

## ยาลดน้ำหนัก โยโย่(น้ำหนักกลับมาเพิ่ม) 100% !

นำเสนอเมื่อ : 18 มิ.ย. 2552

ยาลดน้ำหนัก โยโย่(น้ำหนักกลับมาเพิ่ม) 100% !

## ยาลดน้ำหนัก โยโย่(น้ำหนักกลับมาเพิ่ม) 100% !

อันตรายของยาลดน้ำหนักเป็นเหตุผลหลักที่เราไม่ควรทานยาลดน้ำหนัก แต่อีกเหตุผลหนึ่งซึ่งสำคัญพอๆกัน และเป็นเหตุผลที่ทำให้แหมะเราจะไม่กลัวตาย เราก็ไม่ควรทานยาลดน้ำหนักอยู่ดี เหตุผลนั้นก็คือ การทานยาลดน้ำหนักนั้น ไม่ว่าเราจะใช้ความพยายามแค่ไหน หรือทานยาหยุดก็ตาม สุดท้ายก็จะเกิดโยโย่อยู่ดี(น้ำหนักตัวกลับมาเพิ่ม) ขึ้นอยู่กับว่าจะช้าหรือเร็วแค่ไหน

## ยาลดน้ำหนัก ทำลายการเผาผลาญ

นี่คือสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโยโย่ขึ้น เพราะว่าเวลาที่เราทานยาลดน้ำหนัก ด้วยผลต่อระบบประสาทจะทำให้เราทานอาหารน้อยลงมาก ๆ เมื่อเราทานอาหารน้อยลงเราได้พลังงานน้อยลง ร่างกายเราจะไปดึงพลังงานจากไขมันที่สะสมในร่างกายเรามาใช้ น้ำหนักตัวจึงลดลง แต่การที่เราทานอาหารน้อยลงจะทำให้เราขาดสารอาหาร(โดยเฉพาะโปรตีน) ผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็คือน้ำหนักของเราที่ลดลงได้ นอกจากเกิดจากไขมันที่ลดลงแล้ว เรายังสูญเสียโปรตีน(กล้ามเนื้อ)ไปด้วย (การที่เราสูญเสียกล้ามเนื้อไประหว่างลดน้ำหนักจะทำให้คนที่ทานยาลดน้ำหนัก สัดส่วนจะลดลงไม่มากอย่างที่ควรจะเป็น และจะเป็นการลดที่สัดส่วนไม่กระชับอีกด้วย)

เมื่อร่างกายสูญเสียโปรตีนร่างกายเราจะเผาผลาญน้อยลง นอกจากนั้นจากการทานอาหารที่ได้พลังงานที่น้อยเกินไป ร่างกายเราก็จะมีการปรับตัวเพราะเขาใจผิดว่าอยู่ในสภาวะขาดอาหาร

ร่างกายจะเริ่มหาวิธีประหยัดพลังงานซึ่งจะทำให้อวัยวะต่างๆทำงานน้อยลง  
ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราเผาผลาญน้อยลง

ยิ่งเราทานยาลดน้ำหนักนานเท่าไร  
เราก็จะยิ่งเสียโปรตีน(กล้ามเนื้อ)ไปมากเท่านั้น  
และยิ่งทำให้ร่างกายเราทำงานน้อยลงเท่านั้น  
และร่างกายเราก็จะยิ่งเผาผลาญน้อยลงเท่านั้น  
และเมื่อร่างกายเราเผาผลาญน้อยลงไปเท่าไร  
เราก็จะยิ่งลดน้ำหนักยากและน้ำหนักเพิ่มง่าย

เช่น ปกติร่างกายเราอาจจะเผาผลาญประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี/วัน  
หลังจากทานยาลดน้ำหนักไปซักพักหนึ่งแล้ว ระดับการเผาผลาญอาจลดลงเป็น  
1,200-1,500 กิโลแคลอรี/วัน(หรือต่ำกว่า) และนี่จะเป็นจุดเริ่มต้นของหายนะ

## จุดเริ่มต้นของโยโย่

เมื่อคนที่ทานยาลดน้ำหนักหยุดทาน  
แม้ว่าช่วงแรกๆอาจจะยังทานอาหารน้อยเพราะเพิ่งจะเลิกทานยา  
ยังชินกับการทานน้อยๆ แต่เมื่อผ่านไปซักพักก็จะกลับมาทานในระดับปกติ  
ซึ่งโดยปกติแล้วเราจะได้พลังงานจากอาหารที่เราทานเฉลี่ยประมาณ  
2,000 กิโลแคลอรี/วัน ถ้าร่างกายเราเป็นปกติจะเผาผลาญพลังงานประมาณ  
2,000 กิโลแคลอรี/วันก็จะไม่มีปัญหาอะไร

แต่ผลจากการทานยาลดน้ำหนักทำให้การเผาผลาญของเราลดลงตาม  
ลองคิดดูว่า หากเราได้พลังงานจากการทานอาหารวันละ 2,000 กิโลแคลอรี  
แต่ร่างกายเราเผาผลาญ (ใช้) เพียงวันละ 1,200-1,500 กิโลแคลอรี  
พลังงานส่วนที่เหลือร่างกายก็จะเก็บเอาไว้  
โดยร่างกายก็จะเก็บในรูปของไขมัน  
พลังงานส่วนเกินนี้จะทำให้ร่างกายเราสะสมไขมันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ  
น้ำหนักเราก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ(เพิ่มเดือนละประมาณ 3 กิโลกรัม)

**สรุปก็คือหากใครทานยาลดน้ำหนัก  
เมื่อไหร่ก็ตามที่กลับมาทานอาหารปกติ น้ำหนักตัวจะกลับมาเพิ่ม(โยโย่)  
อย่างแน่นอน 100%**

ยาหยุดไม่ช่วยอะไร อาจจะยิ่งทำลาย

บางคนอาจจะได้รับการบอกกล่าวจากหมอว่า มียาหยุดไม่ต้องห่วงโยโย่  
ความจริงแลวยาหยุดก็คือยาตัวเดิมแต่อาจจะมีปริมาณยาน้อยลง  
เหมือนทานยาพิษที่น้อยลงแต่นานขึ้น  
การทานยาหยุดไม่ได้ทำให้การเผาผลาญที่สูญเสียไปกลับคืนสู่สภาพปกติ  
แค่ช่วยให้ร่างกายค่อยๆปรับตัวได้เท่านั้นเอง ตรงกันข้าม  
ช่วงที่เราทานยาหยุดจะเป็นช่วงที่เราขาดสารอาหารด้วย  
ก็จะเป็นการเพิ่มช่วงเวลาทำลายการเผาผลาญของเรา  
จะยิ่งทำให้น้ำหนักตัวเราเพิ่มขึ้นงายด้วย

## การควบคุมอาหารต่อ ก็แค่การชะลอ และทำให้โยโย่มากขึ้น

หลายคนอาจจะใช้วิธี หลังจากหยุดยาแล้วก็พยายามควบคุมอาหารต่อ  
โดยพยายามทานให้น้อยลง  
วิธีการนี้เป็นเพียงการชะลอการโยโย่ให้ยืดออกไปเท่านั้น  
เพราะว่าการเผาผลาญของร่างกายเราได้สูญเสียไปแล้ว  
วันใดก็ตามที่เรากลับมาทานอาหารแบบปกติ น้ำหนักตัวก็จะเพิ่มขึ้นอยู่ดี

ในขณะที่เดียวกันนั้น การที่พยายามควบคุมต่อ  
ก็จะยิ่งทำให้ร่างกายขาดสารอาหารนานขึ้น  
ร่างกายเราสูญเสียโปรตีน(กล้ามเนื้อ) มากขึ้น  
ร่างกายเราก็จะยิ่งเผาผลาญน้อยลงไปอีก  
และยิ่งร่างกายเราเผาผลาญน้อยลงน้ำหนักตัวก็จะกลับมาเพิ่มงายยิ่งขึ้นและลด  
ลงยากยิ่งขึ้น และเมื่อรวมกับผลจากการที่เราอายุมากขึ้นทุกวัน  
น้ำหนักตัวเราก็จะยิ่งเพิ่มงายมากขึ้นและลดยากขึ้นเรื่อยๆ

**เราสามารถสรุปได้เลยว่า “การทานยาลดน้ำหนัก  
ยิ่งงน้ำหนักก็จะกลับมาเพิ่มแน่นอน 100%”**

## ตอนจบของละครเรื่องนี้

ละครฉากนี้เราจะสามารถเห็นได้จากคนที่พยายามใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการท  
านยาลดน้ำหนัก  
ผลที่ได้ก็คือการไปทานครั้งแรกร่างกายได้พลังงานจากอาหารน้อยลง  
น้ำหนักจึงลดลงพร้อมกับร่างกายเผาผลาญน้อยลง

หลังจากนั้นก็กลับไปใช้ชีวิตปกติทานอาหารปกติ  
น้ำหนักตัวก็ค่อยๆขึ้นมาจนเริ่มจะเท่าเดิม ก็ตัดสินใจกลับไปทานยาอีก

น้ำหนักก็ลดลงอีกพร้อมกับร่างกายเผาผลาญน้อยลงกว่าเดิม

หลังจากนั้นก็กลับไปใช้ชีวิตปกติจนน้ำหนักเพิ่มแล้วก็กลับไปทานยาอีกจนร่างกายเผาผลาญน้อยลงเรื่อยๆจนเผาผลาญน้อยมากถึงตอนนี้แม่จะกลับไปทานยาน้ำหนักก็ไม่ลดลงแล้วมีแต่รอให้น้ำหนักตัวเท่าเดิมกับเพิ่มขึ้นเท่านั้นถึงตอนนี้แม่ว่าจะทานอาหารไม่มากก็มีโอกาสน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นได้(จบแบบไม่แฮปปี้เอ็นดิ้ง)

ที่น่ากลัวที่สุดก็คือ

การทานยาลดน้ำหนักจะเป็นการเพิ่มภาระให้กับหัวใจและอวัยวะอื่นๆ ในขณะที่การลดน้ำหนักแบบนี้ทำให้ร่างกายเราสูญเสียโปรตีน เรื่องที่น่าตกใจก็คือกล้ามเนื้อหัวใจก็คือโปรตีนที่มีโอกาสจะถูกดึงไปใช้ได้เช่นกัน เมื่อหัวใจต้องทำงานหนักขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อหัวใจมีน้อยลงตอนจบของละครเรื่องนี้อาจเป็นเหมือนชาวร้ายที่โดนยกตัวอย่างมากก็เป็นได้

นอกจากนี้การทานยาลดน้ำหนักจะทำให้ร่างกายเราได้รับสารอาหารไม่เพียงพอซึ่งจะทำให้ ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ กระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแอ ผิวพรรณไม่สดใส แก่ก่อนวัย

## พันธง, คอนเฟิร์ม

ยาลดน้ำหนักเหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาทางจิตใจที่ไม่สามารถบังคับตัวเองได้ “เท่านั้น”

ส่วนใครที่ยังมีสติครบถ้วนและมีปัญญาพิจารณาได้ก็ไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะไปใช้วิธีนี้ หากใครรู้แล้วยังไปลองก็อย่าโทษใคร และขอให้ทำใจกับปัญหาที่รออยู่หลังจากทานยาลดน้ำหนักไปแล้ว

ขอบคุณบทความจาก [www.LodnUmnUk.com](http://www.LodnUmnUk.com)