

## เคล็ดลับ.....การรับประทานอาหาร..... เพิ่มอกอ้อม

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

# เคล็ดลับการรับประทานอาหาร เพิ่มอกอ้อม

เรื่องนี้ได้มาจากคำบรรยายของ **เภสัชกรหญิงหนุทวดี พิทยาพิบูลย์พงษ์** ผู้จัดการพัฒนาธุรกิจความงามและสุขภาพ บริษัท Venus aesthetic ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาหน้าอก และให้บริการเกี่ยวกับการเพิ่มขนาดหน้าอก ซึ่งทำให้ทราบว่า การที่หน้าอกหย่อนไม่เต่งป็นั้น เกิดจากอิลลาสตินคอลลาเจน (เนื้อเยื่อตรงฐานอกซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้หน้าอกมีความยืดหยุ่นและคงตัว) ไม่แข็งแรง และสาเหตุที่ไม่แข็งแรงนั้น ก็เพราะการรับประทานอาหารแบบทุโภชนาการ รวมถึงการอดอาหารลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง

ส่วนประกอบของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าคือโปรตีนและไขมัน แต่อาหารที่ผู้หญิงนิยมรับประทานกันคือ ผักและผลไม้ ซึ่งเป็นส่วนของพลังงานทั้งสิ้น **แต่ในความจริงแล้วร่างกายของเราต้องมีการสร้างซ่อมตลอดเวลา และวัตถุดิบในการสร้างซ่อมก็มาจากอาหารที่เราบริโภคเข้าไปสู่ร่างกาย** ดังนั้น หากเราไม่รับประทานอาหารที่ร่างกายสามารถนำไปสร้างซ่อมได้ ร่างกายก็จะย่อยเนื้อเยื่อออกมาจนแล้วนำกลับไปใหม่ ทำให้ไม่สามารถซ่อมแซมส่วนที่ต้องซ่อมแซมได้ รวมทั้งการย่อยแบบนี้จะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆหลวม รวมไปถึงเนื้อเยื่อตรงฐานหน้าอกด้วย และนี่คือคำตอบว่าทำไมหน้าอกของเราจึงหย่อนและไม่กระชับ สาเหตุก็เพราะเรารับประทานอาหารไม่ถูกต้องส่วนนี้เอง

**คำแนะนำคือ** หากต้องการให้หน้าอกของเรากระชับและตั้งขึ้น จะต้องเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารเสียใหม่ คือรับประทานให้ครบถ้วน โดยเน้นโปรตีนให้เพียงพอ เพราะการรับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายมีวัตถุดิบในการสร้างซ่อมตัวเอง



สำหรับคนที่กลัวว่า รับประทานอาหารครบถ้วนแล้วจะอ้วน ก็ขออธิบายต่อว่า หมวดที่ทำให้อ้วนนั้นได้แก่ แป้งและน้ำตาล ทั้งสองอย่างนี้ใช้เวลาในการย่อยไม่เกิน 40 นาที เมื่อย่อยเสร็จแล้ว แป้งและน้ำตาล จะอยู่ในรูปกลูโคส ซึ่งเป็นพลังงานหลัก แต่ร่างกายก็ยังไม่สามารถนำไปใช้ได้ ต้องมีตัวพาคือน้ำตาลอินซูลิน เพราะอินซูลินจะพากลูโคสเข้าสู่เซลล์ของกล้ามเนื้อและเปลี่ยนกลูโคสให้เป็น พลังงาน ถ้าไขมันหมดอินซูลินจะนำกลูโคสที่เหลือไปเปลี่ยนเป็นพลังงานไขมันต่ำ สะสมไว้ในชั้นของไขมัน เพราะฉะนั้นการรับประทานอาหารที่มีแป้ง ของหวาน ขนม จะเป็นการรับประทานที่สะสมไขมันอยู่ตลอดเวลา และไม่เคยนำส่วนที่สะสมนี้ไปใช้ได้เลย โรคอ้วนจึงเกิดขึ้นกับเรา

วิธีที่จะนำไขมันสะสมออกมาใช้นั้น จะต้องมีการโปรตีนเข้าไปช่วย

เพราะหากโปรตีนไปปนอยู่กับแป้งและน้ำตาลจะทำให้การย่อยช้าลง เกิดการทยอยเข้าสู่กระแสเลือด อินซูลินจะถูกเรียกมาใช้อย่างช้าๆ ไขมันก็หมดไป โอกาสที่จะนำกลูโคสไปสะสมในชั้นไขมันจะลดลง อีกทั้งโปรตีนจะเรียกฮอร์โมนที่ชื่อกลูคากอนออกมา กลูคากอนจะสามารถนำไขมันเก่ามาใช้เป็นพลังงานได้ด้วย แต่โปรตีนควรรับประทานคู่กับผักด้วย เพราะผักจะช่วยขับเอาไขมันส่วนเกินออกไป อีกทั้งไขมันก็เป็นสิ่งที่เราไม่ได้ต้องการ มากเกินไปด้วย

วิธีรับประทานโปรตีนที่ถูกต่อนั้น ให้ใช้ฝ่ามือของตัวเองชี้วัด กล่าว คือ ในตอนเช้า

ควรรับประทานโปรตีน ประมาณ ครึ่งฝ่ามือหรือ ไข่ 1 ลูก ตอนกลางวัน รับประทานโปรตีน 3/4 ของฝ่ามือ และในตอนเย็น รับประทานโปรตีนให้เท่ากับ 1 ฝ่ามือ เหตุที่ต้องรับประทานโปรตีนให้มากในช่วงเย็นนั้น เพราะ 70% ของร่างกายจะถูกซ่อมแซมขณะที่เรานอนหลับ ส่วนคนที่นอนน้อย อย่างเช่น นอนตอนตี 1 แต่รับประทานมื้อเย็นไปเมื่อเวลา 18.00 น. นั้น ปกติร่างกายของเราควรมีการเติมอาหารทุกๆ 4 ชั่วโมง ดังนั้น หากเกิดกรณีนี้ในช่วง สี่ทุ่ม ร่างกายของเราจะย่อยอาหารเรียบร้อยแล้ว ช่วงเวลานี้จึงควรทานอะไรเพิ่มเติมเข้าไปและขอแนะนำให้เป็นเรื่องของ โปรตีนเท่านั้น เช่น นมหรือน้ำเต้าหู้ เพราะจะได้นำไปเก็บเป็นวัตถุดิบในการสร้างซ่อมได้

การรับ รับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง หน่ออกกระชับได้รูปมากขึ้นแล้ว

หากต้องการทำให้หน่ออกใหญ่ขึ้นโดยการใช้ทรีตีเมนต์และนวัตกรรมจากสถาบันที่ เชื่อถือได้ คุณก็จะประสบผลสำเร็จได้ไม่ยาก แต่ถ้ามองแค่เพียงแค่ว่า ต้องการให้หน่ออกคงความกระชับได้รูป การรับประทานอาหารและออกกำลังกาย บริหารหน่ออก ใส่ชุดชั้นในอย่างถูกต้องก็คงจะเพียงพอแล้ว ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะพอใจแค่ไหน แต่ถึงอย่างไร หากคุณเลือกในสิ่งที่มีคุณค่าให้กับตัวของคุณได้เองตั้งแต่วินาทีนี้ คุณก็จะสวย สดใส มีชัยไปกว่าครึ่งแล้วละ