9 วิธีหนีความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2552

อยากผอมทำยังไงดีคะ.....แน่นอนว่าถ้าหากไม่เลือกอดอาหารยอมหิวจนตาลาย ก็ต้องโหมออกกำลังอย่างหนักเหลือทน....ไม่ต้องกังวลใจ วันนี้มีทางเลือกให้คุณผอมหุ่นเพรียวสวยด้วยวิธีง่าย ๆ มาเสิร์ฟจนถึงที่คะ ที่สำคัญไม่ต้องอดอาหารและไม่จำเป็นต้องโหมออกกำลังกายคะ แค่เปลี่ยนพฤติกรรมที่ง่ายแสนจะง่าย 9 อย่างเท่านั้นเอง.....มีอะไรบ้างมาดูกันคะ

1. นอนหลับให้เต็มอิ่ม

จากการวิจัยของสถาบัน Howard Hughes Medical มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด พบว่ายิ่งคุณนอนน้อยเท่าใด รางกายของคุณก็ดูเหมือนว่าจะยิ่งผลิตฮอร์โมน leptin ได้น้อยลงเท่านั้น ซึ่งนั่นก็จะมีผลต่อน้ำหนักตัว เนื่องจาก leptin จะเป็นตัวช่วยกระตุ้นน้ำหนักให้ลดลงได้ถึง 2 ทาง คือ มันจะช่วยลดความอยากในการรับประทานได้ โดยการบอกสมองว่า “นี่! หยุดเคี้ยวซักทีเถอะ อิ่มจนท้องจะแตกอยู่แล้วนะ” และอีกด้านหนึ่งมันก็จะกระตุ้นให้คุณใช้พลังงานมากขึ้นซะอีกด้วย ยิ่งกว่านั้นยังเห็นได้ชัดอีกว่าเมื่อเรานอนน้อยร่างกายก็จะไปต้านการลดลง ของน้ำหนัก จากการที่ ghrelin ฮอร์โมนซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นความอยากอาหาร จะมีปริมาณสูงกว่าในบรรดาผู้ที่นอนไม่พอ (แต่ถ้าเกิดคุณนอนไม่พอในคืนหนึ่ง ลองพยายามงีบหลับให้ได้ในวันต่อมา เพราะฮอร์โมนจะไปทำให้คุณต้องปิดตาหลับภายใน 24 ชั่วโมงแน่นอน)

2. ปิดวิทยุซะ

คุณรู้มั้ยว่าเวลาตามร้านอาหารต่างๆ ถ้าเขาอยากจะให้ลูกค้าภายในร้านจัดการกับอาหารตรงหน้าให้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็รีบออกจากร้านไปโดยเร็วนั้น ทางร้านก็จะเปิดเพลงจังหวะเร็ว (ประมาณ 120-130 จังหวะต่อนาที) ซึ่งหากมองอีกมุมหนึ่งถือว่าเป็นเหตุผลที่ดีนะคะ เพราะว่าจังหวะเพลงที่เร็วนี้จะทำให้คุณใส่ใจกับการรับประทานอาหารตรงหน้า มากขึ้นค่ะ

ฉะนั้นก่อนมื้ออาหารถ้าอยากผอมจงเลือกเอาว่าจะปิดวิทยุของคุณซะ หรือจะบรรเลงใส่แผ่นเพลงเบาๆ ใส่เครื่องเสียงของคุณระหว่างทานอาหารมื้ออร่อย

3. กินให้ครบทุกมื้อ

ข้อนี้สำหรับสาวๆ ที่ชอบอดอาหารมื้อเช้าเพื่อความผอม เพราะเชื่อเถอะค่ะว่าไม่มีประโยชน์หรอก ซ้ำยังทำให้คุณอ้วนขึ้นอีกด้วย ซึ่งก็ไม่แปลกหรอกนะในเมื่อเช้าคุณไม่ได้ทานอะไรด้วยเหตุอยากผอม แต่กลายเป็นว่าตกกลางวันคุณกลับหิวไส้แทบขาด ฉะนั้นไม่ว่าอะไรที่คุณหยิบจับขึ้นมาได้ ก็ขนใส่ปากไปไม่บันยะบันยังซะหมด ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากเหตุผลหลายๆ อย่าง อาทิ เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง คุณก็จะรู้สึกโหยหาอาหารอย่างแรง ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายค่ะ และด้วยกลไกทางด้านความรู้สึกนึกคิด เมื่อคุณไม่ได้ทานอาหารมื้อเช้า มื้อถัดมาคุณก็จะทานมากขึ้น เพราะคิดว่า “เอาเถอะน่าเมื่อเช้ายังไม่มีอะไรตกถึงท้องเลย ชดเชยซะหน่อยแล้วกัน”

ที่สำคัญร่างกายของคุณก็จะยิ่งคิดว่าตอนนี้คุณอยู่ในภาวะขาดอาหาร ฉะนั้นระบบเมตาโบลิซึมของคุณจะค่อยๆ ทำงานช้าลง นั่นแปลว่าการเผาผลาญพลังงานก็จะต่ำลงไปด้วย เข้าใจง่ายๆ ก็ “คราวนี้แหละคุณขา อ้วนแน่ๆ”

4. อย่าเอะอะอะไรก็ใช้รถๆ หัดเดินซะบ้าง

อย่าปฏิเสธว่าข้อนี้ไม่จริงเลย
เพราะการใช้รถในแต่ละวันจะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ถึง 6% ต่อชั่วโมง แต่ในทางกลับกันทุกๆ ไมล์ในการเดินของคุณในแต่ละวันจะกลับเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ได้ถึง 8 %
แล้วจะทำอย่างไรดีละ ง่ายๆ คะ เวลาคุณคุยโทรศัพท์เม้าส์กับเพื่อนสาวเรื่องยัยเพื่อนรวมงานตัวแสบเนี่ย ช่วยได้นะ แค่คุยไปคุยมาแล้วเดินวนรอบห้องเผลอแป๊ปเดียวก็เดินเป็นกิโลๆ

แล้วล่ะยิ่งถ้าเราจะขว้างแคลอรี่ไปไกลๆ จากเราจริงๆ ล่ะก็
เวลาดูทีวีพอถึงช่วงเบรคโฆษณาก็ลุกขึ้นยืดตัวเองไปรอบๆ บ้าง หรือไม่ก็ลองขึ้นๆ ลงๆ บันไดบ้านนี่ล่ะดูผลัดกับการเดินเร็วๆ จากห้องหนึ่งไปยังห้องหนึ่งในบ้านดูสิ หรือเด็ดสุดก็อีตอนช็อปปิ้งนี่แหละ เซย์โนลิฟท์และบันไดเลื่อนสิคะ รับรองผอมคะ

5. แค่โดนแดดบ้างก็ผอมแล้ว

อย่างงค่ะ คุณคงไม่รู้มาก่อนว่าแสงแดดทำให้ผอมได้ เพราะร่างกายของเราต้องการแสงแดดเหมือนกันเพื่อไปผลิตฮอร์โมน serotonin ซึ่งมีส่วนในการไปช่วยลดความอยากน้ำตาลและอาหารอย่างอื่นด้วย
ดังนั้นเมื่อคุณเริ่มที่จะอยากทานพวกขนุกขนมก็เดินออกไปรับแดดแทนแล้วกัน อืม...แล้วแม้แต่ช่วงอากาศเย็นๆ ก็เถอะหากเปิดผ้าม่าน บานเกล็ด ระหว่างวันซะบ้างก็ยังดีนะ (แต่อย่าอยากขนมมากทั้งวันนะ ไม่งั้นคงต้องไปตากแดดจนมะเร็งผิวหนังถามหาแน่ๆ)

6. อย่าเก็บคุ๊กกี้หรืออาหารอย่างอื่นไว้ในโถแก้ว

เพราะถ้าคุณเก็บอาหารไว้ในที่ๆ ไกลสายตาหน่อย มันก็ง่ายที่จะป้องกันไม่ให้ของอ้วนๆ มาเย้ายวนเรา
ผู้วชาญจากมหาวิทยาลัยคอร์แนลได้แนะว่าสาวๆ
จะกินของหวานได้มากขึ้นเมื่อเห็นมันจัดวางอยู่บนโต๊ะเด่นชัดสวยงาม
ดังนั้นมาลองเก็บของหวานทั้งหลายไว้ในภาชนะทึบแสงหรือไปวางไว้ไกลๆ ตาไกลๆ จมูกจะดีกว่านะคะ

7. วางส้อมลงทุกครั้งที่เคี้ยว

ช่วงเวลา 20 นาที เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารจะส่งสัญญาณไปบอกสมองว่าอิ่มแล้ว
ดังนั้นเมื่อคุณทานอาหารเร็วเกินไป ร่างกายของคุณก็จะไม่มีเวลาพอที่จะรับรู้ได้ว่าถึงเวลาที่ควรอิ่ม
ผลที่ตามมาก็คือคุณทานมากไป การทานช้าลงเท่านั้นคะที่ช่วยได้
คุณอาจจะใช้ตะเกียบมาเป็นตัวช่วยในการทานอาหารก็ได้ จะทำให้คุณทานอาหารได้ช้าลง
(ส่วนหนึ่งอาจจะเพราะมัวแต่สาละวนอยู่กับการใช้ตะเกียบให้ถนัดมือ)

หรือลองอีกวิธีที่จะทำให้คุณรับรู้ได้ถึงรสอร่อยของอาหารมากขึ้น โดยเคี้ยวแต่ละคำให้ได้เวลาราว 30 วินาที แค่นี้คุณก็จะเห็นได้เลยว่าการทานอาหารช้าๆ ทำให้รับรู้ถึงรสชาติอาหารดีขึ้นและผอมคะ

8. เปิดไฟทานอาหาร

ในห้องที่มืดสลัว จะทำให้คุณทานได้มากขึ้น ทำไมน่ะเหรอ
คำตอบอยู่ที่ทฤษฎีหนึ่งที่กล่าวไว้ว่าแสงไฟมืดสลัว
จะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลินกับการรับประทานมากขึ้น
ในทางกลับกันมีการวิจัยว่าเมื่อคุณทานอาหารในห้องที่สว่าง ก็ดูเหมือนว่าคุณจะทานอาหารได้ลดลง

9. แค่โกรธก็อ้วนแล้ว

ถ้าคุณไม่รู้จักระงับอารมณ์คุณก็มีสิทธิ์อ้วนได้ ยังไงน่ะเหรอ ก็เวลาที่คุณเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา ระดับของฮอร์โมน cortisol ในร่างกายก็จะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ จากผลงานวิจัยพบว่าเมื่อคนเราโกรธ และหากยิ่งโกรธถี่ขึ้นเท่าไหร่
นั่นก็ดูเหมือนว่าจะเป็นการเพิ่มน้ำหนักและรอบเอวหนาๆ ในทางอ้อม
(แถมยังเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อปัญหาของระบบหัวใจอีกต่างหาก) ดังนั้นคราวหน้าถ้าใครมายั่วอารมณ์คุณ ก็นับ 1-10 สูดหายใจลึกๆ ตั้งสติดีๆ แค่นั้นเอง นึกซะว่าเพื่อความผอมๆๆๆ หรือใช้นิ้วโป้งนวดคลึงเบาๆ บริเวณขมับเพื่อการผ่อนคลายก็ได้คะ