

ลดความอ้วน....ด้วยน้ำ

นำเสนอเมื่อ : 30 ส.ค. 2552

ลดความอ้วน ด้วย "น้ำ"



ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อกันแล้วว่า การดื่มน้ำนั้นมีส่วนสำคัญในการช่วยรักษารูปร่างให้สวยงามอยู่เสมอ เพราะน้ำนั้นจะช่วยระงับความอยากอาหาร และไปช่วยในการเร่งการเผาผลาญไขมันในร่างกายอีกด้วย

จากรายงานการวิจัยยังพบว่า การดื่มน้ำน้อยนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกายที่มากขึ้น เพราะไตจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ถ้าหากเราขาดน้ำ ซึ่งส่งผลไปยังตับที่จะต้องทำงานหนักขึ้น ทั้งๆ ที่ตับมีหน้าที่หลักคือ เร่งการเผาผลาญของไขมันให้แปรเปลี่ยนเป็นพลังงาน

แต่เมื่อตับต้องมาทำหน้าที่แทนไต ก็ทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่หลักได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมันได้น้อยลง ส่งผลไปถึงปริมาณไขมันในร่างกายที่ได้รับการสะสมจนมากขึ้น นี่เองที่ทำให้การควบคุมน้ำหนักเป็นเรื่องยาก

ดังนั้น **ควรหันมาดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ** กันดีกว่า ไตและตับจะได้ทำหน้าที่ของตัวเองกันอย่างเต็มที่ แล้ว ไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายก็จะได้รับการเผาผลาญให้ลดลงตามปกติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็รับรองได้ว่า **ทรวดทรงของคุณจะดูดีอย่างถาวร**

ขอบคุณบทความจาก first