ลดน้ำหนักได้ด้วยกาแฟ

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2555

ใครก็อยากหุ่นดี อยากผอม fit and firm กันทุกคนเราจะไปสู่จุดนั้นได้ยังไง ?

วิธีการง่ายๆ และตรงไปตรงมา ทุกคนรู้ครับ คือ การควบคุมอาหาร กินน้อยๆ หลีกเลี่ยง ระหว่างมื้อ อย่ากินขนมเยอะ และออกกำลังกายเป็นประจำ การที่เราไม่ผอมไม่ฟิตไม่เพรียว ไม่เฟิร์ม เพราะคุณทำไม่ได้ไงครับ

สาเหตุหลักของการทำไม่ได้ ในการควบคุมอาหาร ควบคุมขนม และการไปออกกำลังกายไม่ได้ มันเกิดจากอะไร

1.ตารางชีวิตที่เร่งรีบไม่มีเวลา ไปหาเวลาออกกำลังกายได้ยาก

2.หิวก็กินมันทรมานเหมือนกันนะครับกับการควบคุมอาหาร

3.เหตุผลหลักของประชากรที่อายุยังน้อยกัน ก็คือ ขี้เกียจ เราว่างแล้วเราก็อยากเล่นเกม ดูทีวี ฟังเพลง เล่นเนต นอน กินขนม ดูหนัง เที่ยว จะไปออกกำลังตลอดเวลา

บางทีก็ขี้เกียจนะครับ แล้วก็ควบคุมการกินตลอดเวลา มันก็ทรมาน เพราะเห็นอะไรก็อยากกินไปหมด

เมื่อเราขี้เกียจ ก็ยังอยากผอมหุ่นดีอีก
เราก็ไปหาตัวช่วยที่จะทำให้หุ่นดีได้ง่ายและที่ผมเห็นโฆษณาทางทีวีเยอะแยะมากมายหลายยี่ห้อ ก็คือ
กาแฟลดน้ำหนัก

พวกกาแฟที่มีสรรพคุณเพิ่มการเผาผลาญและลดน้ำหนัก สรรพคุณนี้ไม่ได้หลอกนะครับ จริงๆกาแฟมันก็เพิ่มการเผาผลาญในร่างกายเราอยู่แล้ว คือ หลังจากกินแล้วความดันจะเพิ่มขึ้นนิดหน่อย อัตราการเต้นของหัวใจก็ขึ้นนิดหน่อย มันเพิ่มการเผาผลาญ แต่ว่ามันเพิ่มไม่มากครับ มันไม่ได้เพิ่มถึงขั้นที่ว่าเรากินกาแฟเราจะผอมเพรียวขึ้นมา กาแฟในที่นี้คือกาแฟจริงๆนะครับ ถ้าใครอยากกิน ก็คือ

กินกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาลไม่ใส่นมไม่ใส่นมข้น บางคนรู้ว่ากาแฟมันเพิ่มการเผาผลาญใช่ไหมก็เลยกินกาแฟนั้นใส่วิปครีม ใส่ช็อคโกแลตชิพ ใส่โอริโอ้ ใส่ทุกอย่างลงไป แก้วนึงก็ประมาณ 600 kcal แทนที่จะเพิ่มการเผาผลาญจากกาแฟ แต่ตัวเราดันอ้วนขึ้นจากส่วนประกอบอย่างอื่นที่อยู่ในแก้วนั้น

กาแฟโดยตัวมันเองมันจะเพิ่มการเผาผลาญอยู่แล้วเล็กน้อยแต่อย่างที่บอก กาแฟไม่ถึงขั้นที่จะทำให้เราผอมทีนี้คนที่ผลิตอาหารเสริมก็พยายามใส่อะไรเข้าไปให้มันเพิ่มการเผาผลาญให้ได้มาก

ที่สุด
พวกสมุนไพรต่างๆที่มีสรรพคุณในการเพิ่มการเผาผลาญก็จะเป็นส่วนผสมในกาแฟลดน้ำหนักแต่ไม่ว่าจะผสมอะไรลงไปก็ตามจะเป็นถั่วขาว ถั่วแขก ก็เป็นไม่ได้เห็นผลชัดเจนขนาดที่ว่าเรากินแล้วเราผอมลง

ผมพูดตรงนี้ว่าถ้าไม่ปรับพฤติกรรมในการกิน เราไม่ปรับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ไม่มีสมุนไพรไหนที่จะช่วยให้เราผอมได มันจะได้ผลก็ต่อเมื่อเราควบคุมการกินด้วย ลดการกินขนมแล้วไปออกกำลังกาย
แล้วใช้กาแฟสมุนไพรนี้ไปใช้เสริมไปช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญเพิ่มเหมือนมาช่วยเป็น turbo ให้เราอีกนิดนึง

คือเราควบคุมอาหารลดน้ำตาล ลดแป้ง ลดไขมัน แล้วเราก็ไปออกกำลังกายด้วย แล้วเรากินกาแฟสมุนไพรเพิ่มการเผาผลาญอีกมันก็จะช่วยกันหลายๆทาง เราก็อาจจะผอมเร็วขึ้น เฟิร์มเร็วขึ้น แต่ถามว่าถ้าเราอยู่เหมือนเดิมเลย คือ กินขาวตามปกติ นอนดูทีวี เล่นเนต เที่ยวเหมือนเดิมทุกอย่าง แล้วเรากินแต่กาแฟตัวสมุนไพรนี้มันไม่มีทางผอมลงครับ ถ้าคุณกินแล้วผอมลงเลยเนี่ยโดยเฉพาะกล่องที่ไม่มี อ.ย นะครับ เพราะว่าอาหารเสริมมันไม่ใช่ยานะครับบางทีผลิตมาขายตามShop เล็กๆ อะไรงี้ถ้าคุณกินแล้วคุณผอมลงโดยที่คุณไม่ได้ควบคุมอาหารและไม่ได้ไปออกกำลังกายผมขอแนะนำให้ระวังไว้ครับ เพราะมันอาจจผสมอย่างอื่นพูดง่ายๆผสมยาลดน้ำหนักนั้นเองครับ

1.ถ้าคุณไม่ได้ปรับพฤติกรรมการกินและไม่ได้ไปออกกำลังกายแต่คุณกินกาแฟนี้แล้วผอมลงชัดเจนเลยผมค่อนข้างแน่ใจว่ากาแฟนี้มีส่วนผสมยาลดน้ำหนักแน่นอนครับ

2.ถ้าคุณกินกาแฟนี้แล้วใจสั่น รู้สึกเหนื่อย หวิวๆ แน่นๆ หายใจแล้วรู้สึกแน่นๆ

หนัก ๆ อันนี้ก็เป็น ลักษณะของยาลดน้ำหนักครับ

3.ถ้าคุณกินแล้วกระสับกระส่ายตอนกลางคืน นอนไม่หลับ ไม่ค่อยง่วง อันนี้อาจจะผสมยาลดน้ำหนักด้วยครับ

4.ถ้าคุณกินแล้วปวดท้อง ท้องบิด ท้องเสีย ถ่ายพรวดพราดนี้ก็ให้ระวังไว้นะครับอาจจะผสมยาลดน้ำหนักด้วยครับ

สรุปในทางทฤษฎีกาแฟลดน้ำหนักจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญนิดหน่อยครับ ถ้าเราใช้ก็จะเป็นเหมือน TURBO ในการเพิ่มการเผาผลาญบวกกับการควบคุมการกินและไปออกกำลังกาย ก็จะได้ผลดีกว่าเราลดอาหารแล้วไปออกกำลังกายอย่างเดียวแน่นอนอยู่แล้วมันจะเสริม แต่ถ้ากินแล้วหวังให้มันผอมลงอย่างรวดเร็วหรือไขมันลด หุ่นดี ไม่มีนะครับ ถ้าคุณไปกินยี่ห้อไหนมาแล้วผอมลงแปลว่ามันน่าจะผสมยาลดน้ำหนักนะครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : นพ. อภิวัฒน์ เจ็งเจริญ

เรียบเรียงโดย Never-Age.com