9 สัญญาณเตือนภัย! ถึงเวลาต้องลดความอ้วนแล้ว

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2556

1.เสื้อผ้าคับซะแล้ว

ทำไมนะ...กางเกงยีนตัวเก่งที่เคยหยิบมาใส่เมื่อเดือนที่แล้ว มาวันนี้คุณกลับใส่มันไม่ได้ซะแล้ว หรือกว่าจะใส่ได้ก็ต้องอัดตัวเองลงไปในกางเกงยีนฟิต ๆ จนแทบจะเป็นลม แถมยังรูดซิปไม่ได้อีกต่างหาก เฮ้อ...อาการแบบนี้ไม่ใช่เพราะกางเกงยีนของคุณหดตัวหรอกมั้ง แต่เป็นเพราะคุณอ้วนขึ้นต่างหาก แล้วจะไม่เริ่มลดความอ้วนได้อย่างไรละ

2.มีคนเริ่มทัก

บางทีเราก็ไม่รู้ตัวเองหรอกว่าอ้วนขึ้นแล้วนะ จนมีคนมาทักนั่นแหละถึงได้จิตตก และเริ่มสำรวจตัวเองดูสักที โดยเฉพาะคุณแม่ที่ย่อมสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกสาวได้ชัดกว่าคนอื่น ถ้าอยู่ ๆ วันดีคืนดี คุณแม่พูดออม ๆ เรื่องน้ำหนัก และเรื่องสุขภาพของคุณขึ้นมา โปรดฉุกคิดไว้เลยว่า สงสัยท่านกำลังจะเตือนเราเรื่องความอ้วนแน่ ๆ เลย

3.คุณรู้สึกหมดเรี่ยวแรง

ถ้าคุณรู้สึกเศร้าซึม หงอยเหงา และเหนื่อยตลอดเวลา เหมือนกับหมดพลังในตัวเองทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นี่อาจเป็นสัญญาณบอกให้คุณต้องลดน้ำหนักแล้ว แน่นอน มีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้อยู่ดี ๆ คุณก็รู้สึกเหนื่อยขึ้นมาซะงั้น แต่นี่ก็เป็นสัญญาณเตือนให้คุณไปพบหมอเสียหน่อยก็ดีนะ

4.คุณหมอแนะนำ

บางทีคุณอาจจะป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วไปพบคุณหมอ ซึ่งเขาอาจจะพูดถึงเรื่องสุขภาพและน้ำหนักขึ้นมา นี่ก็เป็นสัญญาณว่าคุณต้องลดน้ำหนักแล้วนะ เพราะคุณหมอรู้ดีว่าการมีน้ำหนักเกินจะนำไปสู่โรคเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพอันตรายหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะหยุดหายใจชั่วคราว ฯลฯ เพราะฉะนั้น ถาคุณหมอเห็นว่าคุณกำลังก้าวขึ้นสู่กลุ่มเสี่ยง คุณก็ต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองได้แล้ว โดยอาจขอแนะนำเรื่องแผนการลดน้ำหนักจากคุณหมอก็ได้

5.คุณไม่อยากส่องกระจก

เอ้า...มีสาว ๆ ที่ไหนไม่อยากส่องกระจกบ้าง ถามจริง? ยกเว้น คุณสาว ๆ ที่ไม่มั่นใจในรูปร่างของตัวเอง พูดง่าย ๆ ก็คือ คุณเองก็พอจะรู้ตัวแหละว่า น่าจะอ้วนไปแล้วนะจ๊ะ แล้วจะรอช้าไปใย
รีบรีดน้ำหนักออกจากตัวเองเถอะ

6.BMI บอกได้

BMI (Body Mass Index) หรือ ดัชนีมวลกาย เป็นการคำนวณเพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย มันสามารถบอกได้ว่า ตอนนี้คุณอ้วนไป พอดีแล้ว หรือผอมไป สามารถคำนวณได้ง่าย ๆ โดยนำตัวเลขความสูง (หน่วยเป็นเมตร) มายกกำลังสอง แล้วเอาไปหารน้ำหนักตัวของคุณ แบบนี้

BMI = น้ำหนักตัว / ความสูง (เมตร) ยกกำลังสอง

ถ้าค่าที่ได้น้อยกว่า 18.5 แสดงว่า คุณน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ แต่ถ้าค่ามากกว่า 25 แสดงว่า คุณน้ำหนักเกินแล้ว และยิ่งตัวเลขที่ได้มีค่าสูงมากเท่าไหร่ ก็แสดงว่าคุณเข้าขั้นอ้วนแล้วนะ ตองรีบลดน้ำหนักอย่างเอาจริงเอาจังสักที แต่ถ้าไม่ถนัดการคำนวณเอง หรือกลัวคำนวณพลาด ก็ลองคลิกเข้าไปเช็กค่า BMI ง่าย ๆ ได้ที่ bbc.co.uk เขาจะบอกคำแนะนำให้คุณเสร็จสรรพ

7.คุณไม่รู้ว่าแต่ละวันทานอะไรเข้าไปบ้าง

เพื่อสุขภาพที่ดี คุณสาว ๆ ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,000-2,500 แคลอรี่ต่อวัน แต่บางคนก็ทานอาหารเข้าไปมาก จนไม่รู้ว่าวัน ๆ หนึ่ง ตัวเองทานอะไรเข้าไปบ้าง หรือได้รับแคลอรี่มากกว่าความต้องการแค่ไหน ซึ่งถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เป็นแบบนี้ ก็ได้เวลาควบคุมน้ำหนักตัวเองได้แล้วล่ะ โดยเริ่มสังเกต และจดจำว่าตัวเองทานอะไรเข้าไปมากน้อยแค่ไหน ได้พลังงานสักแค่ไหน ความอ้วนจะได้ไม่ถามหาโดยไม่รู้ตัว

8.ขนาดเฟอร์นิเจอร์เปลี่ยนไป (หรือเปล่า?)

เวลาคุณนอนแช่ในอ่างน้ำ รู้สึกไหมว่า อ่างอาบน้ำมันแคบลง หรือเวลาที่คุณนั่งเก้าอี้ รู้สึกไหมว่า เก้าอี้มันเล็กลง ถ้าคุณรู้สึกว่า เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านมันดูเล็กลงแปลก ๆ พึงสังวรไว้ว่า คุณต่างหากที่ตัวใหญ่ขึ้น หุหุ หาใช่ข้าวของเครื่องใช้ปรับเปลี่ยนขนาดเองไม่ และนั่นหมายความว่า คุณต้องลดน้ำหนักแล้วนะ

9.ร่างกายจะบอกคุณเอง

แน่นอนค่ะ ถ้าร่างกายของคุณเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง มันจะส่งสัญญาณเตือนคุณเองแน่นอน ไม่ว่าจะออกมาในรูปแบบไหน คุณต้องหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณ ฟังเสียงจากร่างกายของคุณให้ชัด ๆ และบ่อย ๆ เพราะมันอาจพยายามบอกอะไรคุณอยู่ก็ได

แต่คุณจะได้ยินมันหรือเปล่าล่ะ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม