"ไดเอ็ตแบบไม่โยโย่" แนะกฎเหล็กลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 27 ส.ค. 2555

หลายคนอาจพบกับประสบการณ์การลดน้ำหนัก แบบที่น้ำหนักมักจะขึ้นๆ ลงๆ ไม่คงที่อยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งเป็นระยะเวลานานนัก หรือเรียกกันว่า"การลดน้ำหนักแบบโยโย่" (Yo-Yo Dieting)

ซูซาน โบเวอร์แมน ที่ปรึกษาของเฮอร์บาไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล ลิมิเต็ด โภชนากร ผู้เชี่ยวชาญ บอกว่า ภาวะน้ำหนักตัวขึ้นๆ ลงๆ แบบโยโย่ มักจะเกิดขึ้นกับโปรแกรมการลดน้ำหนักที่เข้มงวด
และมีระยะเวลาที่ยาวนานเกินไป
ซึ่งโปรแกรมการลดน้ำหนักดังกล่าวมักจะล้มเหลวและพฤติกรรมการบริโภคแบบเดิมก็กลับคืนมา
น้ำหนักซึ่งเคยลดลงไปแล้วกลับมาเพิ่มอีก แล้วก็หันกลับมาควบคุมน้ำหนักใหม่อีกครั้ง หมุนเวียนเป็นวงจรเช่นนี้

ดังนั้น เราต้องปฏิบัติตัวอย่างไร? มีข้อแนะนำดังนี้

1.การทดลองกิจกรรมหรือโปรแกรมการลดน้ำหนัก
และประเมินผลลัพธ์ว่ากิจกรรมหรือโปรแกรมนั้นๆ ได้ผลหรือไม่ การเกาะติดสถานการณ์
การประเมินผลในกิจกรรมที่เหมาะสม
ทำให้เกิดความก้าวหน้าในการลดน้ำหนักและทำให้เราเกิดกำลังใจในการทำอย่างต่อเนื่อง

2."เพื่อน" แรงสนับ สนุนชั้นเลิศเพื่อการออกกำลัง
ในช่วงควบคุมน้ำหนักควรหาเพื่อนมาเป็นบัดดี้เพื่อกระตุ้นให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สนุก
และทำให้คุณมีความสุขในการลดน้ำหนักมากขึ้น

3.ระหว่างการควบคุม น้ำหนัก เราต้องหาแรงบันดาลใจหรือกิจกรรมใหม่ๆ
เพื่อไม่ทำให้การลดน้ำหนักเป็นเรื่องน่าเบื่อ ดังนั้น
หากค้นพบการออกกำลังกายหรือเมนูอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบใหม่ อยากให้ทดลองดูก่อน
แต่ถ้าลองแล้วรู้สึกไม่ชอบก็อย่าไปฝืน เพราะจะทำให้การควบคุมน้ำหนักกลายเป็นเรื่องน่าเบื่อขึ้นมาทันที
ให้ลองหาสิ่งใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับเราแทนกิจกรรมหรือโปรแกรมที่เราไม่ชอบ

และ **4.กฎเหล็กของการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ**
พึงระลึกอยู่เสมอว่า"น้ำหนักที่ลดลงอย่างรวดเร็วและฮวบฮาบ" ไม่ใช่เป้าหมายที่เหมาะสม ดังนั้น
หากต้องการลดน้ำหนักโดยรักษาระดับให้คงที่ ควรทำให้ขึ้นใจว่า"ความสม่ำเสมอ" เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องไม่ละเลย
เช่น การออกกำลังกายหรือการรับประทานผักผลไม้อย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องปฏิวัติเป็นอันดับแรก คือ ควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน โดยรับประทานอาหารให้น้อยลงแต่บ่อยครั้งขึ้น และควรบริโภคหรือเพิ่มอาหารประเภทโปรตีนให้ได้ทุกมื้อ เพราะโปรตีนจะช่วยบำบัดความหิวได้ดี

ดังนั้น ต้องหาตัวช่วยที่เหมาะสมและทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพจึงจะเกิดผล

ที่มา : นสพ.ข่าวสด