

## ลดความอ้วน ก็ไม่ยากซะหน่อย

นำเสนอเมื่อ : 29 เม.ย. 2557

### ลดความอ้วน ก็ไม่ยากซะหน่อย (Woman Plus)

มีสาว ๆ คนไหนกำลังเผชิญปัญหากับความอ้วนอยู่บ้างไหมคะ ก็วันหยุดที่ผ่านมาเนี่ยนะสิ เดี่ยวเราก็ไปฉลองที่นู่น ปาร์ตี้ที่นี่ ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะตามใจปาก แถมยังเที่ยวเล่นจนลืมไปเลยว่าต้องออกกำลังกาย จนตอนนี้น้ำหนักนี่พุ่งปรืด ! พอมาชั่งน้ำหนักที่หนึ่งก็ลมจะจับกันเลยทีเดียว วันนี้เรามีวิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผลมาฝากค่ะ แต่สิ่งหนึ่งเลยที่ต้องมี คือ "ความตั้งใจ" นะ

#### 1. จิตใจหนักแน่น

ก่อนจะไปขั้นตอนต่าง ๆ เราต้องมีจิตใจที่หนักแน่นและมุ่งมั่นก่อนเลยคะ อย่าตามใจปากและความอยากเด็ดขาด ไม่ว่าใครจะชวนไปฉลองที่ไหนก็ดชะหรือใครจะเลี้ยงอะไรฟรีก็อดใจไว้เนะคะ หรือบางทีก็อยากทานขึ้นมาก็ต้องหนักแน่นเอาไว้คะ พยายามนึกถึงความอ้วนของตัวเองเอาไว้เยอะ ๆ

#### อาหารเพื่อสุขภาพ

#### 2. อาหารในหนึ่งวัน

เมื่อเช้าหามงดนะคะ ต้องทานตามปกติเลยคะ สามารถทานแบ่งได้ เพราะมือเช้าเราควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้นำพลังงานเหล่านี้ไปใช้คะ ส่วนมือเที่ยงนั้น เป็นไปได้ควรงดแบ่งคะ อาจจะเป็นสุกี้ที่เน้นแต่ผักมาก ๆ คะ จะทำให้อิมแล้วไม่มีแบ่งสะสม อีกรอบระบบการย่อยอาหารจะดีตามด้วยคะ

สำหรับช่วงบ่าย หากหิวก็ให้เลือกผลไม้ที่ไม่มีความหวานมากนักมาทานเล็กน้อย อาจจะเป็น แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรือมะละกอ

สำหรับมือเย็น เลือกทานก่อน 6 โมงเย็นคะ เพราะหากทานหลังจาก 6 โมงเย็นนั้นจะทำให้เราไม่ไดเผาผลาญพลังงานออกจากร่างกาย เพราะเดี๋ยวเราก็นอนแล้ว

นั่นทำให้เกิดเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้ค่ะ แล้วเลือกทานโยเกิร์ต ผักต้ม หรือจะเป็นผลไม้สดก็ได้นะ เลือกที่ไม่มีแปงเติมรสชาติ และปราศจากการทอดด้วยน้ำมัน ไซเป็นของสดหรือผ่านการต้มแทนคะ

สำหรับอาหารที่เราทานนั้น งดทานอาหารประเภททอด ควรใช้วิธีต้ม นึ่งให้สุกจะดีที่สุดคะ

สำหรับเนื้อสัตว์ งดเนื้อสัตว์ที่ติดมันเด็ดขาด ทางที่ดีควรเป็นปลา เพราะนอกจากมีประโยชน์แล้วยังย่อยง่ายอีกด้วย

ห้ามทานขนมกระจุกกระจิกระหว่างวันเด็ดขาด

### 3. ดื่มน้ำเปล่าและเว้นน้ำหวาน

น้ำเปล่ามีประโยชน์ในกรูเผาผลาญไขมันในร่างกายนะคะ เพราะฉะนั้นควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้วจะดีต่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันได้อย่างดีอีกด้วย แลวทางที่ดีควรเลือกดื่มน้ำเปล่าที่ไม่เย็นจัด ควรตามอุณหภูมิปกติ

ส่วนน้ำหวานไม่ว่าจะเป็นน้ำอัดลม น้ำชงประเภท ชาเย็น โกโก้ หรืออะไรก็ตามที่มีส่วนผสมของนมช่นนั้น งดโดยเด็ดขาดคะ เพราะน้ำเหล่านี้ให้พลังงานกับร่างกายมาก แลวหากเราไม่ไดเบิร์นมันออกเลย มันก็จะยังสะสมอยู่เรื่อย ๆ อาจเลือกผลไม้สดที่มีความหวานธรรมชาติมาสกัดเป็นน้ำผลไม้ อันนี้ก็ทดแทนได้คะ

โยคะ

### 4. ออกกำลังกาย

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการที่เราต้องการกำจัดไขมันส่วนเกินในร่างกายออกไป คือ การออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ไม่ว่าจะออกกำลังกายที่ฟิตเนส หรือออกกำลังกายง่าย ๆ ด้วยตัวเอง อาจจะเป็นการวิ่งหนาบาน ปั่นจักรยาน หรือเทคนิคการ Sit Up วิดพื้นก็แล้วแต่ ทำอะไรก็ได้ให้ร่างกายเกิดระบบเผาผลาญ ควรออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลา 1 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ เพราะการออกกำลังกายหลังจาก 40 นาทีนั้นกำลังจะเข้าสู่ช่วงเบิร์นแล้ว

อีกอย่างก็คือเรื่องการหายใจคะ แนะนำเลยว่าจะไม่แนะนำให้ออกกำลังกายอะไร จะให้เกิดอาการเหนื่อย หายใจไม่ทันขึ้นมา การหายใจที่ถูกต้องนั้นคือหายใจให้เป็นจังหวะ เพราะการหายใจเป็นจังหวะนั้นเป็นส่วนสำคัญในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายอีกเช่นกัน

## 5. ลดความเครียดและพักผ่อนเพียงพอ

สิ่งสุดท้ายคือการลดความเครียดค่ะ เพราะความเครียดจะส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งเป็นผลทำให้ระบบเผาผลาญในร่างกายแย่ตามไปด้วย หากเราทำงานหรือเกิดความเครียดอะไร ก็หาที่ปลดปล่อย อาจจะเป็นการเดินสวนสาธารณะ ชอปบีจู หรือออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ร่างกายได้ขยับไปในตัวด้วย และการพักผ่อนนั้นควรนอนให้ได้อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงต่อวัน เพราะการนอนเพียงพอส่งผลให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานได้ดีเช่นกัน

เห็นไหมละคะ วิธีง่าย ๆ เท่านั้นที่เชื่อเถอะว่าได้ผล ถ้าทำตามจริง อาจจะต้องใช้เวลาสักหน่อยและไม่เห็นผลทันที แต่การค่อย ๆ ลดน้ำหนักลงเรื่อย ๆ จะทำให้ร่างกายปรับตัวได้ทัน และชินกับพฤติกรรมเหล่านั้น ซึ่งส่งผลให้ร่างกายไม่กลับมาอ้วนอีก

อ้อ...ในช่วงเวลาที่ลดความอ้วนนั้น ก็หมั่นชั่งน้ำหนักบ่อย ๆ นะ มันจะทำให้เราเห็นผลของสิ่งที่เราทำในแต่ละวัน แล้วยิ่งมันค่อย ๆ ลดลงเราก็ยิ่งมีกำลังใจในการทำเรื่อย ๆ เคยเป็นไหมละคะ ที่บอกตัวเองว่า "กว่าจะลง 1 ชีตตั้งนาน กว่าจะเผาผลาญได้ก็เหนื่อยแทบแย่ ไม่กินดีกว่า ... "

^^ สู้อุ๊ นะคะ ชาว W+ ทุกคน

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Woman Plus](#)