระตุ้น บางส่วนของกลูโคสถูกใช้เป็นพลังงานของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวัน ส่วนที่เหลือจากการใช้งานจะถูกลำเลียงมาเก็บไว้ที่ตับ กล้ามเนื้อ และเซลล์ต่างๆ และส่วนสุดท้ายที่เหลือจากการใช้งานจะถูกแปรสภาพให้เป็นไขมันเพื่อเก็บไว้เป็นพลังงานสำรองนั่นเอง

หลักการของการงดกินแป้งหรือวีโลว์คาร์บไดเอต จึงสามารถควบคุมระดับอินซูลินให้ทำงานคงที่ปกติ และป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมไขมันส่วนเกินในร่างกาย โดยจำกัดให้ระดับน้ำตาลเพียงพอแค่นี้เป็นพลังงานจำเป็นเท่านั้น

กินโลว์คาร์บอย่างไรดี

หมอแนะนำว่าไม่ควรงดการกินคาร์โบไฮเดรตไปเลย เพราะในระยะยาวจะทำให้ระบบการทำงานของอินซูลินนั้นเสียหาย อินซูลินจะไม่ได้รับภาระกระตุ้น เนื่องจากระดับน้ำตาลในร่างกายไม่ขึ้น ทำให้ระบบการควบคุมน้ำตาลในเลือดผิดปกติ เพราะฉะนั้นร่างกายต้องรับคาร์โบไฮเดรตเข้าไปบ้างเพื่อให้อินซูลินทำงานปกติ

ส่วนคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงแต่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อโครงสร้างและการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะอีกด้วย

เพราะฉะนั้นควรเลือกกินคาร์โบไฮเดรตประเภทเชิงซ้อน (Complex Carbohydrates) ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย นอกจากจะทำหน้าที่หลักคือให้พลังงานแก่ร่างกาย ยังมีคุณค่าทางสารอาหารอื่นเป็นองค์ประกอบด้วย เช่น มีวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหารสูง หรือแม้กระทั่งมีไขมันและโปรตีน คาร์โบไฮเดรตกลุ่มนี้ ได้แก่ ข้าวกล้อง โฮลวีต เมล็ดธัญพืช ข้าวโพด พักทอง ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น

ส่วนคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ดีเป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตประเภทที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว มีสารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายน้อยและไม่มีกากใยที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ข้าวขาว แป้งและน้ำตาลต่างๆ หรือเรียกกันอีกอย่างว่า คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว

ไฮคาร์บ (High-carb) ก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผลเสียของการกินแป้งและน้ำตาลที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ตับเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นน้ำตาลและไขมัน และเก็บเข้าร่างกายในลักษณะของไขมันสะสม โดยสะสมเป็นไขมันส่วนเกินบริเวณเส้นเลือดและอวัยวะต่างๆ เช่น หน้าท้อง ต้นขา แต่ถ้ามืดหรืองดการกินคาร์โบไฮเดรตไป ร่างกายจะทำปฏิกิริยาโดยการดึงพลังงานออกมาจากไขมัน (FAT) ที่สะสมตามร่างกาย เมื่อร่างกายดึงไขมันที่สะสมตามส่วนเกินออกมา จึงทำให้เห็นว่าสรีระร่างกายดูผอมลง หรือในบางคนน้ำหนักลดลง

สรุปนะค่ะ การทำโลว์คาร์บไดเอตถือเป็นการฟื้นฟูและช่วยรักษาปัญหาด้านสุขภาพเฉพาะช่วง หรือเป็นการลดน้ำหนักในช่วงหนึ่งเท่านั้น ส่วนสิ่งสำคัญที่สุดของทุกวิธีการลดน้ำหนัก ร่างกายต้องได้รับน้ำในปริมาณที่เพียงพอ ประมาณ 1.5-2 ลิตร เพื่อให้ระบบเผาผลาญและขับของเสียทำงานเป็นปกติ

เพราะฉะนั้นสูตรลดน้ำหนักที่ไม่กินคาร์โบไฮเดรตเพื่อให้ร่างกายได้สลายไขมัน หรือเป็นการดึงพลังงานจากไขมันมาใช้ นั่น ควรงดการกินแป้งเป็นช่วงระยะเวลาเท่านั้น ประมาณ 1-2 เดือน เพื่อให้ระบบการทำงานของอินซูลินไม่เสียหายมากค่ะ

เคล็ดลับอีกอย่างที่อยากแนะนำคือ ถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรต ควรกินโปรตีนที่มีคุณภาพเพียงพอ เช่น ปลา อาหารทะเล ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และกินไขมันดีจำพวกปลาทะเลน้ำลึกหรือปลาน้ำจืด และต้องเพิ่มแร่ธาตุเพื่อเป็น Co-factor ในการย่อย โดยเฉพาะแร่ธาตุกลุ่มแมกนีเซียม แมงกานีส และคอปเปอร์ เพื่อให้ร่างกายได้พลังงานทดแทนและช่วยเรื่องการเผาผลาญ

สรุปคือ กิน Low-carb ได้ แต่ต้อง High Protein และ High Fat จะเป็นวิธีการที่ไม่ทำร้ายร่างกายจนเกินไปค่ะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตส์โบว์ - เมลดาโต้

ชีวจิตช่วยให้อาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความ

MUST KNOW!
คลินิกรักษาโรคอ้วน
ลดโรคอ้วน
@โรงพยาบาลรามารินทร์

MUST EAT
น้ำพริกเห็ดป่า เพิ่มภูมิคุ้มกัน
@บ้านโลกใหญ่ บุรีรัมย์

AMAZING WEIGHT LOSS PROGRAM
10 สูตรลดอ้วน ทำง่ายที่บ้าน
ช่วยหุ่นดี อ่อนเยาว์ แข็งแรง ลดโรค

LIFESTYLE CHANGE
ลดน้ำหนักอย่างเห็นผล
10 กิโลใน 5 สัปดาห์

THE BEST TIPS
เคล็ดลับดูแลช่องคลอด
ลดกลิ่นช่วงวัยทอง

CHECK NOW
สัญญาณเตือน
เสียงอัลไซเมอร์

SWEET BEAUTY
โบว์ - เมลดาโต้

Activ
CLEAN SLEEP

AMARIN 34HD
www.amarin34hd.com

gurugoodlifeupdate.com

www.goodlifeupdate.com