

"ไดเอ็ตแบบโยโย่" แะกฎเหล็กลดน้ำหนัก

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 27 ส.ค. 2555

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

ซูซาน โบเวอร์แมน ที่ปรึกษาของเฮอรับาไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนล ลิมิเต็ด โภชนากร ผู้เชี่ยวชาญ บอกว่า ภาวะน้ำหนักตัวขึ้นๆ ลงๆ แบบโยโย่ มักจะเกิดขึ้นกับโปรแกรมการลดน้ำหนักที่เข้มงวด และมีระยะเวลาที่ยาวนานเกินไป ซึ่งโปรแกรมการลดน้ำหนักดังกล่าวมักจะลั้มเหลวและพฤติกรรมการบริโภคแบบเดิมก็กลับคืนมา น้ำหนักซึ่งเคยลดลงไปแล้วกลับมาเพิ่มอีก แลวก็น้ำหนักกลับมาควบคุมน้ำหนักใหม่อีกครั้ง หมุนเวียนเป็นวงจรเช่นนี้

ดังนั้น เราต้องปฏิบัติตัวอย่างไร? มีข้อแนะนำดังนี้

1. การทดลองกิจกรรมหรือโปรแกรมการลดน้ำหนัก

และประเมินผลลัพธ์ว่ากิจกรรมหรือโปรแกรมนั้นๆ ได้ผลหรือไม่ การเกาะติดสถานการณ์ การประเมินผลในกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้เกิดความก้าวหน้าในการลดน้ำหนักและทำให้เราเกิดกำลังใจในการทำอย่างต่อเนื่อง

2. เพื่อน แรงสนับสนุน สุนัขชั้นเลิศเพื่อการออกกำลังกาย

ในช่วงควบคุมน้ำหนักควรหาเพื่อนมาเป็นบัดดี้เพื่อกระตุ้นให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สนุก และทำให้คุณมีความสุขในการลดน้ำหนักมากขึ้น

3. ระหว่างการควบคุม น้ำหนัก เราต้องหาแรงบันดาลใจหรือกิจกรรมใหม่ๆ

เพื่อไม่ทำให้การลดน้ำหนักเป็นเรื่องน่าเบื่อ ดังนั้น

หากคุณพบการออกกำลังกายหรือเมนูอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบใหม่ อยากรู้ให้ทดลองดูก่อน แต่ทดลองแล้วรู้สึกไม่ชอบก็อย่าไปฝืน เพราะจะทำให้การควบคุมน้ำหนักกลายเป็นเรื่องน่าเบื่อขึ้นมาทันที ใหลองหาสิ่งใหม่ๆ ที่เหมาะสมกับเราแทนกิจกรรมหรือโปรแกรมที่เราไม่ชอบ

และ 4. กฎเหล็กของการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

พึงระลึกอยู่เสมอว่า **น้ำหนักที่ลดลงอย่างรวดเร็วและฮวบฮาบ ไม่ใช่เป้าหมายที่เหมาะสม** ดังนั้น หากต้องการลดน้ำหนักโดยรักษาระดับให้คงที่ ควรต้องให้ขึ้นใจว่า **ความสม่ำเสมอ** เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องไม่ละเลย เช่น การออกกำลังกายหรือการรับประทานอาหารไม่อย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องปฏิบัติเป็นอันดับแรก คือ ควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน โดยรับประทานอาหารให้น้อยลงแต่บ่อยครั้งขึ้น และควรบริโภคหรือเพิ่มอาหารประเภทโปรตีนให้ได้ทุกมื้อ เพราะโปรตีนจะช่วยบำบัดความหิวได้ดี

ดังนั้น ต้องหาตัวช่วยที่เหมาะสมและทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพจึงจะเกิดผล

ที่มา : [นสพ.ข่าวสด](#)