มาดูกัน 5 วิธีปรับโฉมระบบเผาผลาญ

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.พ. 2556

ระบบเผาผลาญพลังงานของคุณส่งผลต่อการใช้พลังงาน ซึ่งส่งผลต่อการลดน้ำหนักในท้ายที่สุด
และถึงแม้เราจะไม่อาจเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบเผาผลาญของเราได้
คุณก็สามารถปรับโฉมมันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้

5 วิธีปรับโฉมระบบเผาผลาญ (Lisa)

ระบบเผาผลาญพลังงานของคุณส่งผลต่อการใช้พลังงาน ซึ่งส่งผลต่อการลดน้ำหนักในท้ายที่สุด
และถึงแม้เราจะไม่อาจเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบเผาผลาญของเราได้
คุณก็สามารถปรับโฉมมันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยวิธีง่าย ๆ ตอไปนี้

1. เลิกไดเอต

กินให้ดีต่อสุขภาพและอย่าจำกัดตัวเองเกินไป การไดเอตทำให้ระบบเผาผลาญของคุณช้าลง
และหลอกให้ร่างกายคิดว่าคุณกำลังอดตาย ดังนั้น แทนที่จะลดไขมันได้ ร่างกายจะสะสมไขมันแทน

2. เคลื่อนไหวซะหน่อย

การออกกำลังเผาผลาญแคลอรี่ และแทนที่การสะสมไขมันด้วยกล้ามเนื้อซึ่งเผาผลาญไขมันมากกว่า
การออกกำลังยังเพิ่มอัตราเผาผลาญได้ราว 10 เปอร์เซ็นต์
การยกน้ำหนักก็เป็นการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและยิ่งคุณมีกล้ามเนื้อมากเท่าไร ก็จะยิ่งเผาผลาญแคลอรี่ได้มากเท่านั้น

3. กินอย่างมีสติ

การเลิกกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ช่วยอะไร
เพราะแคลอรี่ทั้งหมดจากอาหารไม่ได้ถูกเก็บสะสมเป็นไขมันทั้งหมด เช่น ถ้าคุณกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น 100 แคลอรี่ 23 แคลอรี่จะถูกใช้ไปในการย่อยและเผาผลาญอาหาร และ 77 แคลอรี่จะถูกเก็บเป็นไขมัน
แต่ถ้าคุณกินไขมันเพิ่มขึ้น 100 แคลอรี่ เพียง 3 แคลอรี่จะถูกใช้ไปในการย่อยสลายอาหาร และ 97 แคลอรี่จะถูกเก็บสะสมไว้

4. กินบ่อย ๆ

การกินทุก 3-4 ชั่วโมงทำให้คุณไม่หิวเกินไป และป้องกันการเข้าสู่ภาวะอดอยากของร่างกาย คุณยังไม่ควรงดอาหารเช้า เพราะเมื่อคุณไม่กินอาหารเป็นเวลานาน ๆ ร่างกายจะคิดว่าตัวเองกำลังจะอดตาย และปิดตัวเองเพื่อเก็บพลังงานต่าง ๆ ไว้ และไม่อาจเผาผลาญพลังงานได้อย่างที่ควรจะเป็น

5. พักผ่อนให้พอ

ถ้าคุณนอนไม่พอ ร่างกายจะคิดว่ามันกำลังเครียด และหลั่งคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) ออกมาในปริมาณสูง ซึ่งส่งเสริมการสะสมไขมันที่หน้าท้อง และนั่นอาจทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพ ดังนั้น กินให้ดี นอนให้พอ แล้วระบบเผาผลาญก็จะทำหน้าที่อย่างดีเอง

ขอบคุณข้อมูลจาก นิตยสาร Lisa