

## 4 ภัยร้าย .....ผลพวงลดอ้วนผิดวิธี

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

หากสาว ๆ ทั้งหลายที่กำลังจะลดความอ้วนอย่างเอาเป็นเอาตาย อยู่ตอนนี้ จนลืมนึกแลสุขภาพของตัวเอง การจะมีหุ่นสวยควรมาค ควบคู่กับการมีสุขภาพที่ดีด้วย เพื่อไม่ให้ผลร้ายต่างๆ ตามตามมา ภายหลัง เพราะฉะนั้นคุณควรเริ่มทบทวนและทำความเข้าใจเสีย ใหม่เกี่ยวกับวิธีการลดอย่างถูกวิธี นั่นคือ ไขมันจะต้องถูกกำจัดออกไปไม่ซอกหลามเนื้อ หากคุณลดแบบผิดๆ เช่นเดิม ร่างกายของคุณ จะฟ้องออกมาในรูปแบบที่นาสะพรึงกลัวอย่างนี้

**❌ 1. ใบน้ำชุปซัด โทรมสุดขีด** ผิวหนังแห้งเหี่ยวไม่มีน้ำมีนวล เพราะดื่มน้ำน้อยเกินไป ทำให้ร่างกายขาดน้ำเพราะโดยปกติแล้ว ใน 1 วัน ร่างกายจะต้องการน้ำจากการดื่มน้ำ 1,500-2,000 C.C. (6-8 แก้ว) และได้รับน้ำที่มากับอาหาร 1,000-2,000 C.C.

เมื่อร่างกายเผาผลาญอาหารที่กินเข้าไปก็จะได้รับน้ำเพิ่มอีก 300 -500 C.C. เห็นมั้ยคะว่า น้ำที่ใช้ในร่างกายส่วนใหญ่จะมาจากอาหารที่กินเข้าไป ยิ่งคุณลดปริมาณอาหารมากเท่าไร ร่างกายก็จะยิ่ง ขาดน้ำมากเท่านั้น ยิ่งลดน้ำหนักควรดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 10-12 แก้ว และถาร่างกายขาดวิตามิน และเกลือแร่บางชนิดแล้วจะทำให้...

**วิตามิน A** จะทำให้ผิวแห้ง อักเสบง่ายไม่เรียบเนียน เยื่อบุอวัยวะต่างๆ แห้ง อักเสบ  
**วิตามิน B1, B2, B3, B5** ทำให้ผิวแห้ง เหี่ยวย่น เป็นกระตุ่ม รวมถึงสีผิวไม่เรียบเนียนด้วย  
**วิตามิน C** ผิวหนังไม่สดใส ไม่เต่งตึง แดงเหี่ยวย่นง่ายอีกด้วย

**ธาตุสังกะสี** ทำให้ขาดโปรตีนเคราติน ทำให้การสร้างผิวหนังใหม่เกิดไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ผิวไม่เรียบเนียนและสีผิวไม่สม่ำเสมอ

**❌ 2. เส้นผมแห้งกรอบ ขาดความเงามัน และไม่นุ่มสลวยอย่างเคย** ออจเกิดจากการขาดน้ำหรือขาดกรดไขมันที่จำเป็นบางชนิด ทำให้ต่อมไขมันบริเวณโคนเส้นผมผลิตไขมันออกมาน้อย ทำให้เส้นผมแห้ง มาก ทางแก้คือควรกินกรดไขมันที่จำเป็นบางชนิดเขาไป อย่างเช่น กรดไขมัน LA ที่พบในน้ำมันถั่ว เหลืองและน้ำมันงา หรือกรด DHA ที่พบในน้ำมันปลา และควรกินให้ไดวันละ 3-6 กรัม นะคะ และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมของคุณแห้งก็คือ การขาดแร่ธาตุบางอย่าง เช่น ธาตุกำมะถันที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ อยู่ในโปรตีนของเส้นผม ผิวหนัง กระจกมีโนเมธิโอนีน ซีสดีน วิตามิน B1 และไบโอติน ธาตุขาดธาตุกำมะถันจะทำให้การสร้างเส้นผมและผิวหนังผิดปกติ วิธีแก้ก็คือ ควรกินอาหารที่มีธาตุกำมะถันอยู่มาก อย่าง ไข่และผลไม้ เป็นต้น

**❌ 3. กล้ามเนื้อไม่มีความแข็งแรง มือไม้อ่อนแรง** อาจเกิดจากการกินอาหารจำพวกโปรตีนน้อยเกินไป ทำให้กระบวนการสร้างกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ใน 1 วัน คุณควรกินโปรตีนให้ได้ประมาณ 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 1 กิโลกรัม และจะต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

**❌ 4. อาการท้องผูกเรื้อรัง ขับถ่ายไม่ปกติ** คุณดื่มน้ำน้อยเกินไปและกินอาหารที่มีกากใยน้อย ทำให้กากอาหารในลำไส้ลดน้อยลงตามไปด้วย อีกอย่างการไม่คอยได้ออกกำลังกายก็มีผลทำให้ระบบการย่อย อาหารทำงานได้ไม่ดี ลำไส้มีการเคลื่อนไหวน้อย เกิดอาการท้องผูกขึ้นได้คะ และเรื่องเครียดก็มีส่วนนะ ลองหากิจกรรมทำยามว่างหรือออกกำลังกาย จะช่วยทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้คะ