

## อดอาหาร...ระวังตัว !!

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

การอดอาหาร เป็นวิธีที่คุณสาว ๆ และหนุ่ม ๆ หลายคน คิดว่า เป็นการลดความอ้วนอย่างได้ผล และเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ซึ่งใคร ๆ ก็ทำได้ แต่คุณทราบหรือไม่ว่าอันตรายของการอดอาหารมีผลเสียมากกว่าที่คิดหลายเท่าตัว

การอดอาหาร เป็นวิธีที่คุณสาว ๆ และหนุ่ม ๆ หลายคน คิดว่า เป็นการลดความอ้วนอย่างได้ผล และเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ซึ่งใคร ๆ ก็ทำได้ แต่คุณทราบหรือไม่ว่าอันตรายของการอดอาหารมีผลเสียมากกว่าที่คิดหลายเท่าตัว



สาเหตุที่ทำให้คนเราพยายามรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนที่สวยงามลงตัว ส่วนหนึ่งมาจากแฟชั่นและค่านิยมที่ผิด ๆ ที่ไม่ว่าจะยุคสมัยใดก็ตาม คนที่มีรูปร่างผอมมักได้รับคำชมมากกว่าคนที่รูปร่างอ้วนหรือท้วม ทำให้คุณสาว ๆ ที่ประสบปัญหาเรื่องน้ำหนัก หันมาหาการลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง และต้องเผชิญกับอันตรายจากความเชื่อเช่นนี้มาโดยตลอด

สิ่งเหล่านี้กำลังบ่อนทำลายสุขภาพโดยที่เราไม่รู้ตัว คุณลองคิดง่าย ๆ ก็ได้ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นกับคุณหรือไม่... เมื่อต้องหยุดรับประทานอาหาร และสุขภาพของคุณจะแย่แะเพียงไรเมื่อตกอยู่ในสภาวะดังกล่าว มีรายงานกล่าวว่า ชาวอเมริกันบางกลุ่มหรือผู้นับถือบางศาสนา มีความเชื่อที่ว่า การอดอาหารเป็นการล้างพิษออกจากร่างกาย คุณเชื่อเช่นนั้นหรือไม่...

ในทางการแพทย์แล้ว พบว่า ภายใต้อาหารที่ร่างกายที่ปกติ ระบบพลังงานได้มาจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน

ถ้าหากรับประทานคาร์โบไฮเดรตเกินกว่าความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ก็จะถูกสะสมไว้ตามกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ รวมทั้งตับอ่อนในรูปของไขมัน เมื่อใดที่เราขาดพลังงาน ร่างกายก็จะดึงพลังงานที่สะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ออกมาใช้

มองย้อนกลับไปสู่ความเชื่อที่ว่า การอดอาหารเพื่อช่วยล้างพิษและลดไขมันไปพร้อมกันนั้น คุณไม่จำเป็นต้องทำถึงขั้นนั้น เพราะกลไกและอวัยวะของร่างกายสามารถขับสารพิษได้ด้วยตัวเอง ก็คือ "ตับ" นั่นเอง ซึ่งจะทำหน้าที่ขับสารพิษออกจากร่างกายได้เกือบทั้งหมด ซึ่งหากคุณคิดว่าต้องการล้างพิษออกจากร่างกาย คุณควรให้ตับทำหน้าที่นั้นอย่างสมบูรณ์ ด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ตามปกติ และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะดีกว่า

หากคุณเลือกที่จะอดอาหารอย่างน้อย 2 วัน คุณจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมาน คุณจะรู้สึกอ่อนเพลีย ซีด ปวดศีรษะ คลื่นเหียน และจะรู้สึกอ่อนระห้อยโรยแรงอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ดังนั้น หากคุณเผชิญกับอาการนี้มาแล้ว ควรหันมารับประทานอาหารดังเดิม แต่ขอให้เริ่มต้นด้วยอาหารเหลว เช่น ดื่มน้ำผลไม้แทนการดื่มน้ำเปล่าสัก 2-3 แก้วต่อวัน เพื่อให้มีพลังงานเพียงพอในการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เพราะถ้าเกิดภาวะขาดน้ำแล้วจะเป็นสาเหตุทำให้ระดับของโพแทสเซียม และแมกนีเซียมขาดความสมดุล ซึ่งเป็นบ่อเกิดทำให้ปวดศีรษะ

การกลับมาสู่สภาวะปกติครั้งนี้ คุณต้องจัดตารางให้ร่างกายใหม่และตั้งใจอย่างจริงจัง ลองหาวิตามินมาเป็นอาหารเสริมบ้าง และกำหนดตารางออกกำลังกายที่แน่นอน ที่สำคัญคือ อยาอดอาหารถ้าคุณกำลังตั้งครรภ์ หรือไม่ควรรับประทานอาหารตามใจปากอย่างที่ผ่านมา

คราวนี้ก็ทราบแล้วใช่ไหมคะว่า การอดอาหารนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับคุณเลย

มีหน้าซึ้งยังทำให้ร่างกายอ่อนแอ  
ไม่คุ้มค่ากับรูปร่างอันสวยงามที่ต้องแลกมาด้วยความทรمان.....

ขอขอบคุณ [http://campus.sanook.com/teen\\_zone/senior\\_04519.php](http://campus.sanook.com/teen_zone/senior_04519.php)