

ชีวจิต



คู่มือดูแลสุขภาพ
สไตล์โฮโตที่

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

DIABETES GUIDE

คู่มือรักษาเบาหวานด้วยตัวเอง
ฉบับหมอสันต์ ใจยอดศิลป์

NATURAL HEALING

“อย่างาง” พิษิตอัมพาท
กับหมอเก้าไฟ
เมืองเชียงใหม่

EASY BODY
BUILDING
มาโร้อ
มาเร่อ

Check Now
วัดระดับสารพิษอันตราย
จากเซลล์โลดในตัวคุณ

Weight Loss Program

RENEW BODY
AT 40+

แซร์ประสบการณ์
พิทหุ่นเฟิร์มสาว 40+

SMART FARMER

สวนครัวอีสานหลังบ้านชานา
สไตล์เกม - สิกิโซค ศรีโซ

10 โปรแกรมลดน้ำหนัก
บำบัดป่วย ช่วยผิวแดง
#ทำง่ายได้ที่บ้าน #ปลอดภัย
#ไม่แพง



GREETING
GREEN SEASON

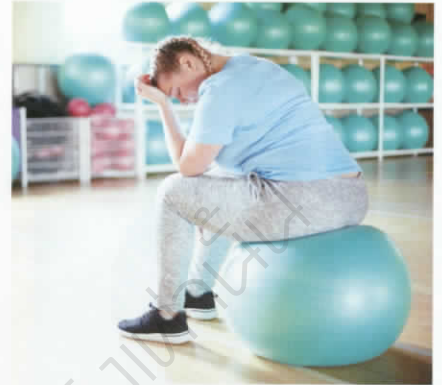


กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com



ชีวิต Contents

1 กรกฎาคม 2563



INTEGRATED HEALTH CARE

- 8 **เกร็ดสุขภาพ :**
HEALTHY ROAD TRIP SNACKS
อาหารว่างที่ควรกินระหว่างเดินทาง
- 12 **เรื่องพิเศษ :**
WEIGHT LOSS @HOME
10 สุดยอดวิธีลดอ้วน ทำเองได้ที่บ้าน
- 30 **ชีวิต ANTI-AGING :**
HOW TO ลดเซลล์โลด ไม่ต้องพึ่งยา
- 32 **หมอจีนประจำบ้าน :**
ลดน้ำหนัก พิษอ้วน ด้วยตำรายาจีน
- 42 **WELLNESS CLASS :**
DIABETES GUIDE คู่มือรักษาเบาหวานด้วยตัวเอง
- 50 **เปิดห้องหมอสูติ :**
ซีส์ดีเจ้ากรรมทำฉันท่า 6 ทน (6)
- 54 **จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :**
“ยาขาง” ด้วยอำนาจแห่งไฟ & สมุนไพร
แก้ปวดกล้ามเนื้อ อัมพฤกษ์ อัมพาต
- 64 **SENIOR LIVING :**
SCALES FOR THE ELDERLY
เช็กหุ่นวัยเก่าด้วยเครื่องชั่งน้ำหนักยุค 4.0

STORY SHARING

- 26 **ชีวิตพิชิตโรค :**
FAT FIGHTER
ชีวิตหยุดอ้วนด้วยอาหารและออกกำลังกาย
- 36 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
RENEW BODY AT 40+
พิศหุ่นเฟิร์มฉบับคุณเบญจสิณี อารยางกูร
- 62 **ON THE COVER :**
WEIGHT LOSS GUIDE
ลดน้ำหนัก 10 kg สไตล์ “มารีไอ้ เมาเรือ”

ACTIV & IN-TREND

- 40 **FIT FOR HEALTH :**
NEW NORMAL YOGA ชุดทำโยคะแก้อาการปวดเกร็งคอ
- 60 **HOT ISSUE :**
BE THE LIGHT ให้พลาสมาต่อชีวิตผู้ป่วยวิกฤติโควิด-19

HEALTHY ROAD TRIP SNACKS

อาหารว่างที่ควรกินระหว่างเดินทาง

การจราจรที่หนาแน่นโดยเฉพาะในกรุงเทพฯ ทำให้ใครหลายคนต้องติดแหงกอยู่บนท้องถนนเป็นเวลานานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นควรมีการเตรียมความพร้อมสำหรับอาการท้องว่างด้วยอาหารว่างเพื่อสุขภาพที่ได้รับการรับรองจากนักโภชนาการของสหรัฐอเมริกา สามารถกินได้อย่างสะดวก แถมยังไม่ทำให้คุณเสียรูปร่าง ซึ่งจะมีอาหารว่างอะไรบ้างที่เหมาะสำหรับการกินระหว่างเดินทาง มาดูกันดีกว่าค่ะ



- **ลูกบอลพลังงาน** หรือที่รู้จักกันในชื่อ Power Ball เหมาะกับการเดินทางบนท้องถนนที่ยาวนาน เนื่องจากขนมชนิดนี้ให้พลังงานเยาะสมชื่อ มีส่วนผสมของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่ดีต่อร่างกาย ทำให้คุณอิ่มตลอดการเดินทางหลายชั่วโมง
 - **ถั่วแระญี่ปุ่น** หากคุณเดินทางในระยะเวลาล้นๆ ไม่เกิน 2 ชั่วโมง แนะนำให้พกถั่วแระญี่ปุ่นติดรถไปด้วย เพราะใน 1 ถ้วยมีโปรตีนถึง 18 กรัม ซึ่งโปรตีนนั้นช่วยให้คุณอิ่มและป้องกันการกินขนมจุกจิกได้อย่างไร้กังวล
 - **ธัญพืชแห้งหรือโปรตีนบาร์** เป็นอาหารว่างสุขภาพที่กำลังมาแรง มีลักษณะคล้ายขนมอัดแท่งที่ประกอบด้วยโปรตีนจากธัญพืช วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ควรเลือกสูตรที่มีน้ำตาลน้อย แม้จะให้พลังงานช้า แต่ก็ทำให้อิ่มท้องได้นาน
 - **ชีสฝัก** เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการขนมขบเคี้ยวกรุบกรอบรสเค็มๆ มันๆ บรรเทาอาการอยากขนมเหล่านั้นด้วยการกินฝักกรอบกรอบแทน โดยฝักกรอบจะใส่เกลือไม่มาก ประกอบกับน้ำมันเพียงเล็กน้อย จึงไม่ทำลายสุขภาพดังเช่นขนมขบเคี้ยวทั่วไป
- สำหรับคนที่พลาดมือเข้าก้อยาลิมพกของว่างที่ให้พลังงานไว้กินรองท้องระหว่างการเดินทางด้วยนะค่ะ เพราะมือเข้าเป็นมือสำคัญที่จะทำให้คุณทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

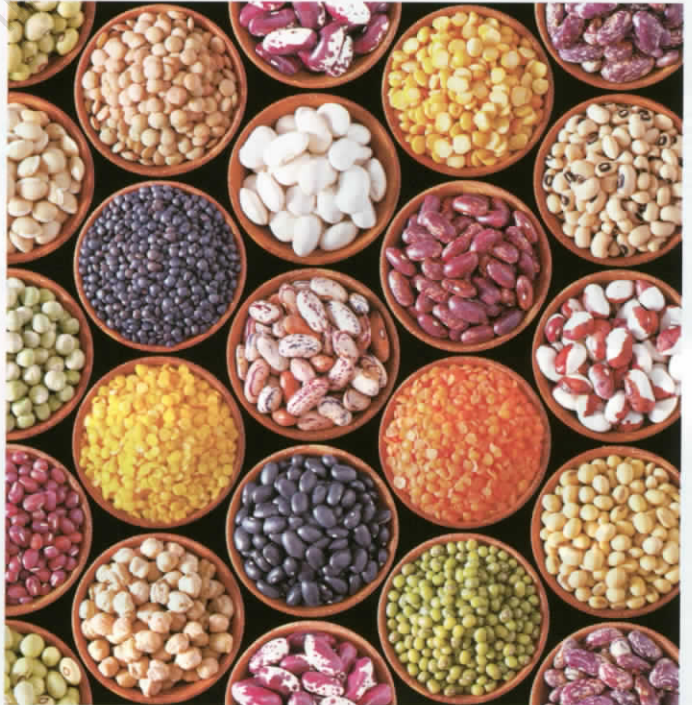
HOW TO EAT BEANS

เทคนิคสำหรับคนชอบกินถั่ว

พืชตระกูลถั่วทุกชนิดมีเส้นใยและสารที่เรียกว่า โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharide) ซึ่งไม่สามารถย่อยสลายได้ด้วยเอนไซม์สำหรับย่อยอาหาร (Digestive Enzymes) ในร่างกายของมนุษย์ แต่แบคทีเรียหลายพันล้านตัวที่อาศัยอยู่ในลำไส้สามารถย่อยโอลิโกแซ็กคาไรด์และมักจะผลิตแก๊สออกมา ทำให้เมื่อกินถั่วเข้าไปแล้วเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เหมือนมีลมในกระเพาะ

สำหรับใครที่ชอบกินถั่วก็ไม่ถึงขั้นที่จะต้องงดไปเลยนะค่ะ เพียงแต่กินอย่างถูกวิธีก็ไม่มีปัญหาต่อระบบลำไส้แล้วค่ะ

- **กินถั่วดำ** จากการศึกษาหลายแห่งพบว่า ถั่วดำมีโอกาสเกิดแก๊สในลำไส้ได้น้อยกว่าถั่วชนิดอื่น และยังมีถั่วแดง ถั่วเขียว ที่มีแก๊สน้อยกว่าถั่วขาว ถั่วเหลือง หรือถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
- **ปรุงรสถั่ว** ควรกินถั่วที่ผ่านการงอก นำไปปรุงรสถั่ว หรือผ่านการหมัก เพราะกระบวนการเหล่านี้จะช่วยลดปริมาณสารไฟเตต (Phytate) ที่อยู่ในถั่วได้
- **เคี้ยวให้ละเอียด** เพราะเอนไซม์ในน้ำลายจะทำหน้าที่ช่วยย่อยแบ่งได้ดี
- **กินในปริมาณที่เหมาะสม** คือ ครั้งถ้วยต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 64 กรัมใน 1 สัปดาห์
- **ผู้ที่เพิ่งหัดกินถั่วหรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร** ควรกินในปริมาณที่น้อยกว่าข้างต้น และเลือกกินถั่วที่ผ่านการบวนการหมักมาแล้ว



หากต้องการปรับระบบย่อยอาหาร การกินพืชตระกูลถั่วเป็นประจำก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถช่วยได้ ควรตั้งเป้าอย่างน้อยครึ่งถ้วยถึงหนึ่งถ้วยต่อสัปดาห์ตามแนวทางการบริโภคอาหารของสหรัฐอเมริกา (U.S. Dietary Guidelines)

น้ำแมงลักดอกคำฝอย

ตัวช่วยลดหุ่น ลดไขมัน

จะเติมน้ำสมุนไพรรให้ชื่นใจทั้งที่ แนะนำให้ดื่ม “น้ำแมงลักดอกคำฝอย” ซึ่งนอกจากช่วยลดน้ำหนักแล้ว ยังช่วยควบคุมไขมันในเลือดได้ด้วย เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

รองศาสตราจารย์ ดร.วิภา เชิดบุญชาติ แนะนำประโยชน์ของแมงลักไว้ในหนังสือ *ปลูกผักไทยได้ทั้งอาหารและยา* ว่า

เม็ดแมงลักมีสารเมือก (Mucilage) ที่พองตัวเมื่อถูกน้ำได้ถึง 45 เท่า และไม่ถูกย่อยในระบบทางเดินอาหาร มีใยอาหารสูงช่วยระบาย แก้บิด แต่ควรแช่เม็ดแมงลักให้พองตัวเต็มที่ประมาณ 1 ชั่วโมง เพราะถ้าเม็ดแมงลักไม่พองตัวเต็มที่ จะดูดน้ำในกระเพาะอาหารและลำไส้เพื่อให้พองตัว ทำให้อุจจาระแข็งหรือท้องผูกได้

ส่วนดอกคำฝอยมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ลดไขมันในเลือด ป้องกันความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ บำรุงระบบประสาท มาดูวิธีทำเครื่องดื่มแสนอร่อยแก้วนี้กันดีกว่า

น้ำแมงลักดอกคำฝอย

ส่วนผสม

แมงลักแช่น้ำแล้ว	100 กรัม (หรือใช้เม็ดแมงลัก 2 ซ้อนชา แช่น้ำสะอาด 4 ถ้วย ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง)
น้ำสะอาด	2 ลิตร
ดอกคำฝอย	10 กรัม
น้ำผึ้ง	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างดอกคำฝอยให้สะอาด พักไว้
- เติมน้ำให้เดือด ใส่ดอกคำฝอยลงไป ต้มให้เดือด 15 นาที
- กรองเฉพาะน้ำ ใส่น้ำผึ้งลงไป คนให้ละลาย ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
- ตักเม็ดแมงลักใส่ถ้วย เติมน้ำดอกคำฝอยลงไป
ทำไม่ยากเลยใช่ไหมคะ หากเวลาว่างลองทำกันดูนะคะ

5 COOKING TIPS

สำหรับมือใหม่หัดปรุง

มือใหม่หัดเข้าครัวสุขภาพอาจเห็นภาพการทำอาหารไม่ชัดเจน วันนี้เรามีทิปส์การปรุงอาหารสุขภาพแบบง่ายๆ จากหนังสือ *กฎแห่งอายุยืน 100 ปี ไม่อ้วน ไม่แก่ ไม่ท้อ* สำนักพิมพ์ Amarin Health มาแนะนำดังนี้

1. การคัดสรรวัตถุดิบ วัตถุดิบที่เป็นของสดต้องพิถีพิถันทั้งเรื่องฤดูกาล ความสดใหม่ สารเคมี (ไม่ใช่เลยหรือน้อยที่สุด) ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกซื้อจากแหล่งผลิตหรือแหล่งเพาะปลูกโดยตรง

2. การเตรียม สำหรับผักผลไม้ควรล้างทำความสะอาดอย่างรวดเร็ว ไม่ควรแช่น้ำทิ้งไว้นาน ปอกเปลือกให้น้อยที่สุด หั่นทิ้งไว้ให้น้อยที่สุด

3. การปรุง ผักผลไม้ที่นำมาต้มหรือหนึ่งควรนำมาต้มหรือหนึ่งทั้งผล เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหารไว้ให้มากที่สุด ผักสีเขียวและเหลือง เช่น ผักใบเขียวต่างๆ แครอท ฟักทอง เป็นต้น ควรปรุงด้วยน้ำมันมะกอก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมวิตามินเอ

4. การปรุงรส เลือกใช้เครื่องปรุงรสที่ผ่านกรรมวิธีหมักบ่ม เช่น มิโสะ โชยุ มิริน เป็นต้น

5. การจัดจาน จัดจานอาหารให้มีเฉดสีหลากหลาย โดยตั้งเป้าไว้ที่ 7 สี หากไม่ถึงให้รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยสารสีที่ขาดไปเป็นอาหารว่าง

ขอให้สนุกกับการเข้าครัวสุขภาพนะคะ



DRINK TO BURN MORE CALORIES

4 เครื่องดื่มที่นักโภชนาการแนะนำ

เครื่องดื่มส่วนใหญ่ที่มีกลิ่นและรสชาติหวานอร่อยมักมาพร้อมกับน้ำตาลในปริมาณสูง ตัวการที่ส่งผลให้น้ำหนักตัวพุ่งขึ้น ชีวิตจึงรวบรวมข้อมูลจากนักโภชนาการทั่วโลกที่แนะนำเครื่องดื่มแคลอรีต่ำและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จะมีอะไรบ้าง ไปดูกันค่ะ

เครื่องดื่มที่มีโปรตีน โดยกาเบรียล เกิร์ตส์ (Gabriele Geerts) นักโภชนาการจากกรีนเซฟได้ให้ข้อมูลว่า กรีกโยเกิร์ตมีโปรตีนที่ใช้เวลาในการย่อยมากกว่าคาร์โบไฮเดรต จึงทำให้ร่างกายของคุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น

TRICK : กินผลไม้ที่คุณโปรดปรานกับกรีกโยเกิร์ต เป็นทางเลือกของหวานเพื่อสุขภาพ

ชาเขียว ไมค์ แคลนซี (Mike Clancy) ผู้ฝึกสอนและผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรองทางด้านอาหารยืนยันว่า ชาเขียวเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่เผาผลาญไขมันได้ตามธรรมชาติ มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มความสามารถในการเผาผลาญไขมันของตับและกระบวนการผลิตความร้อนในร่างกาย โดยชาเขียวที่ดีที่สุดคือชาเขียวมัทฉะ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาเขียวทั่วไปถึง 137 เท่า

TRICK : สำหรับการลดไขมัน ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ดื่มชาเขียววันละ 3-5 แก้ว (ประมาณ 1 ลิตร)

แอปเปิ้ลไซเดอร์ นักโภชนาการและผู้จัดการฝ่ายสื่อสารด้านโภชนาการของ SimplyProtein โจนาทัน คลินทอร์น (Jonathan Clinthorne) แนะนำว่า การกินแอปเปิ้ลไซเดอร์ก่อนมื้ออาหาร จะทำให้การย่อยคาร์โบไฮเดรตช้าลง สิ่งนี้ช่วยป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้น ยังมีงานวิจัยอื่นๆ ที่ชี้ให้เห็นอีกว่า การบริโภคแอปเปิ้ลไซเดอร์สามารถเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมในทางเดินอาหาร และช่วยปรับหัวใจและหลอดเลือดให้ดีขึ้น

TRICK : ผสมน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ 1-2 ช้อนโต๊ะลงในน้ำ แล้วดื่มตอนท้องว่าง

สบูตทิเบอร์รี่ เนื่องจากเบอร์รี่

มีพอลิฟีนอลและปริมาณเส้นใยอาหารสูง ทำให้รู้สึกอิ่มและเผาผลาญไขมันได้อย่างดี แอมยังช่วยจัดการระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันและน้ำหนักตัวลงได้ตามที่สเตาซี คาเซียนชัค (Stasi Kasianchuk) นักโภชนาการของ Arivale เคยกล่าวไว้

TRICK : นำผลบลูเบอร์รี่และ

ข้าวโอ๊ตต้มมาปั่นเป็นสมูทตี้ ดื่มเป็นอาหารว่างเมื่อต้องการลดน้ำหนัก

ใครที่กำลังลดความอ้วน แต่เบื่อ น้ำเปล่า ลองเปลี่ยนเป็นเครื่องดื่ม 4 ชนิดข้างต้นสักแก้วให้พอดิบกระหายรับรองว่าไม่ทำให้เข็มเครื่องชั่งน้ำหนักเพิ่มขึ้นแน่นอนค่ะ

5 เคล็ดลับ

ช่วยดวงตากลับมาสดใส

การทำให้ดวงตาสดใสสุขภาพดีอย่างเป็นธรรมชาติไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เพียงแค่เราดูแลสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งหนึ่งสิ่งกินเป็น **สวยปัง** สำนักพิมพ์แมคกรอ-ฮิล แนะนำไว้ดังนี้

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ คนส่วนใหญ่ตื่นมาจะมีอาการตาบวม แต่เมื่อลุกขึ้นทำกิจวัตรต่างๆ อาการตาบวมจะค่อยๆ หายไป วิธีที่จะช่วยลดอาการตาบวมตอนตื่นนอนคือ การนอนบนหมอนสูง และต้องนอนให้เต็มอิ่ม จะช่วยลดทั้งอาการตาบวมและรอยคล้ำใต้ดวงตาได้

สวมแว่นกันแดด การอยู่ท่ามกลางแดดจ้าโดยไม่สวมแว่นกันแดดจะทำให้เราต้องหรี่ตาและเกิดรอยย่นที่หางตา รวมถึงยังถูกรังสียูวีที่อันตรายดวงตาและผิวรอบๆ ดวงตาด้วย ดังนั้นทุกครั้งที่ต้องออกไปเผชิญแสงจึงต้องสวมแว่นกันแดดทุกครั้ง

ประคบดวงตาด้วยชาและผักสด เช่น ชาเขียว ชาคาโมมายล์ แดงกวา วิตซ์ฮาเซล กิงโกะ และว่านหางจระเข้ สูตรที่ทำเองที่บ้านง่ายๆ คือ แช่ถุงชาคาโมมายล์ในน้ำเย็นจัดจนถุงชาเย็น บีบน้ำออก แล้ววางถุงชาบนเปลือกตา 20 นาที หรือผ่านแดงกวาเป็นแว่นบาง แช่เย็น แล้วนำมาประคบแทนถุงชาก็ได้ จะทำให้ดวงตาผ่อนคลาย



ใช้มอยส์เจอไรเซอร์สำหรับทาใต้ดวงตาโดยเฉพาะ บางชนิดผสมสารปรับสีผิวให้จางลง บางชนิดช่วยให้เส้นเลือดฝอยหดตัว การรักษาผิวให้ชุ่มชื้นจะช่วยลดรอยเหี่ยวย่นได้

กินคิ้วและเขียนตาอย่างมีอาชีพ กันคิ้วให้เปิดโค้งตรงเหนือดวงตา แต่อย่าถึงกับวาดคิ้วใหม่แทนของเดิมที่ธรรมชาติให้มา และถ้าต้องการให้ดวงตากลมโตขึ้น อย่าเขียนด้วยสีเดียวกันหมด ลองใช้สีเข้มเขียนด้านบนและสีอ่อนกว่าเขียนด้านล่าง

ลงมือปฏิบัติกันเลยล่ะ เพื่อดวงตาที่สวยงามดี ☺

WEIGHT LOSS @ HOME

10 สุดยอดวิธีลดอ้วน ทำเองได้ที่บ้าน

ใครๆ ก็กำลังลดความอ้วน...

ก่อนที่จะไปเปิดโลกสารพัดวิธีลดน้ำหนักกัน เราขอให้คุณเข้าใจก่อนว่าการลดน้ำหนักนั้นไม่ใช่ประโยชน์เพื่อความสวยงามเพียงอย่างเดียว แต่นั่นหมายถึงสุขภาพดีที่ห่างไกลโรคต่างๆ อีกด้วย

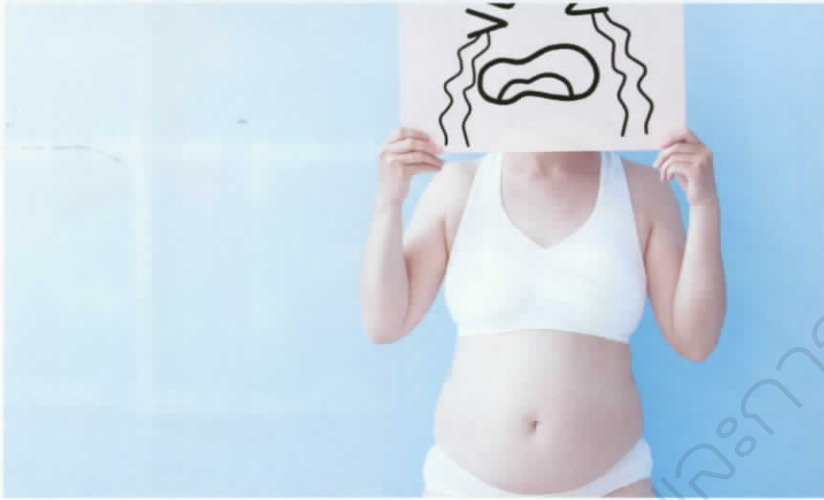
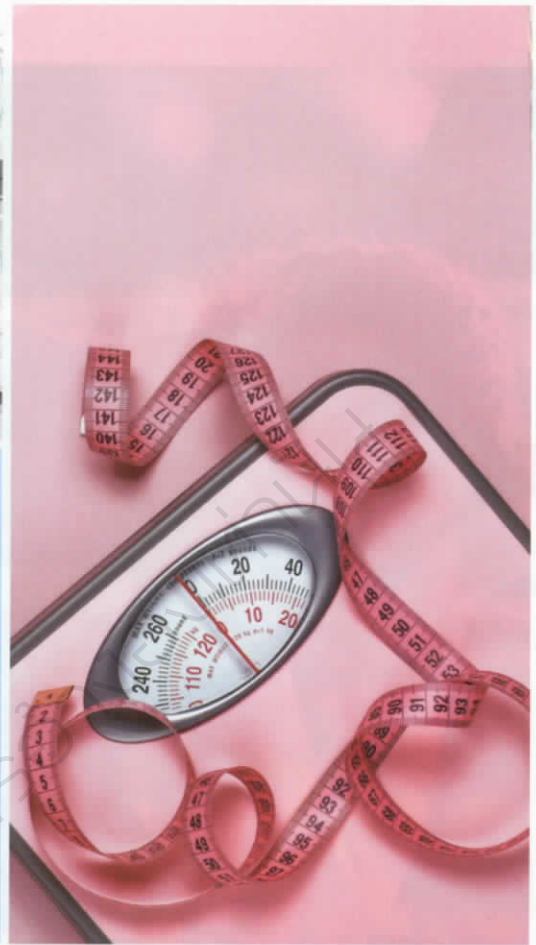
ถ้าเข้าใจประโยชน์ข้างต้นแล้ว ก็ได้เวลาลุกขึ้นมาดูแลตัวเองกันอย่างจริงจังเสียที... และสำหรับมือใหม่หรือคนที่มีเวลาน้อยนั้น การลดน้ำหนักด้วยสารพัดเทคนิคต่างๆ อาจเป็นเรื่องที่ยุงยากเกินไปเสียหน่อย **ชีวิตติดบับนี่จึงได้รวบรวมไลฟ์สไตล์พื้นฐานของการลดน้ำหนักแบบที่ไม่ยากจนเกินไป แถมยังทำได้ที่บ้านมาฝากกัน**



โรคอ้วน กภัยใกล้ตัวคนไทย

รองศาสตราจารย์ ดร.ชันทูทัย กาญจนะจิตรา ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้สรุปสาเหตุของโรคอ้วนในปัจจุบันไว้ว่า ภาวชน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่แยกลง ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลทางร่างกายมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ รวมถึงการมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบแบบคนเมือง มีกิจกรรมทางร่างกายลดลง และการใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น เป็นต้น

ปัญหาขณะนี้คือ เรามีสิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร ซึ่งต้องปรับปรุงกันอย่างเร่งด่วนต่อไป ไม่เช่นนั้นปัญหาโรคอ้วนจะมีมากขึ้น เพราะขณะนี้ประเทศไทยก็พบคนเป็นโรคอ้วนในอันดับต้นๆ ของอาเซียนแล้ว



FIGHT THE FAT OFF

สิ่งสำคัญที่สุดของคนอยากลดอ้วน ลดพุง ลดโรค ก็คือการยอมรับความจริงข้อแรกที่ว่า ไม่มียารักษาโรคใดช่วยคุณได้ ไม่มีหนทางใดลดไขมันเฉพาะส่วน และไม่มีวันเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จในชั่วข้ามคืน

หลักการพื้นฐานแต่เป็นสุดยอดของหนทางการลดความอ้วนนั้น มีแค่สองทางที่ต้องทำควบคู่กันไป หนึ่งคือ การเอาไขมันที่มีอยู่แล้วในร่างกายออกไป และสองคือ การควบคุมไม่เอาไขมันส่วนเกินเพิ่มเข้าไปในร่างกายอีก ด้วยการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร

แพทย์หญิงสาริษฐา สมทรัพย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงาม และคอลัมน์สตีร์ประจำวันตีพิมพ์ ชีวจิต ได้ให้ข้อมูลเรื่องการลดความอ้วนกับกลุ่มคนที่ต้องลดความอ้วนไว้ดังนี้

ในทางทฤษฎี อ้วนหรือผอมสามารถวัดได้จากค่าต่างๆ เช่น ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) อัตราส่วนรอบเอวต่อส่วนสูง (Waist to Height Ratio : WHtR) และอัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist to Hip Ratio : WHR) ซึ่งทางยุโรปกับเอเชียจะมีความมาตรฐานต่างกัน แต่ในทางปฏิบัติแล้วจะพบว่าความพึงพอใจในรูปร่างและน้ำหนักนั้นเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล แต่ไม่ว่าจะอย่างไร น้ำหนักตัวที่มากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ โรคเมเร็ง โรคข้อเสื่อม และปัญหาสุขภาพอื่นๆ เช่น ภาวะหยุดหายใจในขณะหลับ อาการปวดหลังเรื้อรัง โรคเกาต์ โรคกรดไหลย้อน และปัญหาสุขภาพจิตอย่างการขาดความมั่นใจในตนเอง มีอาการเก็บตัว และเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น

นอกจากนี้ผลวิจัยจากสมาคมทศวิทยาแห่งยุโรป (European Society of Cardiology : ESC) เมื่อปี 2012 โดยเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยกว่า 12,785 คน ตลอดระยะเวลา 14 ปี มาคำนวณหาดัชนีมวลกาย ซึ่งเป็นอัตราของไขมันในร่างกายต่อความสูงและอัตราส่วนของเอวต่อสะโพก เพื่อหาอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ และไขมันช่องท้อง สาเหตุของอ้วนลงพุง โดยผลการวิจัยพบว่า คนอ้วนลงพุงและมีไขมันหน้าท้องมากนั้น มีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตจากโรคต่างๆ มากกว่าคนที่รูปร่างดี

ทั้งนี้ผลการศึกษายังพบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติ แต่มีขนาดรอบเอวมาก มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากโรคต่างๆ มากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวปกติและขนาดรอบเอวปกติ 2.1 เท่าเลยทีเดียว

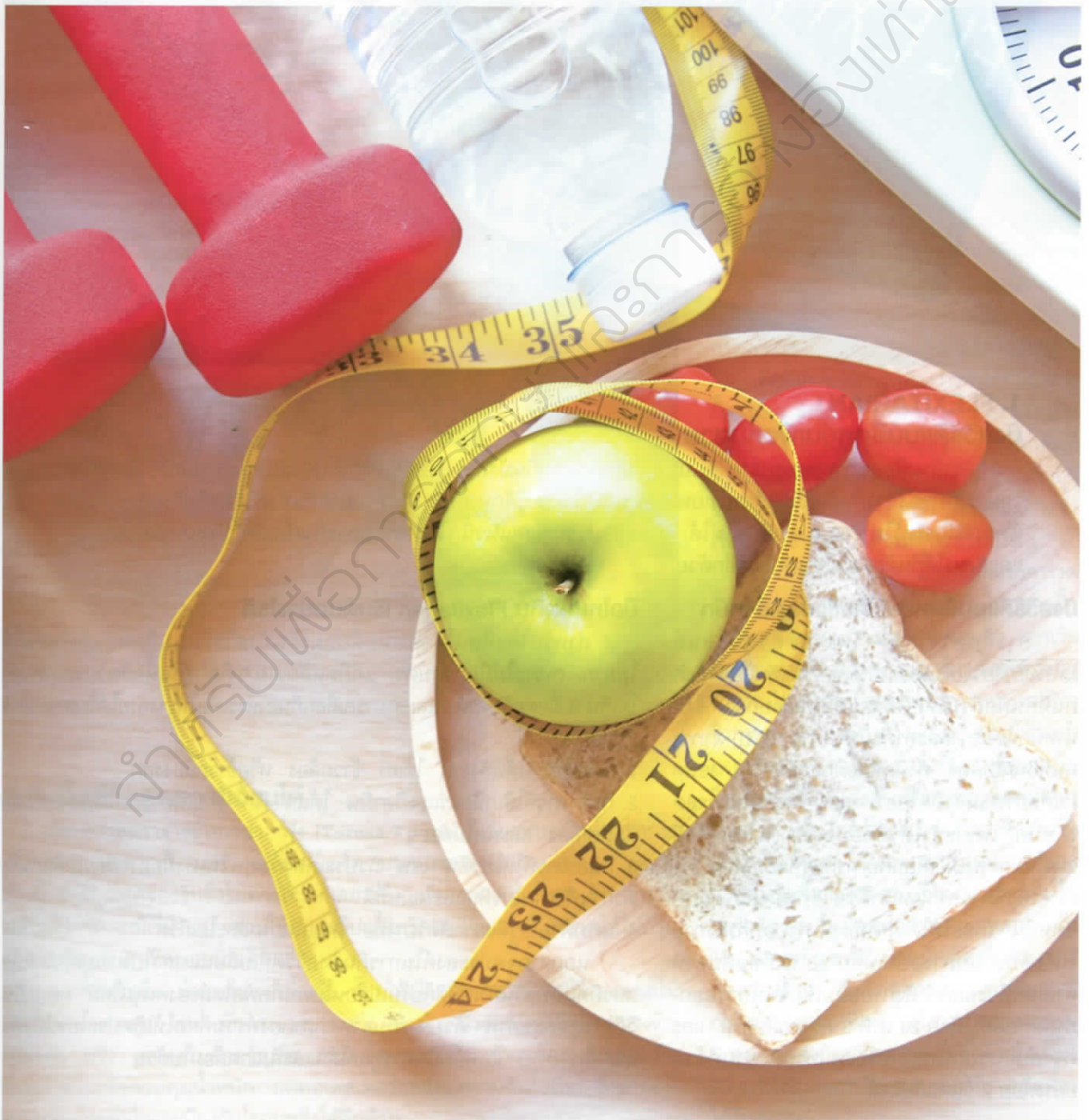
แล้วเมื่อมีโรคภัยมาเกี่ยวข้องอย่างนี้ เราจะอยู่เฉยได้อย่างไร...

TOP 10 WEIGHT LOSS @ HOME

10 วิธีลดอ้วน ทำง่ายที่บ้าน

เห็นข้อมูลโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มากับความอ้วนอย่างนี้แล้ว เราคงจะต้องใส่ใจเรื่องการ "ลดน้ำหนัก" หรืออะไรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพให้มากกว่าที่เคย เพราะหลายคนรู้ดีว่าที่ผ่านมามีได้ละเอียดสุขภาพของตัวเองมากแค่ไหน

วันนี้จึงเป็นโอกาสที่ ชีวิตจิต ได้รวบรวมสารพัดวิธีลดน้ำหนักจากทั่วทุกมุมโลก ทั้งการปรับไลฟ์สไตล์ การกิน การใช้ชีวิต และการออกกำลังกายมาให้คุณสามารถเลือกใช้ เพื่อที่จะได้กลับมาสัมผัสสุขภาพที่ดีกัน





1. FLEXITARIAN

มังสวิรัตแบบยืดหยุ่นเพื่อหุ่นสวย

การกินเพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดีแบบที่เรียกว่า การกินมังสวิรัตแบบยืดหยุ่น (Flexitarian Diet) เป็นหนึ่งในประเภทของการกินมังสวิรัตที่คนไทยหลายคนอาจไม่เคยรู้จักมาก่อน ใครที่อยากกินมังสวิรัตหรือกินเจ แต่ยังตัดขาดเนื้อสัตว์ไป 100 เปอร์เซ็นต์ไม่ได้ น่าจะชอบวิธีไดเอตแดนวนี่ เพราะเป็นการกินเนื้อสัตว์ประเภทปลาได้บ้าง และยังคงได้กินผักผลไม้ตามที่ตั้งใจอีกด้วย

มังสวิรัตแบบยืดหยุ่น ตัวช่วยลดน้ำหนัก

การศึกษามาจากมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ มหาวิทยาลัยวิจัยชั้นนำของประเทศออสเตรเลีย พบว่า คนที่กินผักส่วนใหญ่ได้รับแคลอรีน้อยกว่า จึงมีน้ำหนักน้อยกว่าและค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ต่ำกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพราะผักและผลไม้บางชนิดมีแคลอรีต่ำและเส้นใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในการลดน้ำหนัก เพราะทำให้รู้สึกอิ่มไวขึ้น น้ำหนักจึงมีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบกับการกินรูปแบบอื่นๆ

ทั้งนี้การลดน้ำหนักด้วยวิธีกินมังสวิรัตแบบยืดหยุ่น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการออกกำลังกายในระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาทีต่อสัปดาห์ ถ้าเลือกที่จะออกกำลังกายแบบเข้มข้นก็ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรเพิ่มการยกน้ำหนักหรือเวทเทรนนิ่งควบคู่ด้วยอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

มือใหม่หัดกิน Flexitarian เริ่มต้นอย่างไรดี

สำหรับใครที่สนใจอยากเปลี่ยนมากินมังสวิรัตแบบยืดหยุ่นก็เริ่มต้นได้ไม่ยาก เพราะไม่มีกฎตายตัว แต่ยืดหยุ่นง่ายๆ คือ กินเนื้อสัตว์ประเภทปลาไม่เกิน 3 มื้อต่อสัปดาห์ และสามารถเลือกกินอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารแบบสมดุลดังนี้

1. กินอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ ข้าวกล้อง หรือข้าวกล้องงอก
2. กินอาหารที่ให้เกลือแร่และวิตามิน ได้แก่ ผัก โดยเฉพาะผักใบเขียวและผักที่มีสีเหลือง และผลไม้ต่างๆ
3. กินอาหารที่ให้โปรตีน เช่น ถั่วประเภทต่างๆ ในบางมื้ออาจมีถั่วเปลือกแข็งด้วย เพื่อเพิ่มโปรตีนและไขมันที่ดี
4. เสริมด้วยโปรตีนจากสัตว์บางมื้อ โดยเน้นปลาและโยเกิร์ต

นอกจากจุดประสงค์ในการกินมังสวิรัตที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยแล้ว แนวคิดในการกินมังสวิรัตก็ปรับเปลี่ยนไปตามไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ กลายเป็นวิธีการดูแลสุขภาพ ด้วยการกินอาหารแบบองค์รวมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพร่างกาย แถมยังเป็นการดูแลโลกและสิ่งแวดล้อมไปด้วย



การอดอาหารเข้าเป็นตัวการทำให้อ้วน

ความเครียดขัดขวางระบบประสาทซิมพาเทติกซึ่งทำหน้าที่ย่อยและดูดซึมอาหารจนอาจทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงทำให้ความอยากอาหารลดลง รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างปล่อยปละเลย เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ และขาดการออกกำลังกายเป็นเวลานาน ก็ทำให้ความอยากอาหารลดลงด้วย

นอกจากนี้จำนวนมือและเมนูอาหารก็มีความสำคัญไม่น้อยกว่ากัน พฤติกรรมการกินเป็นอย่างไร ย่อมส่งผลต่อร่างกายเช่นนั้น ยกตัวอย่างเช่น การงดมื้อเช้า กินกะหมึกถึงสำเร็จรูปเป็นมื้อกลางวัน ดื่มสังสรรค์เป็นมื้อเย็น แล้วกลับมากินกะหมึกสามโตก่อนนอน

หลายคนคิดว่าการอดอาหารเข้าไม่ใช่เรื่องใหญ่ เพราะมื้อเย็นก่อนนอนกินมาเต็มที่ หรืออีกไม่กี่ชั่วโมงก็ถึงมือเที่ยง แต่สำหรับร่างกายการใช้ร่างกายทำกิจกรรมโดยปราศจากพลังงานเปรียบเสมือนการขับรถโดยไม่เติมน้ำมัน ร่างกายจะเข้าใจว่ากำลังอยู่ในภาวะขาดแคลนอาหาร จึงกักเก็บพลังงานเอาไว้ หากทำเช่นนั้นเป็นประจำ ระบบเผาผลาญจะบกพร่องและนำไปสู่การสะสมพลังงานในรูปของไขมันที่มากเกินไป

อีกทั้งการปล่อยให้ท้องว่างทำให้กินอาหารมื้อต่อไปมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะมื้อเย็นหลังเลิกงาน เมื่อร่างกายเผาผลาญไม่เต็มที่ พลังงานที่เหลือจึงถูกเก็บสะสมเป็นไขมันเพิ่มอีก จนทำให้ไม่รู้สึกลูกในตอนที่กิน ลักษณะนี้เกิดซ้ำเรื่อยๆ จนกลายเป็นต้นเหตุของโรคอ้วน

บางคนมีคำถามว่า ถ้าเปลี่ยนจากการงดมื้อเช้ามางดมื้อกลางวันแทนได้หรือไม่ หากมื้อเช้ามีความสำคัญมากเช่นนี้ คำตอบคือ การเว้นมื้อเที่ยงทำให้ท้องว่างนานเกินไป อีกทั้งการกินอาหารเมื่อเลยเวลามื้ออาหารยังกระทบต่อสุขภาพชีวิตภาพของร่างกาย สร้างความปั่นป่วนให้ระบบภายในต่างๆ ทำให้ช่วงเวลาท้องว่างยืดออกไป จึงนอนหลับได้ไม่เต็มที่ คุณภาพการนอนลดลง การทำงานของฮอร์โมนในช่วงเวลาต่างๆ จึงผิดปกติไปหมด โดยเฉพาะฮอร์โมนคอร์ติซอลจะหลังเพิ่มขึ้นเมื่อปล่อยให้ท้องว่างนานเกินไป กลายเป็นผลเสียสารพัดอย่างที่คาดไม่ถึง

หากกังวลเรื่องน้ำหนักตัวหรือต้องการลดความอ้วน วิธีที่ดีกว่าการงดอาหารคือ “การกำจัดพลังงาน” ซึ่งหมายถึงการกินอาหารครบ 5 หมู่ แต่จำกัดปริมาณแคลอรีให้เหลือเพียง 70 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณแคลอรีที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

2. กินมื้อเช้า ลดความอ้วนได้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทเรซ่า ฟุง (Teresa Fung) ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่า มื้อเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวันซึ่งไม่ควรละเลยอย่างยิ่ง เพราะการกินอาหารเช้านอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดี มีเรี่ยวแรง ช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ไม่อ้วนง่ายเมื่อเทียบกับคนที่ละเลยมื้อเช้า

และที่สำคัญคือ ห้ามอดอาหารมื้อเย็น โดยให้เลือกกินอาหารจำพวกผักและผลไม้ที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ผักกระเฉด ผักบุ้ง คื่นช่าย ถั่วฝักยาว ตำลึง มะม่วงดิบ มะละกอฝรั่ง และเสริมด้วยธัญพืช เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ซึ่งจะช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิต ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและป้องกันโรคมะเร็งได้อีกด้วย



3. เคี้ยวอาหารให้ช้าลง

รู้หรือไม่ว่า จริงๆ แล้วการลดน้ำหนักที่ดีที่สุดควรเริ่มจากการเคี้ยวอาหารช้าๆ ให้ละเอียดนั่นเอง ข้อมูลจากศูนย์การแพทย์ สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่า การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดช่วยให้เรากินช้าลง และรู้สึกอิ่มในเวลาที่เหมาะสมกับปริมาณอาหารที่กินเข้าไป

มีงานวิจัยหลายชิ้นกันยืนยันว่าการเคี้ยวอาหารในแต่ละคำให้นานขึ้นราวๆ 25-30 ครั้งก่อนกลืน มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ทั้งในเรื่องของการรับรู้รสชาติอาหารอร่อยๆ ให้นานขึ้น อาหารย่อยได้ง่ายขึ้น ภาระของการทำงานน้อยลง ระบบขับถ่ายก็ทำงานได้ง่ายขึ้น และที่สำคัญคือ ทำให้เรารู้สึกอิ่มเร็วขึ้น เพราะสมองจะรู้สึกอิ่มก็หลังจากเรากินอาหารไปราวๆ 20 นาที นอกจากนี้งานวิจัยยังระบุอีกว่า คนที่กินอาหารเร็วๆ มีแนวโน้มน้ำหนักตัวขึ้นมากกว่าคนที่กินอาหารช้าอีกด้วย เพราะคนที่รีบกินเร็วๆ มักรู้สึกตัวกินไม่อิ่มและต้องสั่งอาหารเพิ่ม หรือตบท้ายด้วยของหวานที่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราอ้วนได้ในที่สุด

สูตรเคี้ยวอาหาร 30 ครั้งก่อนกลืน

ข้อมูลจากหนังสือ *อ่อนวัยแน่ แค่ปรับฮอร์โมน* โดย **อีเดะยุกิ เนโกะโระ** สำนักพิมพ์ Amarin Health ระบุว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้น การหลั่งฮอร์โมนเลปตินและเกรลินจะเริ่มเสถียรลดลง จากเดิมที่เลปตินจะหลั่งออกมาเมื่อกินถึงระดับที่ร่างกายต้องการเพื่อให้อิ่ม ส่วนเกรลินหลั่งเมื่อกระเพาะอาหารว่างเพื่อให้หิว งานวิจัยชิ้นหนึ่งได้ตั้งสมมติฐานว่า ปัญหาการเสถียรลดลงของฮอร์โมนทั้งสองชนิดกระทบต่อศูนย์ควบคุมความอยากอาหาร ทำให้ทำงานไม่เต็มที่ จึงส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินของผู้สูงอายุที่กินแบบเกินพอดีและกินเฉพาะเนื้อสัตว์

หากต้องการกระตุ้นให้ฮอร์โมนทั้งสองชนิดยังทำงานเป็นปกติมากที่สุดแม้เริ่มเสถียรลดลงแล้ว คือ “การเคี้ยวอาหารให้ได้ 30 ครั้งก่อนกลืน” เนื่องจากการผลิตและหลั่งฮอร์โมนควบคุมความอยากอาหารจะดำเนินไปอย่างช้าๆ หากกินเร็วและเยอะเกินไป ระดับน้ำตาลในเลือดจะเพิ่มสูงขึ้นเร็วกว่าที่เลปตินจะหลั่งออกมาเต็มที่

ฉะนั้นการฝึกเคี้ยวอาหารให้ละเอียดราวคำละ 30 ครั้งจนเป็นนิสัย เป็นการเพิ่มเวลาให้ระบบในร่างกายได้ทำงานเพิ่มขึ้นเฉลี่ยมีอยู่ 30 นาทีเลยทีเดียว

ผลเสียของการรีบกินรีบกลืน

การปล่อยให้ร่างกายเผชิญภาวะเลปตินและเกรลินเสถียรลดลงประจำอาจเป็นเหตุนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งมาจากพฤติกรรมการกินเป็นสำคัญ กลุ่มคนที่มักติดนิสัยกินเร็วคือคนทำงาน ซึ่งต้องทำงานแข่งกับเวลา จึงมีเวลาให้มือเช้าและมือกลางวันไม่กี่นาที ฮอร์โมนเกรลินจะสูงที่สุดเมื่อเราหิว และจะลดลงเมื่อเร่อิ่ม แต่การกินเร็วเกินไปทำให้สมองไม่ทันสั่งให้เลปตินซึ่งทำให้เรารู้สึกอิ่มทำงาน อินซูลินจึงถูกส่งออกมาต่อเนื่องเพื่อลดระดับน้ำตาล เท่ากับว่าการกินเร็วคือการใช้อินซูลินไปโดยเปล่าประโยชน์

ส่วนการกินเยอะเกินไปเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน ร่างกายจึงต้องเร่งผลิตอินซูลินเพิ่มเพื่อลดน้ำตาลเหล่านี้ ในระยะยาวพฤติกรรมนี้ยังทำให้การหลั่งอินซูลินผิดปกติ เซลล์ต่างๆ จึงเสื่อมสภาพ ซึ่งเป็นต้นเหตุของการแก่ก่อนวัย ส่วนน้ำตาลส่วนเกินในกระแสเลือดจะถูกอินซูลินเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในตับและเนื้อเยื่อ จึงทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น และกลายเป็นโรคอ้วนในท้ายที่สุด



4. FOOD DIARY...จดบันทึกสิ่งที่กิน

ก่อนหน้านี้เราเคยได้ยินเกี่ยวกับการกินอาหารแบบนับแคลอรีมาแล้ว โดยเป็นการวัดน้ำหนัก ส่วนสูง อายุของตัวเอง และหาค่าแคลอรีที่เหมาะสมกับตัวเองในแต่ละวัน จากนั้นจำกัดปริมาณแคลอรีที่กินเข้าไปไม่ให้เกินไปกว่านั้น

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

“เริ่มต้นเราให้คนใช้ทุกคนลองทำฟู้ดไดอารี่ของตัวเองคือ จดบันทึกทุกอย่างที่กินในแต่ละวัน ทั้งประเภทและปริมาณอาหารตามจริง พอครบสัปดาห์ก็นำมาวิเคราะห์ จะเห็นเลยว่าอาหารส่วนมากที่กินเป็นอาหารตามใจปากทั้งนั้น กินเพราะอยาก ไม่ใช่เพราะหิว แคลอรีสูง มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายน้อย”

กินแคลโธเรียกว่าพอดี้

ดร.แอนสันอธิบายว่า การทำฟู้ดไดอารี่นั้นง่ายและดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร โดยให้ลองนึกภาพว่าร่างกายของเราเป็นตาชั่งดู ช้างหนึ่งคือสิ่งที่เรารับเข้าสู่ร่างกาย อีกข้างเป็นสิ่งที่ออกจากร่างกาย สภาพที่ตาชั่งสมดุลก็คือทั้งสองข้างมีน้ำหนักเท่ากัน แต่สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนัก ปริมาณรับเข้าต้องน้อยกว่า เพื่อให้ร่างกายดึงของเหลือใช้ที่เก็บไว้ในรูปของไขมันออกมาใช้เป็นพลังงาน

หลายคนทำแล้วได้ผล แต่อีกหลายคนก็มองว่ายังไม่ใช่แนวของตัวเองเท่าไร ซึ่งเราแนะนำว่าขอแค่จดว่ากินอะไรก็พอ เหมือนจดรายรับ-รายจ่าย เพราะเมื่อเรากลับมามองแล้วเห็นว่าอะไรที่ดูจะเกินความจำเป็นไปครั้งหนึ่งก็งดกิน เท่านั้นก็ถือว่าช่วยได้เหมือนกัน

นอกจากนี้ฟู้ดไดอารี่ยังดีต่อผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบย่อย หรือโรคภูมิแพ้ เพราะทำให้สามารถวิเคราะห์อาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ว่าส่งผลมาจากอาหารหรือไม่ การจดบันทึกนี้จึงมีประโยชน์มาก



5. นอนให้เร็วขึ้น

การหิวตอนดึกเป็นช่วงเวลาที่น่าทรมาน อีกทั้งยังเป็นบ่อเกิดแห่งปัญหาความอ้วนจากมื้ออาหารที่เกินความจำเป็นด้วย ถ้าไม่มีความจำเป็นมากจริงๆ ควรรีบสะสางงานให้เสร็จ ไม่กินอาหารมื้อเย็นดึกจนเกินไป และรีบนอนหลังกินอาหารเย็น 4 ชั่วโมง จะได้ไม่ต้องหิวจนต้องลุกขึ้นมาค้นหาอาหารกินในยามวิกาล

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและเวชศาสตร์ชะลอวัย อธิบายว่า ร่างกายเราสามารถผลิตสารควบคุมน้ำหนักขึ้นมาได้เองจากเซลล์ไขมัน สารดังกล่าวมีชื่อว่า ฮอร์โมนเลปติน (Leptin) ทำหน้าที่ส่งสัญญาณให้สมองระงับความอยากอาหารเมื่อมีไขมันสะสมในร่างกายมากขึ้น พร้อมๆ กับกระตุ้นการเผาผลาญในขณะที่เรานอนหลับ โดยหากเราขี้นอนหลับนานและลึกร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนนี้ได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ร่างกายรู้สึกอยากอาหารน้อยลง เราจึงควบคุมการกินได้ง่ายขึ้น รวมถึงมีระบบการเผาผลาญอาหารที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

นอกจากนอนหลับให้ลึกและต่อเนื่องแล้ว การไม่นอนดึกก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะยิ่งนอนดึกยิ่งรู้สึกหิว ทำให้อยากจะหาอะไรมากิน และเมื่อเรากินเสร็จแล้วนอนจะไม่ได้มาแค่อ้วน แต่ยังเสี่ยงเป็นโรคกรดไหลย้อนอีกด้วย นอกจากนี้การอดนอนยังทำให้ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลงซึ่งนั่นส่งผลให้เราอ้วนขึ้นได้

โดยการนอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวันจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและควบคุมการสะสมไขมัน ส่งผลให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากขึ้นนั่นเอง



6. สูตรนาฬิกาชีวิต 6-7-8

สูตรลดความอ้วนด้วยการรีเซตนาฬิกาชีวิตตามสูตร 6-7-8 อาจฟังดูไม่คุ้นหู แต่เป็นวิธีที่ช่วยให้เห็นผลลัพธ์ง่าย ๆ ลดน้ำหนักได้จริง อีกทั้งยังช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย

สำหรับสูตร 6-7-8 จากหนังสือ *นาฬิกาชีวิต สูตรลับหุ่นดี (ฉบับปรับปรุง)* สำนักพิมพ์ Amarin Health โดย **นายแพทย์บัญชา แดงเนียม** นี้ใช้ได้กับทุกคน โดยไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องออกกำลังกายอย่างหักโหม ไม่ต้องพึ่งยา ขอเพียงมีความตั้งใจจริงและปรับเปลี่ยนนาฬิกาชีวิตเสียใหม่ ดังนี้

เวลา 6.00 น.

ตื่นนอน เข้าห้องน้ำ ออกกำลังกายเบาๆ ประมาณ 30-60 นาที เช่น ซักจักรยาน เดินเร็ว โยคะ อะไรก็ได้ที่ทำให้หัวใจเต้นประมาณ 60-70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราสูงสุดตามอายุ (อัตราสูงสุดที่หัวใจรับได้ คำนวณโดยนำตัวเลข 220-อายุ) เพราะช่วงตื่นนอนใหม่ๆ ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำที่สุด เมื่อออกกำลังกาย ร่างกายจะค่อยๆ ใช้น้ำตาลจนหมดในเวลาไม่นานนัก โดยเฉลี่ย 15-30 นาที แล้วจึงเปลี่ยนไปใช้ไขมันที่สะสมอยู่มาเป็นพลังงาน

เวลา 7.00 น.

หยุดออกกำลังกาย อาบน้ำ แต่งตัว ถ้าได้อาบน้ำเย็นยิ่งดี การอาบน้ำเย็นจะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสั่น ช่วยเร่งการเผาผลาญได้อีกทางหนึ่ง และกล้ามเนื้อที่สั่นจะผลัดเลือดไปไว้ที่เซลล์ไขมัน ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้นานขึ้น และไม่ควรกินอาหารใดๆ นอกจากน้ำเปล่า เพื่อช่วยปรับสมดุลจากการเผาผลาญไขมัน

เวลา 8.00 น.

กินอาหารเช้าที่ใหญ่ ค่อยๆ เคี้ยวอย่างช้าๆ นานๆ โดยมีคาร์โบไฮเดรต มีของหวานได้บ้าง ต้มกาแฟตบท้ายก็ยังได้ เพราะกาแฟจะช่วยในการย่อยและการเผาผลาญพลังงาน อีกทั้งกาแฟอินจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตด้วย

DOCTOR'S TIPS

คุณหมอบัญญัติอธิบายเพิ่มเติมว่า สูตรนี้สามารถลดน้ำหนักได้โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 กิโลกรัม สถิติสูงสุดที่เคยมีคนทำได้คือ 6 กิโลกรัมใน 1 เดือน อาจมีตัวช่วยคือ น้ำมันปลา 1,000-2,000 มิลลิกรัม และโคเอนไซม์คิวเท็นประมาณ 100 มิลลิกรัม

โดยกินก่อนเริ่มออกกำลังกาย ตอนเช้าในแต่ละวัน กลไกการทำงานคือ น้ำมันปลาจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดในช่วงที่ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลจนหมดแล้วกำลังจะเปลี่ยนมาใช้ไขมันเป็นพลังงานแทน เป็นเสมือนตัวชักนำให้เกิดการเผาผลาญอย่างต่อเนื่อง และคุณสมบัติอีกประการหนึ่งคือ น้ำมันปลาช่วยลดการอักเสบได้ ทำให้ไม่ค่อยปวดกล้ามเนื้อเวลาออกกำลังกาย ส่วนโคเอนไซม์คิวเท็นจะช่วยจัดอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายไม่โทรมหลังออกกำลังกาย



7. ปรับวิธีการปรุงอาหาร ช่วยลดแคลอรี

การงดอาหารหรือการกินอาหารแบบจำกัดพลังงานอย่างสุดโต่งอย่างการลดแคลอรีนั้น เป็นเรื่องยากที่จะทำได้ตลอดรอดฝั่ง ทั้งยังไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว เพราะนอกจากจะทำให้เกิดความเครียดหรือขาดความสุขในการกินอาหารแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้อีกด้วย

ดังนั้นแทนที่จะเคร่งครัดกับเรื่องการคำนวณแคลอรี ควรเริ่มด้วยการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องจำกัดอาหารมากเกินไป เพียงแค่ทำให้อาหารจานโปรดหรืออาหารที่อยากกินดีต่อสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น

ลดพลังงาน เพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ

ไม่ต้องเครียดกับการงดกินของโปรด ไม่ต้องฝืนอดมื้อเย็น และไม่ต้องกลัวอ้วนเพราะกินของอร่อยที่ตัวเองชอบอีกต่อไป เพียงแค่ปรับวิธีการปรุงอาหารของคุณเสียใหม่ตามคำแนะนำในหนังสือ *อิมมอร์ทัลทูเดย์* ด้วยแคลอรี “ครึ่งเดียว” สำนักพิมพ์ Amarin Health ดังนี้

- 1. ใช้น้ำมันน้อย** อาหารหนึ่งให้พลังงานน้อยกว่าอาหารทอดหรือผัดด้วยน้ำมัน เนื่องจากน้ำมันเมล็ดธัญหรือน้ำมันคาโนลา 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงานถึง 100 - 150 กิโลแคลอรี ดังนั้นจึงต้องระวังเมื่อใช้น้ำมันปรุงอาหาร
- 2. ใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อยในการทอด** การทอดอาหารในภาชนะก้นลึกที่ใส่น้ำมันจนท่วมทำให้อาหารอมน้ำมันมาก ควรใช้กระทะสำหรับทอดและใส่น้ำมันเพียงเล็กน้อย ทอดอาหารที่ละด้าน จะช่วยให้อาหารอมน้ำมันน้อยลง ลดเวลาในการทอด และไม่ต้องกลัวน้ำมันกระเด็น
- 3. ลวกให้สุกก่อน** สิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่าการทอดก็คืออาหารชุบแป้งทอด ยิ่งใช้เวลาทอดนาน อาหารก็ยิ่งอมน้ำมัน ดังนั้นเมื่อต้องปรุงผักที่อมน้ำมันง่าย อย่างเช่น ชูชิโนและมะเขือม่วง ควรนำไปลวกก่อนผัดหรือทอด และใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย เช่น อาจใช้น้ำมันปรุงอาหารแบบสเปรย์ฉีดบนส่วนผสมก่อน แล้วค่อยนำไปผัดหรือทอด
- 4. เลิกนิสัยราดซอส** อย่ารีบร้อนราดซอสบนอาหารตั้งแต่แรก เทซอสใส่ถ้วยแยกต่างหากแล้วจิ้มกินทีละน้อย เพื่อฝึกให้คุ้นเคยกับอาหารรสจืดที่ปรุงรสแต่น้อย หากใช้ซอสที่วางขายทั่วไป ควรกินกับผักที่มีน้ำมากๆ เพื่อช่วยลดความเค็มและพลังงาน
- 5. กินผักและสาหร่ายเพิ่มเพื่อให้อิ่มเร็ว** การกินผักสด กะหล่ำปลีต้ม ผักกัณฑ์แห้ง หรือสาหร่ายอบกรอบเสริมในมื้ออาหารจะช่วยให้อิ่มเร็วขึ้นและกินอาหารน้อยลง จึงลดแคลอรีที่จะได้รับลงได้ ทั้งยังลดการกินแก้เครียด นอกจากนี้ยังป้องกันอาการท้องผูกจากการกินอาหารน้อยได้ด้วย



8. LET'S HIIT

การออกกำลังกายแบบฮิต (High-Intensity Interval Training : HIIT) เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา เพื่อดึงเอาพลังงานมาใช้ให้ได้มากที่สุด เหมาะกับคนที่ต้องการลดน้ำหนักแต่มีเวลาน้อย เป็นการขจัดเจ้าไขมันที่อยู่ในตัวออกไปโดยใช้เวลาแค่ 10 นาทีต่อวัน แต่เป็น 10 นาทีที่มีประสิทธิภาพนั่นเอง

ทั้งนี้ข้อมูลจากมูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระบุว่า การออกกำลังกายแบบฮิตถือเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอประเภทหนึ่งซึ่งช่วยบริหารระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ช่วยให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกาย เมื่อผสมผสานกับการออกกำลังกายอย่างหนักและเบาสลับกัน ร่างกายจึงสามารถเผาผลาญไขมันในระดับที่สูงที่สุดโดยใช้เวลาเพียงไม่นาน ประมาณ 15-30 นาทีต่อครั้ง

จากงานวิจัยของ **ดร.เจนน่า กิลเลน (Dr. Jenna Gillen)** ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยโทรอนโต ประเทศแคนาดา และคณะ พบว่า การออกกำลังกายแบบฮิตในระยะเวลาไม่น้อยกว่า 10-30 นาที ต่อเนื่อง 2-3 สัปดาห์ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และยังทำให้ระบบเมแทบอลิซึมของร่างกายดีขึ้น เช่น สามารถควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ เป็นต้น

ทำไมคนถึงนิยมเล่นฮิต

การออกกำลังกายแบบฮิตได้ผลอย่างมากสำหรับผู้ที่กำลังวางแผนออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบเข้มข้น ร่างกายจึงเพิ่มการเผาผลาญมากขึ้น ที่สำคัญ แม้ว่าจะหยุดออกกำลังกายไปแล้ว 14 ชั่วโมง ร่างกายก็ยังคงเผาผลาญพลังงานต่อไป ลองคิดภาพดูว่าไขมันส่วนเกินของคุณถูกดึงออกไปใช้ถึงแม้ว่าเข้าวันที่ต่อมาคุณกำลังนั่งทำงานอยู่ก็ตาม และที่สลดยิ่งไปกว่านั้นคือ แม้น้ำหนักลดลง แต่กล้ามเนื้อยังคงแข็งแรงอยู่

เล่นที่บ้านก็ได้ ง่ายมาก!

ไม่ต้องมีเทรนเนอร์ ไม่ต้องไปยิมให้เสียเวลา ออกกำลังกายอยู่ที่บ้านหลังเลิกงานก็ทำได้ เพราะการออกกำลังกายแบบนี้ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มีเพียงร่างกายและหัวใจที่พร้อมของคุณเอง โดยสามารถหาคลิปสอนออกกำลังกายแบบฮิตที่มีมากมายบนโซเชียลเน็ตเวิร์คมาฝึกเองได้ที่บ้าน แต่เพื่อให้มั่นใจว่าคุณทำตามถูกต้องตามเทรนเนอร์ในคลิป จึงควรเลือกผู้สอนที่มีการบอกรายละเอียดของท่าด้วย เช่น “หากคุณทำถูกต้องจะรู้สึกเกร็งบริเวณนั้นๆ ของร่างกาย” เพราะหากทำผิดท่าอาจจะเกิดการบาดเจ็บและไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดี

ทั้งนี้คุณสามารถลองหาท่าทางใหม่ๆ มาเพิ่มความสุขและความท้าทายได้เสมอ ถ้าสังเกต คุณจะเห็นว่าจำนวนครั้งของแต่ละท่าเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นั่นก็คือการเพิ่มความเข้มข้นของการออกกำลังกายนั่นเอง เพราะหัวใจสำคัญของการเล่นฮิตคือ การออกกำลังกายหนักสลับเบาและทำอย่างต่อเนื่อง ใครที่อยากหาประสบการณ์ใหม่ๆ ของการออกกำลังกาย ลองหันมาเล่นฮิตกันดีกว่า

สิ่งที่ต้องรู้ก่อนเริ่มเล่นฮิต

การออกกำลังกายแบบฮิตบางท่าทางบางลักษณะนั้นจะเหมาะกับคนที่มีความแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาข้อต่อกระดูก กล้ามเนื้อ หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ควรปรึกษาแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างละเอียดก่อนเพื่อวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอก็คือ ควรต้องค่อยๆ เริ่มเหมือนการออกกำลังกายทั่วไป ระยะเวลาควรทำจำนวนครั้งที่ร่างกายทนได้ อาทิทยอยๆ ไปจึงค่อยเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น หลักการสำคัญของการออกกำลังกายไม่ว่าชนิดไหนก็ตามคือ หลังออกกำลังกายเราควรจรรู้สึกสบาย

เทคนิคเตะสูงสลายเซลลูไลท์

1. นั่งยอง มือยันพื้นไว้ เข่าขาชิดหน้าอก ขาซ้ายเหยียดตรงไปด้านหลัง
 2. ดึงขาซ้ายเข้ามาแล้วยืนขึ้น
 3. เตะขาขวาขึ้นให้สูงที่สุด กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำๆ เร็วๆ 1 นาที สลับข้าง พัก 30 วินาที ทำทั้งหมด 4 เซต
- Tip : เวลาย่อยอย่าให้เข่าเลยปลายเท้า และเวลาเตะห้ามสับัดเข่า เพราะข้อเข่าอาจพลิกได้



9. NEAT...ทรนคลดน้ำหนักแนวใหม่

ในขณะที่คนส่วนหนึ่งให้ความสำคัญกับการใช้พลังงานในรูปแบบของการออกกำลังกายอย่างเดียว หรืออีท (Exercise Activity Thermogenesis : EAT) แต่ในความเป็นจริงแล้วการให้ความสำคัญกับสัดส่วนการใช้พลังงานนั้นสำคัญกว่ามาก หรือที่เรียกว่า นีท (Non-Exercise Activity Thermogenesis : NEAT) เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่างๆ ก็ทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้ต่อวันเพิ่มขึ้นอย่างมาก

ข้อมูลจากวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์การกีฬาอเมริกัน (American College of Sports Medicine หรือ ACSM) ระบุว่า ร่างกายของคนเราจะใช้พลังงานมากขึ้นร้อยละ 4 เมื่อเปลี่ยนจากท่านอนมาเป็นท่านั่ง และจะใช้พลังงานมากขึ้นถึงร้อยละ 13 ในท่ายืน เมื่อคำนวณดูแล้วพบว่าแค่เปลี่ยนพฤติกรรมนั่งๆ นอนๆ มาเป็นยืนมากขึ้น ก็จะมีการใช้พลังงานมากขึ้นประมาณวันละ 350 กิโลแคลอรีทีเดียว โดย 350 กิโลแคลอรีนั้นเทียบเท่ากับออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอประมาณ 40-50 นาที

ยิ่งถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอื่นๆ ให้มากขึ้น เช่น เดินมากขึ้น ก็จะยิ่งทำให้พลังงานที่ร่างกายใช้เพิ่มขึ้นได้อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นการเดินเล่น เดินช้อปปิ้ง ก็สามารถนำมาใช้ในการลดน้ำหนักและไขมันได้เช่นเดียวกัน

NEAT ไกล่ตัวกว่าที่คุณคิด

อันที่จริงแล้วพวกเราทุกคนก็เคลื่อนไหวร่างกายกันเป็นประจำอยู่แล้ว โดยที่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย และยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคร้ายต่างๆ ได้อีกด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อยขึ้นในแต่ละวันจะช่วยให้เผาผลาญพลังงานซึ่งอาจเทียบเท่ากับการวิ่งเหยาะวันละ 30 นาทีเลยทีเดียว

NEAT LIFESTYLE TIPS

ขอแนะนำ 3 วิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้เหมือนกับออกกำลังกาย ดังนี้

- 1. ลุกขึ้นยืนหรือเดินในระหว่างทำงานให้มากขึ้น** คนทำงานออฟฟิศส่วนใหญ่มักนั่งทำงานมากกว่าลุกขึ้นยืนหรือเดิน การเคลื่อนไหวที่มากขึ้นจะช่วยให้เกิดการเผาผลาญที่มากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพ
- 2. เพิ่มการเดินหรือปั่นจักรยานแทนรถเข้าไป** สำหรับบางคนที่สามารถทำได้ แนะนำให้เดินหรือปั่นจักรยานไปทำงาน หรือปรับเปลี่ยนการเดินหรือปั่นจักรยานเข้าไปในระยะเวลาการเดินทางด้วยในทุกๆ วัน ก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ราวๆ 30-50 กิโลแคลอรีต่อวันเลยทีเดียว
- 3. ทำงานบ้านช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าที่คิด** เชื่อหรือไม่ว่า การทำงานบ้าน เช่น การจัดเตียงนอน เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ทำความสะอาดบ้าน เตรียมอาหาร ภูบ้าน ภูบันได ช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากอยู่ เพราะทำให้ต้องขยับร่างกาย โดยสามารถช่วยเผาผลาญได้ตั้งแต่ 15-50 กิโลแคลอรี แต่จะเผาผลาญได้มากแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับปริมาณงานด้วย



10. วิ่งลดน้ำหนัก

ปิดท้ายกันด้วยการออกกำลังกายสุดคลาสสิก ทำตามได้ง่าย ราคาสบายกระเป๋า แถมยังเป็นวิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย แม้กระทั่งคนที่ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อนหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ๆ ก็ยังสามารถเริ่มวิ่งเพื่อสุขภาพและวิ่งเพื่อลดน้ำหนักได้ หากเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างคนที่ลดน้ำหนักด้วยการวิ่ง การอดอาหาร หรือเล่นกีฬาอย่างหนัก จะพบว่าคนที่ลดน้ำหนักด้วยการวิ่งจะประสบความสำเร็จที่สุด

โดย **เจมส์ ชูอิชิ นากาโนะ (James Shuichi Nakano)** เทรนเนอร์และที่ปรึกษาแบบส่วนตัวอุปกรณ์กีฬาชื่อดัง ผู้เขียนหนังสือ *วิ่งถูกวิธี เบิร์นดี มีแต่เฟิร์ม* สำนักพิมพ์ Amarin Health ได้กล่าวว่า การวิ่งจะทำให้คุณเปลี่ยนมุมมองใหม่ ลดน้ำหนักได้ และจะไม่มีวันกลับมาอ้วนอีกต่อไป เคล็ดลี้ลับคือ

วิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะ: รับรองว่าพอมันแน่

คนที่เป็นนักวิ่งหรือเป็นนักกีฬาแม้รู้สึว่าการวิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานประสานกัน หัวใจทำงานเต็มที่ เลือดสูบฉีดเหงื่อออกมาก และเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าการวิ่งเอื่อย ๆ ซึ่งก็เป็นความจริงหากมองถึงผลระยะสั้น

แต่หากจุดประสงค์คือการวิ่งลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ การวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะ ไม่รู้สึกหอบเหนื่อยเกินไป จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่าการวิ่งเร็วจนหายใจแทบไม่ทัน

กระบวนการเผาผลาญเพื่อเปลี่ยนไขมันสะสมเป็นพลังงานที่ต้องอาศัยออกซิเจน เรียกว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายก็ต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นและดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าเป็นการวิ่งเร็วในระยะสั้น หรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบนอนคาร์ดิโอ (Non-cardio) ร่างกายจะดึงเอาน้ำตาลในกระแสเลือดซึ่งเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ทันทีมาใช้แทนไขมันที่ใช้เวลาในการเผาผลาญนานกว่า



การวิ่งเร็วทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย แถมยังไม่ช่วยให้พอมลง ขณะที่การวิ่งด้วยความเร็วพอเหมาะในระยะทางไกลหรือใช้เวลานาน กลับเผาผลาญไขมันได้มากกว่าโดยที่ไม่รู้สึกเหนื่อยเร็วเกินไป จึงสามารถวิ่งได้บ่อย ๆ เพราะรู้สึกไม่หัดโหมเกินไป นี่จึงเป็นหัวใจของความสำเร็จในการวิ่งลดน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม การวิ่งลดน้ำหนักที่ไม่ควรบีบบังคับร่างกายจนเกินไป เพราะทำให้ประสิทธิภาพและความตั้งใจในการลดน้ำหนักลดน้อยลง แต่วิ่งให้ครบตามเป้าหมายโดยไม่หัดโหมก็ทำให้เผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว

ลองหาวิธีดูแลสุขภาพและลดน้ำหนักที่ตัวเองสนใจ ที่สำคัญคือเหมาะสมกับตัวเอง แล้วอย่าลืมย้ำกับตัวเองว่า “ฉันจะต้องเป็นเจ้าของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงกว่าเดิมให้ได้” ด้วยนะคะ ☺

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด ฟันดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

DIABETES GUIDE
คู่มือรักษาเบาหวานด้วยตัวเอง ฉบับหมอสันต์ ใจยอดศิลป์

NATURAL HEALING
“อย่างาง” พืชอัมพาต กับหมอเก้าโพ เมืองเชียงใหม่

EASY BODY BUILDING
มาริโอ้ มาเร่อ

Check Now
วิเคราะห์สารพิษอันตราย จากเซลล์โลดในตัวคุณ

SMART FARMER
สวนครัวอีสานหลังบ้านชาวนา สไลด์เกม - สิกิริโชค ศรีโช

Weight Loss Program
10 โปรแกรมลดน้ำหนัก บำบัดปวย ช่วยผิวแดง #ทำง่ายได้ที่บ้าน #ปลอดภัย #ไม่แพง

RENEW BODY AT 40+
แฮร์ประสาทกรับ ฟิตหุ่นเฟิร์มสาว 40+

Activ GREETING GREEN SEASON

AMARIN 34HD
AMARIN 34HD
AMARIN 34HD

กูรูสุขภาพ
ทำตามง่าย เห็นผลจริง
www.goodlifeupdate.com

QR Code
ดูวิดีโอและสุขภาพ สไลด์มาโรได้ทันที