10 ข้อ...ของการอดอาหารผิดวิธี

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

ในช่วงปีใหม่ที่ผ่านมา ชาวอเมริกันหลายคน ยอมยกธงขาว ให้กับอาหาร จานโปรด และไม่ยอม ยึดมั่นกับแผน ควบคุม น้ำหนัก อีกต่อไป โดยพบว่า รอยละ ๙๐–๙๕ ฝ่าฝืนกฎเหล็ก ในการ ควบคุม อาหาร

เอบีซีนิวส์ ดอท คอม ศึกษาข้อมูลจากลินดา บลาร์เจสกี้ นักโภชนาการ ที่มหาวิยาลัยโอเรกอน และเดบบี้ เปชิคกา นักโภชนาการ ที่ศูนย การแพทย มหาวิทยาลัยในรัฐอริโซนา ของสหรัฐ ได้ขอสรุป ถึงข้อปฏิบัติ ที่ผิดพลาด ๑๐ ข้อสำหรับการอดอาหาร คือ

1. เลือกทานแต่อาหารที่ชอบ

การเลือกทานอาหารที่ชอบโดยไม่ระวัง จะทำให้นักอดอาหาร ทานอาหารประเภทอื่นๆ ต่อไปได้เรื่อยๆ

2. อดอาหารมากเกินไป หากมัวแต่เข้มงวดในการควบคุมแคลอรีในร่างกายมากเกินไป ก็จะยิ่งเป็นการกระตุ้นให้หิวและอยากอาหารมากขึ้น ซึ่งอาจจะ เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม

3. ไม่มีจุดยืนหรือเป้าหมายที่แน่ชัด

หากอยากอดอาหาร เพื่อลดความอ้วนก็ต้องตั้งเป้าหมายไว้ อย่างเช่น เขียนเอาไว้ในสมุดโน้ตว่า อยากลดเท่าใด อย่างไร แล้วทำความฝันให้เป็นจริง แต่ก็ต้องเป็นเป้าหมาย ที่เราสามารถทำได้ด้วย

4. ดื่มเครื่องดื่มที่ให้แคลอรีสูง

การดื่มไวน์แดงรวมกับการรับประทานอาหารค่ำ การดื่มนม ไร้ไขมัน หรือน้ำผลไม้ระหว่างวัน ก็ให้แคลอรีสูงเช่นกัน ซึ่งแคลอรีเหล่านี้สูงผลกระทบต่อความพยายามในการลดน้ำหนัก ดังนั้นผู้ลดน้ำหนักจึงควรดื่มน้ำเปล่าดีกว่า หรือหากอยากเปลี่ยน รสชาติ ก็ให้ผสมน้ำมะนาวลงไปด้วย

5. ไม่ยอมออกกำลังกาย

ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก จะต้องจำไว้ว่า สิ่งสำคัญในการ ลดน้ำหนัก ให้ได้ผล ต้องลดจำนวนแคลอรีให้ได้ ซึ่งหนีไม่พ้นการ บริหาร ร่างกาย

6. ความเครียด

เป็นอุปสรรคสำคัญของการลดน้ำหนัก บางคนลดไม่ได้ ตามเป้าหมายก็ท้อแท้และเครียดจัด อาจกลับมาทานอาหาร มากขึ้น และเป็นวัฏจักรต่อเนื่องไป

7. ให้รางวัลกับตัวเองด้วยอาหาร

บางคนลืมตัวไปว่ากำลังอดอาหาร พอเห็นว่าแผนลดน้ำหนัก ใช้ได้ผล ก็เริ่มทานอาหารมากขึ้น นักวิจัย บอกว่า ลองให้รางวัล กับตัวเองด้วยการไม่ทานอาหารดูบ้าง

8. การเปลี่ยนแปลงตัวเองมากเกินไป

อีกสิ่งหนึ่ง ที่ถือว่าทำให้ลดน้ำหนักไม่ได้ผล ก็คือการเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างมากเกินไปในเวลาเดียวกัน อย่างเช่น เป็นคนที่ ชอบทานเนื้อสัตว์มากๆเลย แต่พออดอาหารก็เปลี่ยน มาทาน มังสวิรัติ รวดเดียว

9. หัดคิดใหม่

ให้คิดอยู่เสมอว่า การลดน้ำหนักก็เพื่อทำให้สุขภาพดี ทำให้เรา อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองมากขึ้น ให้คิดถึงสุขภาพ ของตัวเอง อยู่เสมอ

10. อย่าทำตัวแบบเดิม

ให้ลองเปลี่ยนแปลงอาหารการกิน การทำกิจกรรมและ การดำเนิน ชีวิตประจำวันดูบ้าง ก็จะสามารถรักษาทั้งรูปร่าง และสุขภาพของตัวเองได้

แหล่งที่มา : samunpai.com