

รอบรู้เรื่องการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

🕒 นำเสนอเมื่อ 17 มี.ค. 2552

รอบรู้เรื่องการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย (อ.ส.ม.ท.)

ในความเป็นจริงเมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายของเราจะเผาผลาญแคลอรีลดลง ส่งผลให้ผู้หญิงมักมีน้ำหนักขึ้นเฉลี่ยปีละครั้งก็โลกรั่มเป็นอย่างน้อย ซึ่งเราสามารถแก้ปัญหานี้ด้วยการปรับตารางเพื่อเผาผลาญแคลอรีไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มตามอายุ ต่อไปนี้คือคำตอบจะบอกคุณได้

จริงหรือไม่ที่ว่า การดื่มน้ำปริมาณที่ถูกต้องช่วยเผาผลาญแคลอรีได้

จริง : ปฏิบัติการศาเคมีในร่างกายทั้งหมดรวมถึงการเผาผลาญพลังงานขึ้นอยู่กับน้ำถ้าขาดน้ำก็อาจเผาผลาญแคลอรีน้อยลงไป 2% การศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจากการทดลองกับผู้ใหญ่ 10 คนที่ดื่มน้ำหลากหลายชนิดใน 1 วัน พบว่าคนที่ดื่มน้ำขนาด 8 ออนซ์ วันละ 8-10 แก้วมีอัตราการเผาผลาญพลังงานสูงกว่าคนที่ดื่มแค่ 4 แก้ว

เคล็ดลับ : ถ้าปัสสาวะเป็นสีเข้มแสดงว่าดื่มน้ำน้อย ให้พยายามจิบน้ำ 1 แก้วก่อนมื้ออาหารทุกมื้อรวมถึงช่องว่างเพื่อให้มีน้ำในตัวเสมอ

จริงหรือไม่ที่ การไดเอตลดอัตราการเผาผลาญพลังงานตอนพักผ่อนของคุณลงไป ทำให้ลดน้ำหนักยาก

จริง : ทุกกิโลที่ลด อัตราการเผาผลาญพลังงานตอนพักผ่อนของคุณลดลงวันละ 2-10 แคลอรี ถ้าลดน้ำหนักไป 4.5 กิโล คุณต้องกินแคลอรีน้อยลงไปอีก 20-100 แคลอรีเพื่อรักษาหุ่นเพรียวเอาไว้ ไม่นับการออกกำลังกาย วิธีลดไขมันโดยรักษากล้ามเนื้อให้คงอยู่ไว้คือ คือลดแคลอรี และเพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก กับออกกำลังกายแบบไซแรงดัน การกินแคลอรีน้อยกว่าวันละ 1,000 แคลอรีอาจส่งผลให้สูญเสียกล้ามเนื้อได้

เคล็ดลับ : ลดน้ำหนักด้วยการลดแคลอรีวันละ 250 และเผาผลาญ 250 แคลอรีด้วยการออกกำลังกาย จะช่วยให้คุณรักษาหรือเพิ่มกล้ามเนื้อได้ขณะลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายออกไปได้มากขึ้นด้วย

จริงหรือไม่ที่ว่า ร่างกายคุณเผาผลาญแคลอรีมากขึ้น เมื่อย่อยอาหารและเครื่องดื่มเย็นๆ

จริง :

แต่ก่อนที่จะตรงดิ่งไปกินไอศกรีมขอบอกว่าความแตกต่างเล็กน้อยในแคลอรีไม่ส่งผลอะไรใดๆ ในโภชนาการของคุณหรอก มองในแง่ดี มีการศึกษาแนะนำการดื่มน้ำเย็นอย่างน้อย 6 แก้วต่อวันจะช่วยคุณเผาผลาญแคลอรีได้ 10 แคลอรี ซึ่งเท่ากับครึ่งกิโลต่อปีโดยไม่ต้องทำอะไรเลย

เคล็ดลับ : แม้ผลกระทบต่อการกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานจะน้อยนิด แต่ไม่เสียหายจะดื่มน้ำเย็นเพื่อเพิ่มศักยภาพการเผาผลาญพลังงานนี้

จริงหรือไม่ที่ว่า อาหารเผ็ดร้อน จะช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงาน

จริง : พริกส่งความเผ็ดร้อนนับว่าสามารถเร่งการเผาผลาญพลังงานและลดความหิวได้ การศึกษาพบว่า การกินพริกสับ 1 ช้อนโต๊ะ (ซึ่งเท่ากับแคปไซซิน 30 มก.) ส่งผลต่อการกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานชั่วคราวได้ถึง 23%

เคล็ดลับ : เหยาะพริกแดงสับในพาสต้าหรือสตูว์ พริกสไลซ์ซลซ่าได้อร่อยและเสริมรสชาติอาหารหลายจานได้ดีนัก

จริงหรือไม่ที่ว่า การกินเกรฟฟรุตก่อนอาหารทุกมื้อช่วยเร่งการเผาผลาญพลังงาน

ไม่จริง :

เกรฟฟรุตไม่ได้สร้างความมหัศจรรย์อันใดกับการเผาผลาญพลังงานของคุณแต่ช่วยลดน้ำหนักได้ เกรฟฟรุตครึ่งลูกก่อนมื้ออาหารช่วยลดน้ำหนักได้ 2 กิโลใน 12 สัปดาห์เพราะกากใยและน้ำทำให้อิ่มและช่วยให้กินน้อยลง

เคล็ดลับ : กินเกรฟฟรุตสดครึ่งลูกก่อนอาหารจานหลัก

จริงหรือไม่ที่ว่า การยกน้ำหนักช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานมากกว่าการออกกำลังกาย

จริง : เมื่อคุณออกกำลังกายยกน้ำหนักจะช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ 1.3 กิโล และเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีมากขึ้น 6-8% ดังนั้นเท่ากับเผาผลาญแคลอรีเพิ่มพิเศษวันละ 100 แคลอรี แต่การออกกำลังกายแบบแอโรบิกไม่ได้เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ วิธีเพิ่มมวลกล้ามเนื้อคือ ออกกำลังกายแบบไฮแรงดัน

เคล็ดลับ : เน้นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อใหญ่ที่สุดซึ่งจะช่วยสร้างมวลกล้ามเนื้อได้ ทำวิดพื้นและท่าที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวทั้งท่อนบนและท่อนล่างไว้ที่สุด

จริงหรือไม่ว่า เซอเลอรีเป็น "อาหารให้แคลอรีในทางลบ"
เพราะการย่อยทำให้ใช้แคลอรีมากกว่าปริมาณแคลอรีที่ได้รับ

ไม่จริง :

การกินอาหารทำให้ร่างกายคุณเผาผลาญแคลอรีไปด้วยขณะที่ทำการย่อยอาหารและเครื่องดื่มต่างๆโดยขึ้นอยู่กับอาหารที่กิน เช่นโปรตีนต้องอาศัยแคลอรีในการย่อยมากกว่าคาร์บ เซอเลอรีขนาดกลางมีแค่ 6 แคลอรี

เคล็ดลับ : ใส่เซอเลอรีในสลัด

ผัดผักหรือซूपเพราะเป็นอาหารมีประโยชน์มีส่วนผสมทำไลต์ที่ลดความดันโลหิตได้

จริงหรือไม่ที่ว่า ชาวเร่งการเผาผลาญแคลอรีได้ตามธรรมชาติ

จริง : คาที่ชินในชาเขียวและชาอูหลงช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน

การศึกษาที่สตรีญี่ปุ่นเทียบผลกระทบจากการดื่มชาเขียว ชาอูหลงหรือน้ำในวันต่างๆ พบว่าชาอูหลง 1 ถ้วยใหญ่เพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ถึง 10% ชาเขียว 4% เป็นเวลา 1.30 ชั่วโมง ซึ่งหมายความว่าเผาผลาญ 50 แคลอรีต่อวัน

เคล็ดลับ :

ดื่มชาเขียวหรือชาอูหลงแทนกาแฟมือเช้าเพื่อให้คาเฟอีนปลุกการเผาผลาญพลังงานของคุณ บิบมะนาวใสแทนนมเพื่อให้ดูดซึมคาที่ชินได้มากขึ้นด้วย

จริงหรือไม่ที่ว่า อาการโหยก่อนมีประจำเดือน เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นพลังงานเผาผลาญก่อนประจำเดือนมา

จริง :

อัตราการเผาผลาญพลังงานของเราที่พักอยู่จะเพิ่มขึ้นมาในระหว่างวงจรการมีประจำเดือน(วันหลังจากไข่สุกไปจนถึงวันแรกที่ประจำเดือนมา) การเผาผลาญพลังงานที่เราได้รับจากการมี "ฮอร์โมนพุ่ง" เทียบเท่ากับวันละ 300 แคลอรี ซึ่งเป็นเหตุให้ร่างกายเกิดความอยากอาหารขึ้นมาในช่วงนี้

เคล็ดลับ :

จดบันทึกสิ่งที่คุณกินระหว่างสัปดาห์และในช่วงมีประจำเดือนพยายามรักษารูปแบบการกินตลอดทั้งเดือนเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการเผาผลาญแคลอรีที่เกิดจากฮอร์โมนผลักดัน ถ้ายากอาหารให้ระวังปริมาณที่กินเข้าไป

จริงหรือไม่ที่ว่า ถ้าคุณมีเวลาจำกัด ควรออกกำลังกายแบบโหมหนักเพื่อใหพลังงานเผาผลาญในภายหลัง

จริง :

คนที่เคยออกกำลังกายแบบโหมหนักพบว่าอัตราการเผาผลาญพลังงานนานมากขึ้นในภายหลังเมื่อเทียบกับพวกที่ออกกำลังกายแค่พอประมาณ สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ 10% ของแคลอรีทั้งหมดที่ใช้ไปในระหว่างการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมงหลังการออกกำลังกาย ดังนั้นถ้าคุณออกกำลังกายค้อมโบตังเดิน จอกกิง 4 ไมล์(ราว 400 แคลอรี)แทนแคเดินเฉยๆ ก็อาจเผาผลาญแคลอรีเพิ่มได้ 40 แคลอรีในเวลาอีก 2-3 ชั่วโมงข้างหน้า

นาที

เคล็ดลับ : เพิ่มความเร็วในการออกกำลังกายเพิ่มอีกนิด เพิ่ม 3 นาทีสัปดาห์ละ 3 วันโดยหยุดพัก 2

จริงหรือไม่ที่ว่า การกินโปรตีนมากขึ้นจะเร่งการเผาผลาญพลังงาน

จริง :

โปรตีนมีข้อดีในการเร่งการเผาผลาญพลังงานเมื่อเทียบกับไขมันหรือคาร์บเพราะร่างกายต้องใช้พลังงานมากขึ้นในกระบวนการย่อย จากการศึกษาบอกว่าคุณอาจเผาผลาญแคลอรีเป็น 2 เท่าในการย่อยโปรตีน ในอาหารทั่วไปแคลอรี 14% มาจากโปรตีน ให้เพิ่มโปรตีนเป็น 2 (แล้วลดคาร์บแทนจะได้ไม่มีแคลอรีส่วนเกินเพิ่มขึ้น) แล้วคุณจะเผาผลาญแคลอรีได้วันละ 150-200

เคล็ดลับ : กินโปรตีนมื้อละ 10-20 กรัม ลองโยเกิร์ตไขมันต่ำกับอาหารเช้า (13 กรัม) กินธัญเป็นอาหารกลางวัน (10 กรัม) และแซลมอนแลเป็นอาหารค่ำ (17 กรัม)

ขอบคุณที่มา อสมท.