

## ลดน้ำหนักได้ด้วยกาแฟ

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2555

ใครก็อยากหุ่นดี อยากผอม fit and firm กันทุกคนเราจะไปสู่จุดนั้นได้อย่างไร ?

วิธีการง่ายๆ และตรงไปตรงมา ทุกคนรู้ครับ คือ การควบคุมอาหาร กินน้อยๆ หลีกเลียง ระวังมืออย่ากินขนมเยอะ และออกกำลังกายเป็นประจำ การที่เราไม่ผอมไม่พิตไม่เพียว ไม่เฟิร์ม เพราะคุณทำไม่ได้ครับ

สาเหตุหลักของการทำไม่ได้ ในการควบคุมอาหาร ควบคุมขนม และการไปออกกำลังกายไม่ได้ มันเกิดจากอะไร

1.ตารางชีวิตที่เร่งรีบไม่มีเวลา ไปหาเวลาออกกำลังกายได้ยาก

2.หิวก็กินมันทรมาณเหมือนกันนะครับกับการควบคุมอาหาร

3.เหตุผลหลักของประชากรที่อายุยังน้อยกัน ก็คือ ชี้เกียจ เรวว่างแล้วเราก็อยากเล่นเกม ดูทีวี ฟังเพลง เล่นเน็ต นอน กินขนม ดูหนัง เทียว จะไปออกกำลังกายตลอดเวลา

บางทีก็ชี้เกียจจะครับ แล้วก็ควบคุมการกินตลอดเวลา มันก็ทรมาณ เพราะเห็นอะไรก็อยากกินไปหมด

เมื่อเราชี้เกียจ ก็ยังอยากผอมหุ่นดีอีก  
เราก็ไปหาตัวช่วยที่จะทำให้หุ่นดีได้ง่ายและที่ผมเห็นโฆษณาทางทีวีเยอะแยะมากมายหลายยี่ห้อ ก็คือ **กาแฟลดน้ำหนัก**

พวกกาแฟที่มีสรรพคุณเพิ่มการเผาผลาญและลดน้ำหนัก สรรพคุณนี้ไม่ได้หลอกนะครับ  
จริงๆกาแฟมันก็เพิ่มการเผาผลาญในร่างกายเราอยู่แล้ว คือ หลังจากกินแล้วความดันจะเพิ่มขึ้นนิดหน่อย อัตราการเต้นของหัวใจก็ขึ้นนิดหน่อย มันเพิ่มการเผาผลาญ แต่มันเพิ่มไม่มากครับ มันไม่ได้เพิ่มถึงขั้นที่ว่าเรากินกาแฟเราจะผอมเพียวขึ้นมา กาแฟในที่นี้คือกาแฟจริง ๆ นะครับ ถ้าใครอยากกิน ก็คือ

กินกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาลไม่ใส่นมไม่ใส่นมข้น บางคนรู้ว่ากาแฟมันเพิ่มการเผาผลาญใช้ไหมก็เลย  
กินกาแฟนั้นใส่วิปครีม ใสช็อคโกแลตชิพ ใสโอริโอ ใสทุกอย่างลงไป แกวหนึ่งก็ประมาณ 600 kcal  
แทนที่จะเพิ่มการเผาผลาญจากกาแฟ แต่ตัวเราดันอ้วนขึ้นจากส่วนผสมอย่างอื่นที่อยู่ในแก้วนั้น

กาแฟโดยตัวมันเองมันจะเพิ่มการเผาผลาญอยู่แล้วเล็กน้อยแต่อย่างที่คุณบอก  
กาแฟไม่ถึงขั้นที่จะทำให้เราผอมทีนี้คนที่ผลิตอาหารเสริมก็พยายามใส่อะไรเข้าไปให้มันเพิ่มการเผาผลาญให้ได้มาก

ที่สุด

พวกสมุนไพรมันต่าง ๆ ที่มีสรรพคุณในการเพิ่มการเผาผลาญก็จะเป็นส่วนผสมในกาแฟลดน้ำหนักแต่ไม่ว่าจะผสมอะไรลงไปก็ตามจะเป็นถั่วขาว ถั่วแขก ก็เป็นไม่ได้เห็นผลชัดเจนขนาดที่ว่าเรากินแล้วเราผอมลง

ผมพูดตรงนี้ว่าถ้าไม่ปรับพฤติกรรมในการกิน เราไม่ปรับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ไม่มีสมุนไพรมันไหนที่จะช่วยให้เราผอมได้ มันจะได้ผลก็ต่อเมื่อเราควบคุมการกินด้วย ลดการกินขนมแล้วไปออกกำลังกาย แล้วใช้กาแฟสมุนไพรมันไปใช้เสริมไปช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญเพิ่มเหมือนมาช่วยเป็น turbo ให้เราอีกนิดหนึ่ง

คือเราควบคุมอาหารลดน้ำตาล ลดแป้ง ลดไขมัน แล้วเราก็ไปออกกำลังกายด้วย แล้วเรากินกาแฟสมุนไพรมันเพิ่มการเผาผลาญอีกมันก็จะช่วยกันหลาย ๆ ทาง เราก็อาจจะผอมเร็วขึ้น เฝิร์มเร็วขึ้น แต่ถามว่าถ้าเราอยู่เหมือนเดิมเลย คือ กินข้าวตามปกติ นอนดูทีวี เล่นเน็ต เทียวเหมือนเดิมทุกอย่าง แล้วเรากินแต่กาแฟตัวสมุนไพรมันไม่มีทางผอมลงครับ ถ้าคุณกินแล้วผอมลงเลยเนี่ยโดยเฉพาะกลองที่ไม่มี อ.ย นะครับ เพราะว่าอาหารเสริมมันไม่ใช่ยานะครับบางทีผลิตมาขายตาม Shop เล็ก ๆ อะ ไรเงี้ยถ้าคุณกินแล้วคุณผอมลง โดยที่คุณไม่ได้ควบคุมอาหารและไม่ได้ไปออกกำลังกายผมขอแนะนำให้ระวังไว้ครับ เพราะมันอาจผสมอย่างอื่น พุด ๆ ผสมยาลดน้ำหนักนั้นเองครับ

1. ถ้าคุณไม่ได้ปรับพฤติกรรมการกินและไม่ได้ไปออกกำลังกายแต่คุณกินกาแฟนี้แล้วผอมลงชัดเจนเลย ผมค่อนข้างแน่ใจว่ากาแฟนี้มีส่วนผสมยาลดน้ำหนักแน่นอนครับ

2. ถ้าคุณกินกาแฟนี้แล้วใจสั่น รู้สึกเหนื่อย หัวใจ ๆ แน่น ๆ หายใจแล้วรู้สึกแน่น ๆ

หนัก ๆ อันนี้ก็เป็น ลักษณะของยาลดน้ำหนักครับ

3. ถ้าคุณกินแล้วรู้สึกกระสับกระส่ายตอนกลางคืน นอนไม่หลับ ไม่ค่อยง่วง อันนี้อาจจะผสมยาลดน้ำหนักด้วยครับ

4. ถ้าคุณกินแล้วปวดท้อง ท้องบิด ท้องเสีย

ถ่ายพรวดพราดนี้ก็ให้ระวังไว้ นะครับ อาจจะมีส่วนผสมยาลดน้ำหนักด้วยครับ

สรุปในทางทฤษฎีกาแฟลดน้ำหนักจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญนิดหน่อยครับ ถ้าเราใช้ก็จะเป็นเหมือน TURBO ในการเพิ่มการเผาผลาญบวกกับการควบคุมการกินและไปออกกำลังกาย ก็จะได้ผลดีกว่าเราลดอาหารแล้วไปออกกำลังกายอย่างเดียวแน่นอนอยู่แล้วมันจะเสริม แต่ถากินแล้วหวังให้มันผอมลงอย่างรวดเร็วหรือไขมันลด หุ่นดี ไม่มีนะครับ ถ้าคุณไปกินยี่ห้อไหนมาแล้วผอมลงแปลว่ามันน่าจะผสมยาลดน้ำหนักนะครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : นพ. อภิวัฒน์ เจิงเจริญ

เรียบเรียงโดย Never-Age.com