

แนะกิน...ตามรูปร่าง

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

ปัจจุบันปัญหาความอ้วน ไม่ได้เพียงแค่เป็นปัญหาต่อสาว ๆ ที่อยากใสซุดสวยหรือก้นกะเด แต่มันถือเป็นภัยคุกคามระดับโลก เป็นอันตรายต่อชีวิต ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น เขาเสื่อม, ไขมันในเลือดสูง, เส้นเลือดในสมองตีบหรือแตก, เบาหวาน จนถึงโรคมะเร็ง ดังนั้นเราจึงมักจะได้ยินได้อ่านถึงหนทางการลดความอ้วนมากมาย

วันนี้เราก็มีอีกหนึ่งวิธีใหม่มาบอก จากการเปิดตัวหนังสือของ อ.รุ่งเรือง คลองบางลอบ ผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมน้ำหนักและดูแลรูปร่าง เจ้าของพ็อกเก็ตบุค "กินอย่างไรที่ขอบก็ผอมได้" โดยระบุวรูปร่างต่างกัน การรับประทานอาหารก็ต้องต่างกัน ถ้ายากให้สวยและผอม

1.รูปร่างผอม (Thin) มีไขมันสะสมน้อย แต่อาจแฝงด้วยภาวะคอเลสเตอรอลสูง หรือไขมันสะสมเมื่ออายุเพิ่มขึ้นได้ ควรทานให้ครบ 5 หมู่ และแบ่งมื้ออาหารเป็น 4-5 มื้อ เพื่อเพิ่มการดูดซึมสารอาหารเพียงพอต่อวัน เน้นอาหารที่ย่อยง่ายและพลังงานสูง แต่ไขมันปานกลาง เช่น ข้าวกล้องผสมข้าวขาว เนื้อปลา

2.ผอมและมีกล้ามเนื้อ (Thin and Muscular) ระบบเผาผลาญสูง แต่ดูดซึมน้อย ไม่เหลือเป็นไขมันสะสม ควรเน้นโปรตีนจากเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ธัญพืชต่างๆ และกระตุ้นการดูดซึมสารอาหาร ด้วยจมูกขาว ผลไมรสเปรี้ยว อย่างสม แอปเปิ้ลเขียว เป็นต้น

3.มีกล้ามเนื้อมาก (Very Muscular) ร่างกายมีมัดกล้ามเนื้อมาก มีไขมันเหลือสะสมน้อยมาก ควรทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น โปรตีนจากเนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง สันในหมูและเนื้อวัว ไข่ ควรฝึกผลไมทุกมื้อ ช่วยในการดูดซึมสารอาหาร และนมไขมันต่ำไฮแคลเซียม เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ

4.มาตรฐาน (Standard) การรักษารูปร่างให้คงที่ ต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ มีความหลากหลาย ไมทานซ้ำๆ เพื่อลดการสะสมของสารตกค้าง เลือktanขาวที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีท นอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง เพราะการนอนน้อยมีผลให้ฮอร์โมนเลปตินลดต่ำลง ซึ่งมีส่วนในการควบคุมความอยากอาหารและน้ำหนักตัว ผลคือทำให้รู้สึกหิวมากขึ้น

5.มาตรฐานและกล้ามเนื้อ (Standard Muscular) มีมวลกล้ามเนื้อสูง
เผาผลาญคาร์โบไฮเดรตได้หมด ไม่เก็บสะสมเป็นไขมัน
ควรทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ
หรืออาหารที่เสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น ปลา ไก่ไม่ติดหนัง
ควรทานหมูสันในหรือเนื้อสัตว์แต่ละ 1-2 ครั้ง หรือมังสวิรัติน้ำปลาแต่ละ 2-3 ครั้ง

6.ออกกำลังกายน้อย (Under Exercise) ระบบเผาผลาญต่ำ ถึงจะทานอาหารน้อย
แต่ก็ยังมีไขมันตามส่วนต่างๆ โดยเฉพาะหน้าท้อง สะโพก และต้นขา
ควรทานอาหารไขมันต่ำ แต่มีโปรตีนสูงในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง
เตาหู ไก่ไม่ติดหนัง ปลา ไข่ และนมไขมันต่ำเป็นประจำทุกเช้า
คุณลักษณะนี้มีโอกาสอ้วนได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง

7.อ้วนซ่อนรูป (Hidden Obese)

ระดับการเผาผลาญต่ำกว่าปกติ เกิดเซลล์ไขมันหรืออ้วนง่าย
ควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท
โปรตีนจากเตาหู หรือเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ระวังวันให้ทานถั่วเป็นอาหารว่าง ไม่เกิน 20
เม็ด/วัน (ยกเว้นเม็ดมะม่วงหิมพานต์ไม่ควรทาน)
เพื่อกระตุ้นร่างกายให้มีการเผาผลาญมากขึ้น เลี่ยงอาหารรสเค็มและหวานจัด
ที่ทำให้เกิดการบวมหน้า

8.อ้วน (Obese) ระดับการเผาผลาญสูงในช่วงเช้า และค่อยๆ ลดต่ำลงในช่วงเย็น
ควรทานอาหารไขมันต่ำ เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา เต้าหู น้ำพริกผักลวก กวยเตี๋ยวน้ำ
แกงจืด แกงส้ม ตมยำ ยำต่างๆ ส่วนผลไม้เน้นที่มีน้ำเยอะไม่หวานมาก
และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการทานอาหารเช้าทุกวัน และลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง
อาจดื่มน้ำก่อนและเคี้ยวให้ช้าลง

9.อ้วนร่างใหญ่ (Solidly Built)

โตขึ้นจึงมีโครงร่างใหญ่ ในขณะที่การเผาผลาญต่ำ ควรทานอาหารที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ
ประเภทธัญพืช ถั่ว ผักที่มีสีเข้ม เช่น บล็อกโคลี่ กะหล่ำปลีม่วง บีทรูท หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม แครอท
หรือพืชตระกูลเบอรี่ เช่น ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ อาหารเส้นใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ
ขนมปังโฮลวีท เส้นบุก โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไขมันต่ำและย่อยง่าย
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ทานอาหารทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น

เอาล่ะค่ะ ต่อไปนี้ใครคิดจะกินอะไรหรือลดน้ำหนัก ก็เริ่มจากพิจารณารูปร่างตัวเองก่อนนะคะ
หรือถ้าไม่แน่ใจก็ปรึกษาอวยงซ้อปทุกสาขาก็ได้เหมือนกันค่ะ.