เครื่องออกกำลังที่มีสายเขย่าเอว ช่วยลดพุงได้จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ย. 2555

พวกเครื่องที่มีสายเขย่าเอวจะช่วยลดพุงได้จริง ๆ เหรอคะ? (Lisa)

เห็นหลายคนชอบใช้เครื่องออกกำลังที่มีสายเขย่าเอว เพื่อช่วยลดพุงส่วนเกินที่ไม่พึงประสงค์ แต่ก็พลางให้สงสัยว่า เจ้าอุปกรณ์ช่วยสั่นพุงนี้จะช่วยลดพุงได้จริง ๆ หรือ ลองมาค้นหาคำตอบ จาก พญ.อยุทธินีส สิงหโกวินท์ แพทย์หัวหน้าศูนย์เบาหวาน และต่อมไร้ท่อ โรงพยาบาลพญาไท 2 ด้วยกันเลย

"จริง ๆ แล้วเครื่องที่เขย่ามันทำให้ไขมันของเรามีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มีการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น แน่นอนว่า ปริมาณไขมันลดลงได้ แต่เราจะไม่ได้สิ่งที่ต้องการจริง ๆ จากการออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากสัดส่วนที่ดีแล้ว เรายังต้องการสุขภาพที่ดีด้วย โดยเฉพาะในเรื่องของหัวใจที่เวลาเราไปวิ่งจะสังเกตได้ว่า หัวใจเต้นแรงมาก อันนั้นคือหัวใจเราได้ออกกำลังกาย แต่ถ้าเราไปยืนให้เครื่องเขย่าไขมันอาจจะได้แค่เขย่า แต่หัวใจเรายังเต้นเหมือนเดิม" คุณหมอ ชี้แจง พร้อมกับแนะนำว่า

"อย่าหาข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ควรออกกำลังกายด้วยตัวเองดีที่สุดค่ะ"

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Lisa