

## 9 วิธีหนีความอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2552

อยากผอมทำยังไงดีคะ.....แน่นอนว่าถ้าหากไม่เลือกอดอาหารยอมหิวจนตาลาย ก็ต้องโหมออกกำลังกายอย่างหนักเหลือทน.....ไม่ต้องกังวลใจ วันนี้มีทางเลือกให้คุณผอมหุ่นเพียวสวยด้วยวิธีง่าย ๆ มาเสริมจนถึงที่คะ ที่สำคัญไม่ต้องอดอาหารและไม่จำเป็นต้องโหมออกกำลังกายคะ แค่เปลี่ยนพฤติกรรมที่ง่ายแสนง่าย 9 อย่างเท่านั้นเอง.....มีอะไรบางมาดูกันคะ

### 1. นอนหลับให้เต็มอิ่ม

จากทวารวิจัยของสถาบัน Howard Hughes Medical มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด พบว่ายิ่งคุณนอนน้อยเท่าใด ร่างกายของคุณก็ดูเหมือนว่าจะยิ่งผลิตฮอร์โมน leptin ได้น้อยลงเท่านั้น ซึ่งนั่นก็จะมีผลต่อน้ำหนักตัว เนื่องจาก leptin จะเป็นตัวช่วยกระตุ้นน้ำหนักให้ลดลงได้ถึง 2 ทาง คือ มันจะช่วยลดความอยากในการรับประทานอาหารได้ โดยการบอกสมองว่า “นี่! หยุดเคี้ยวซั๊กที่เถอะ อิ่มจนท้องจะแตกอยู่แล้วนะ” และอีกด้านหนึ่งมันก็จะกระตุ้นให้คุณไขพลังงานมากขึ้นซะอีกด้วย ยิ่งกว่านั้นยังเห็นได้ชัดอีกว่าเมื่อเรานอนน้อยร่างกายก็จะไปต้านการลดลง ของน้ำหนัก จากการที่ ghrelin ฮอร์โมนซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นความอยากอาหาร จะมีปริมาณสูงกว่าในบรรดาผู้ที่นอนไม่พอ (แต่ถ้าเกิดคุณนอนไม่พอในคืนหนึ่ง ลองพยายามงีบหลับให้ได้ในวันต่อมา เพราะฮอร์โมนจะไปทำให้คุณต้องปิดตาหลับภายใน 24 ชั่วโมงแน่นอน)

### 2. ปิดวิทยุซะ

คุณรู้มั๊ยว่าเวลาตามร้านอาหารต่างๆ ถ้าเขาอยากจะให้ลูกค้าภายในร้านจัดการกับอาหารตรงหน้าให้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็รีบออกจากร้านไปโดยเร็ว นั้น ทางร้านก็จะเปิดเพลงจังหวะเร็ว (ประมาณ 120-130 จังหวะต่อนาที) ซึ่งหากมองอีกมุมหนึ่งถือว่าเป็นเหตุผลที่ดีนะคะ เพราะว่าจังหวะเพลงที่เร็วนี้จะทำให้คุณใส่ใจกับการรับประทานอาหารตรงหน้า มากขึ้นคะ

ฉะนั้นก่อนมืออาหารถ้าอยากผอมจงเลือกเอาว่าจะปิดวิทยุของคุณซะ หรือจะบรรเลงใส่แผ่นเพลงเบาๆ ใส่เครื่องเสียงของคุณระหว่างทานอาหารมื่ออร่อย

### 3. กินให้ครบทุกมื้อ

ข้อนี้สำหรับสาว ๆ ที่ชอบอดอาหารมื้อเช้าเพื่อความผอม เพราะเชื่อเถอะคะว่าไม่มีประโยชน์หรอก ซ้ำยังทำให้คุณอ้วนขึ้นอีกด้วย ซึ่งก็ไม่แปลกหรอกนะในเมื่อเช้าคุณไม่ได้ทานอะไรด้วยเหตุอยากผอม แดกกลายเป็นว่าตกกลางวันคุณกลับหิวใส่แทบขาด ฉะนั้นไม่ว่าอะไรที่คุณหยิบจับขึ้นมาได้ ก็กินใส่ปากไปไม่บันยะบันยังซะหมด ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากเหตุผลหลายๆ อย่าง อาทิ เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง คุณก็จะรู้สึกโหยหาอาหารอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายคะ และด้วยกลไกทางจิตวิทยาที่นึกคิด เมื่อคุณไม่ได้ทานอาหารมื้อเช้า มื้อถัดมาคุณก็จะทานมากขึ้น เพราะคิดว่า “เอาเถอะนาเมื่อเช้ายังไม่มื่ออะไรตกถึงท้องเลย ซดเซยซะหน่อยแล้วกัน”

ที่สำคัญร่างกายของคุณก็จะยิ่งคิดว่าตอนนี้คุณอยู่ในภาวะขาดอาหาร ฉะนั้นระบบเมตาโบลิซึมของคุณจะค่อยๆ ทำงานช้าลง นั่นแปลว่าการเผาผลาญพลังงานก็จะต่ำลงไปด้วย เขาใจง่าย ๆ ก็ “คราวนี้แหละคุณหา อ้วนแน่ๆ”

#### 4. อย่าเอะอะอะไรก็ใช้รถฯ หัดเดินซะบ้าง

อย่าปฏิเสธว่าข้อนี้ไม่จริงเลย

เพราะการใช้รถในแต่วันจะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ถึง 6% ต่อชั่วโมง แต่ในทางกลับกันทุกๆ ไมล์ในการเดินของคุณในแต่ละวันจะกลับเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ได้ถึง 8 %  
แล้วจะทำอย่างไรดีละ ง่าย ๆ ค่ะ เวลาคุณคุยโทรศัพท์เมาส์กับเพื่อนสาวเรื่องยัยเพื่อนร่วมงานตัวแสบเนี่ย ช่วยได้นะ แคลยไปคุยมาแล้วเดินวนรอบห้องเปลอแปปเดียวก็เดินเป็นกิโลๆ

แล้วละยังถ้าเราจะขวางแคลอริไปไกลๆ จากเราจริงๆ ละก็ เวลาดูทีวีพอถึงช่วงเบรคโฆษณาทีลุกขึ้นยืนายตัวเองไปรอบๆ บาง หรือไม่ก็ลองขึ้นๆ ลงๆ บันไดบ้านนี่ละดู ผลัดกับการเดินเร็วๆ จากห้องหนึ่งไปยังห้องหนึ่งในบ้านดูสิ หรือเด็ดสุดก็อึดอนชอบปิ้งนี่แหละ เซยโนลิฟท์และบันไดเลื่อนสิคะ รับรองผอมคะ

#### 5. แคะโดนแดดบ้างก็ผอมแล้ว

อย่างงะ คุณคงไม่รู้มาก่อนว่าแสงแดดทำให้ผอมได้ เพราะร่างกายของเราต้องการแสงแดดเหมือนกัน เพื่อไปผลิตฮอร์โมน serotonin ซึ่งมีส่วนในการไปช่วยลดความอยากน้ำตาลและอาหารอย่างอื่นด้วย ดังนั้นเมื่อคุณเริ่มที่จะอยากทานพวกขนมขบเคี้ยวก็เดินออกไปรับแดดแทนแล้วกัน อืม...แล้วแมแต่ช่วงอากาศเย็นๆ ก็เถอะหากเปิดผ้าม่าน บานเกล็ด ระหว่างวันซะบ้างก็ยังดีนะ (แต่อย่าอยากขนมมากทั้งวันนะ ไม่งั้นคงต้องไปตากแดดจนมะเร็งผิวหนังถามหาแน่ๆ )

#### 6. อย่าเก็บคูกี้หรืออาหารอย่างอื่นไว้ในโถแก้ว

เพราะถ้าคุณเก็บอาหารไว้ในที่ๆ โกลสายตาหน่อย มันก็ง่ายที่จะป้องกันไม่ให้ของอ้วนๆ มาเข้ายวนเรา ผู้ชายจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลได้แนะนำว่า  
จะกินของหวานได้มากขึ้นเมื่อเห็นมันจัดวางอยู่บนโต๊ะเด่นชัดสวยงาม ดังนั้นมาลองเก็บของหวานทั้งหลายไว้ในภาชนะที่บแสงหรือไปวางไว้ในโถแก้ว ตาโกลๆ จมูกจะติกว่านะคะ

#### 7. วางส้อมลงทุกครั้งที่เคย

ช่วงเวลา 20 นาที เป็นเวลาที่กระเพาะอาหารจะส่งสัญญาณไปบอกสมองว่าอิ่มแล้ว ดังนั้นเมื่อคุณทานอาหารเร็วเกินไป ร่างกายของคุณก็จะไม่มีเวลาพอที่จะรับรู้ได้ว่าถึงเวลาที่ควรอิ่ม ผลที่ตามมาก็คือคุณทานมากเกินไป การทานช้าลงเท่านั้นคะที่ช่วยได้  
คุณอาจจะใช้ตะเกียบมาเป็นตัวช่วยในการทานอาหารก็ได้ จะทำให้คุณทานอาหารได้ช้าลง (ส่วนหนึ่งอาจจะเพราะมีวแต่สาละวนอยู่กับการใช้ตะเกียบให้ถนัดมือ)

หรือลองอีกวิธีที่จะทำให้คุณรับรู้ได้ถึงรสอร่อยของอาหารมากขึ้น โดยเคี้ยวแต่ละคำให้ได้เวลาราว 30 วินาที แค่นี้คุณก็จะเห็นได้เลยว่าอาหารทานอาหารซาๆ ทำให้รับรู้ถึงรสชาติอาหารดีขึ้นและผอมคะ

## 8. เปิดไฟทานอาหาร

ในห้องที่มีไฟสลัว จะทำให้คุณทานได้มากขึ้น ทำไมนะเหรอ คำตอบอยู่ที่ทฤษฎีหนึ่งที่ว่าแสงไฟมีดสลัว จะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลินกับการรับประทานอาหารมากขึ้น ในทางกลับกันมีการวิจัยว่าเมื่อคุณทานอาหารในห้องที่สว่าง ก็ดูเหมือนว่าคุณจะทานอาหารได้ลดลง

## 9. แคะโกรธก็อ้วนแล้ว

ถ้าคุณไม่รู้จักระดับอารมณ์คุณก็มีสิทธิ์อ้วนได้ ยิ่งไงนะเหรอ ก็เวลาที่คุณเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมา ระดับของฮอร์โมน cortisol ในร่างกายก็จะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ จากผลงานวิจัยพบว่าเมื่อคนเราโกรธ และหากยิ่งโกรธถี่ขึ้นเท่าไร นั่นก็ดูเหมือนว่าจะเป็น การเพิ่มน้ำหนักและรอบเอวต่างๆ ในทางอ้อม (แถมยังเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อปัญหาของระบบหัวใจอีกต่างหาก) ดังนั้นคราวหน้าถ้าใครมาขี้วอารมณ์คุณ ก็นับ 1-10 สูดหายใจลึกๆ ตั้งสติดีๆ แคนั่นเอง นึกซะว่าเพื่อความผอมๆๆๆ หรือไขนัวโป่งนวดคลึงเบาๆ บริเวณขมับเพื่อการผ่อนคลายก็ได้คะ