

ลดน้ำหนักได้ด้วยกาแฟ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 22 มี.ค. 2555

ใครก็อยากหุ่นดี อยากผอม fit and firm กันทุกคนเราจะไปสู่จุดนั้นได้อย่างไร ?

วิธีการง่ายๆ และตรงไปตรงมา ทุกคนรู้ครับ คือ การควบคุมอาหาร กินน้อยๆ หลีกเลี่ยง ระวังมืออย่ากินขนมเยอะ และออกกำลังกายเป็นประจำ การที่เราไม่ผอมไม่พิตไม่เพรียว ไม่เฟิร์ม เพราะคุณทำไม่ได้ครับ

สาเหตุหลักของการทำไม่ได้ ในการควบคุมอาหาร ควบคุมขนม และการไปออกกำลังกายไม่ได้ มันเกิดจากอะไร

1. ตารางชีวิตที่เร่งรีบไม่มีเวลา ไปหาเวลาออกกำลังกายได้ยาก

2. ทิวก็กินมันทรมาณเหมือนกันนะครับกับการควบคุมอาหาร

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

บางทีก็ชี้เกียจนะครับ แล้วก็ควบคุมการกินตลอดเวลา มันก็ทรมาณ เพราะเห็นอะไรก็อยากกินไปหมด

เมื่อเราชี้เกียจ ก็ยังอยากรู้ออกแบบหุ่นดีอีก
เราก็ไปหาตัวช่วยที่จะทำให้หุ่นดีได้ง่ายและที่ผมเห็นโฆษณาทางทีวีเยอะแยะมากมายยี่ห้อ ก็คือ **กาแฟลดน้ำหนัก**

พวกกาแฟที่มีสรรพคุณเพิ่มการเผาผลาญและลดน้ำหนัก สรรพคุณนี้ไม่ได้หลอกนะครับ
จริงๆกาแฟมันก็เพิ่มการเผาผลาญในร่างกายเราอยู่แล้ว คือ หลังจากกินแล้วความดันจะเพิ่มขึ้นนิดหน่อย อัตราการเต้นของหัวใจก็เพิ่มขึ้นนิดหน่อย มันเพิ่มการเผาผลาญ แต่มันเพิ่มไม่มากครับ มันไม่ได้เพิ่มถึงขั้นที่ว่าเรากินกาแฟเราจะผอมเพรียวขึ้นมา กาแฟในที่นี้คือกาแฟจริงๆนะครับ ถ้าใครอยากกิน ก็คือ

กินกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาลไม่ใส่นมไม่ใส่นมข้น บางคนรู้ว่ากาแฟมันเพิ่มการเผาผลาญใช้ไหมก็เลย
กินกาแฟนั้นใส่วิปครีม ใส่ออริโอ ใส่อิริโอ ใส่อะไรอย่างลงไป แกวหนึ่งก็ประมาณ 600 kcal
แทนที่จะเพิ่มการเผาผลาญจากกาแฟ แต่ตัวเราดันอ้วนขึ้นจากส่วนผสมอย่างอื่นที่อยู่ในแก้วนั้น

กาแฟโดยตัวมันเองมันจะเพิ่มการเผาผลาญอยู่แล้วเล็กน้อยแต่อย่างที่บอก

กาแฟไม่ถึงขั้นที่จะทำให้เราพอมที่นี้คนที่ผลิตอาหารเสริมก็พยายามใส่อะไรเข้าไปให้มันเพิ่มการเผาผลาญให้ได้มากที่สุด

พวกสมุนไพรต่างๆที่มีสรรพคุณในการเพิ่มการเผาผลาญก็จะเป็นส่วนผสมในกาแฟลดน้ำหนักแต่ไม่ว่าจะผสมอะไรลงไปก็ตามจะเป็นตัวชา ตัวแขก ก็เป็นไม่ได้เห็นผลชัดเจนขนาดที่ว่าเรากินแล้วเราพอมลง

ผมพูดตรงนี้ว่าถ้าไม่ปรับพฤติกรรมในการกิน เราไม่ปรับพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ไม่มีสมุนไพรไหนที่จะช่วยให้เราพอมได้ มันจะได้ผลก็ต่อเมื่อเราควบคุมการกินด้วย ลดการกินขนมแล้วไปออกกำลังกาย แล้วใช้กาแฟสมุนไพรนี้ไปใช้เสริมไปช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญเพิ่มเหมือนมาช่วยเป็น turbo ให้เราอีกนิดหนึ่ง

คือเราควบคุมอาหารลดน้ำตาล ลดแป้ง ลดไขมัน แล้วเราก็ไปออกกำลังกายด้วย แล้วเรากินกาแฟสมุนไพรเพิ่มการเผาผลาญอีกมันก็จะช่วยกันหลายๆทาง เราก็อาจจะพอมเร็วขึ้น เฟิร์มเร็วขึ้น แต่ถามว่าถ้าเราอยู่เหมือนเดิมเลย คือ กินข้าวตามปกติ นอนดูทีวี เล่นเน็ต เทียบเหมือนเดิมทุกอย่าง แล้วเรากินแต่กาแฟตัวสมุนไพรนี้มันไม่มีทางพอมลงครับ ถ้าคุณกินแล้วพอมลงเลยเนี่ยโดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่มี อย. นะครับ เพราะว่าอาหารเสริมมันไม่ใช่ยานะครับบางทีผลิตมาขายตามShop เล็กๆ อะไรงี้ถ้าคุณกินแล้วคุณพอมลง โดยที่คุณไม่ได้ควบคุมอาหารและไม่ได้ไปออกกำลังกายผมขอแนะนำให้ระวังไว้ครับ เพราะมันอาจผสมอย่างอื่น พุดๆผสมยาลดน้ำหนักนั่นเองครับ

1. ถ้าคุณไม่ได้ปรับพฤติกรรมการกินและไม่ได้ไปออกกำลังกายแต่คุณกินกาแฟนี้แล้วพอมลงชัดเจนเลย ผมค่อนข้างแน่ใจว่ากาแฟนี้มีส่วนผสมยาลดน้ำหนักแน่นอนครับ

2. ถ้าคุณกินกาแฟนี้แล้วใจสั่น รู้สึกเหนื่อย หัวใจ แน่นๆ หายใจแล้วรู้สึกแน่นๆ

หนัก ๆ อันนี้ก็ เป็น ลักษณะของยาลดน้ำหนักครับ

3. ถ้าคุณกินแล้วกระสับกระส่ายตอนกลางคืน นอนไม่หลับ ไม่ค่อยว่าง อันนี้อาจจะผสมยาลดน้ำหนักด้วยครับ

4. ถ้าคุณกินแล้วปวดท้อง ท้องบิด ท้องเสีย ถ่ายพรอดพรอดนี้ก็ให้ระวังไว้ นะครับ อาจจะผสมยาลดน้ำหนักด้วยครับ

สรุปในทางทฤษฎีกาแฟลดน้ำหนักจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญนิดหน่อยครับ ถ้าเราใช้ก็จะเป็นเหมือน TURBO ในการเพิ่มการเผาผลาญบวกกับการควบคุมการกินและไปออกกำลังกาย ก็จะไ้ผลดีกว่าเราลดอาหารแล้วไปออกกำลังกายอย่างเดียวแน่นอนอยู่แล้วมันจะเสริม แต่ถ้ากินแล้วหวังให้มันพอมลงอย่างรวดเร็วหรือไขมันลด หุ่นดี ไม่มีนะครับ ถ้าคุณไปกินยี่ห้อไหนมาแล้วพอมลงแปลว่ามันน่าจะผสมยาลดน้ำหนักนะครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : นพ. อภิวัฒน์ เจิงเจริญ

เรียบเรียงโดย Never-Age.com