

## มาดูกัน 5 วิธีปรับจอบระบบเผาผลาญ

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 17 ก.พ. 2556

### 5 วิธีปรับจอบระบบเผาผลาญ (Lisa)

ระบบเผาผลาญพลังงานของคุณส่งผลต่อการใช้พลังงาน ซึ่งส่งผลต่อการลดน้ำหนักในท้ายที่สุด และถึงแม้เราจะไม่อาจเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบเผาผลาญของเราได้ คุณก็สามารถปรับจอบมันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยวิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้

#### 1. เลิกไดเอต

กินให้ดีต่อสุขภาพและอย่าจำกัดตัวเองเกินไป การไดเอตทำให้ระบบเผาผลาญของคุณช้าลง และหลอกให้ร่างกายคิดว่าคุณกำลังอดตาย ดังนั้น แทนที่จะลดไขมันได้ ร่างกายจะสะสมไขมันแทน

#### 2. เคลื่อนไหวชะง่อน

การออกกำลังกายแคลอรี และแทนที่การสะสมไขมันด้วยกล้ามเนื้อซึ่งเผาผลาญไขมันมากกว่า การออกกำลังกายยังเพิ่มอัตราเผาผลาญได้ราว 10 เปอร์เซ็นต์ การยกน้ำหนักก็เป็นการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและยิ่งคุณมีกล้ามเนื้อมากเท่าไร ก็จะมีเผาผลาญแคลอรีได้มากเท่านั้น

#### 3. กินอย่างมีสติ

การเลิกกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ช่วยอะไร เพราะแคลอรีทั้งหมดจากอาหารไม่ได้ถูกเก็บสะสมเป็นไขมันทั้งหมด เช่น ถ้าคุณกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น 100 แคลอรี 23 แคลอรีจะถูกใช้ไปในการย่อยและเผาผลาญอาหาร และ 77 แคลอรีจะถูกเก็บเป็นไขมัน แต่ถ้ายิ่งกินไขมันเพิ่มขึ้น 100 แคลอรี เพียง 3 แคลอรีจะถูกใช้ไปในการย่อยสลายอาหาร และ 97 แคลอรีจะถูกเก็บสะสมไว้

#### 4. กินบ่อย ๆ

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

## 5. พักผ่อนให้พอ

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

ขอบคุณข้อมูลจาก [นิตยสาร Lisa](#)