

## ข้อดีข้อเสีย....ของวิธีไดเอทแบบล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ย. 2552

วิธีไดเอทแบบล้างพิษ นอกจากจะทำให้หน้าหนักลดลงแล้วยังช่วยล้างสารพิษที่สะสมอยู่ตามระบบต่างๆ ในร่างกายออกไปด้วย เพราะเมื่อสารพิษหลุดออกไป ร่างกายก็จะเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้น ทำให้ผอมงายกว่าเดิม แต่วิธีไดเอทที่วาทันทีก็มีข้อดีข้อเสียเหมือนกัน

### 1. Row Food Diet

เคล็ดลับของวิธีนี้คือการกินแต่ของดิบๆ เท่านั้น เช่น ปลาดิบ ผักสดดิบๆ ผลไม้สด โดยอาจจะทำตารางรายการอาหารให้ตัวเองไปเลยว้า มีอ้ชากินปลาดิบกับสลัดผลไม้ มีอ้ชกลางวันกินสลัดผักจานโตๆ พอมาถึงมือเย็นก็กินแต่ผลไม้รวมมิตรหรือถาเบือผักสดจะช้วิธีนึ่ง ต้ม หรือตุ๋นก็ได้ แต่ต้องช้ความรอนไม่เก็น 100 องศา เพื่อรักษาคุณคณาอาหารของผักเอาไว

**ข้อดี** - ได้เส้นใยอาหารสูง ช่วยให้อิ่มท้องนานใกล้เคียงกับการกินข้าว และทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี จึงช่วยขจัดไขมันออกไปไตมาก คนที่ท้าววิธีนี้จะรู้สึกว้าผอมลงตั้งแตสัปดาห์แรกที่ลงมือท้าว

**ข้อเสีย** - รสชาติของอาหารไม่หลากหลาย ทำให้เบื่อง่าย ยิ่งถ้าวชอบตระเวณชิมท้าวไทยละก็ ผักดิบๆ จะทำให้คุณแข็งไปเลย

### 2. Cleanse Diet

คือการกินอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงเมนูเดียวตลอดวัน เช่น ถ้ากินผักทองต้มก็ตองกินผักทองท้งวัน วันรุ่งขึ้นกินแกงจืดก็ตองแกงจืดอย่างเดียว อีกรวันกินแอปเปิลก็ตองแอปเปิลท้งวัน เอาให้ไขมันสะอั้นไปเลย

**ข้อดี** - ผอมแน่ๆ ตอให้คุณเป็นผอมยากขนาดไหน ยิ่งไงๆ วิธีนี้ก็เอาอยู่

**ข้อเสีย** - ท้ายาก และน้ำหนักที่หายไปก็ไม่ใช่ไขมัน แต่เป็นน้ำและกล้ามเนื้อมากกว่า ถ้าไม่ออกกำลังกายรวมด้วยผิวพรรณจะเหี่ยวอย่างเห็นได้ชัด และถากลับมากินอาหารตามปกติ น้ำหนักก็จะกลับมาใหม่

### 3. Master Cleanse Diet

คุณที่จะได้เอทด้วยวิธีนี้ตั้งใจแข็งมากๆ เพราะต้องไม่กินอะไรเลยนอกจากน้ำ ไม่ว่าจะเป็นน้ำเปล่า น้ำเปล่าบีบมะนาว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้ และสารพัดน้ำอื่นๆ ตามใจชอบ

**ข้อดี** - น้ำหนักจะลดลงไป 2-3 กิโลภายในอาทิตย์เดียว  
แถมยังช่วยล้างสารพิษที่หมักหมมในร่างกายอย่างได้ผลด้วย

**ข้อเสีย** - ทำยากมากถึงมากที่สุด และสาวๆ จะมีอาการอ่อนเพลีย หงุดหงิด เครียดอยู่ตลอดเวลา ที่สำคัญคือน้ำหนักที่ถูกกำจัดไปนั้นไม่ใช่ไขมัน แต่เป็นแค่น้ำกับกลามเนื้อเท่านั้น  
เมื่อไรที่คุณตบะแตกกลับไปทานอาหารตามปกติ น้ำหนักที่หายไปก็จะติดตัวกลับมาใหม่ทันที

ที่มา.. spicy