

เคล็ดลับ.....การรับประทานอาหารเพิ่มอก

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2552



ใครจะนึกบ้างว่า หน้าอกของเราจะมีรูปทรงสวยได้นั้น เกิดจากพื้นฐานง่าย ๆ นั่นคือการรับประทานอาหารคะ

เรื่องนี้ได้มาจากการบรรยายของ เกสซ์กรหญิงนันทวดี พิทยาพิบูลยพงษ์ ผู้จัดการพัฒนาธุรกิจความงามและสุขภาพ บริษัท Venus aesthetic ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาหน้าอก และให้บริการเกี่ยวกับกรูปร่างหน้าอก ซึ่งทำให้ทราบว่า การที่หน้าอกหย่อนไม่ได้อยู่ที่หน้าอก เกิดจากออสตินคอลลาเจน (เนื้อเยื่อตรงฐานอกซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้หน้าอกมีความยืดหยุ่นและคงตัว) ไม่แข็งแรง และสาเหตุที่ไม่แข็งแรงนั้น ก็เพราะการรับประทานอาหารแบบทุโภชนาการ รวมถึงการอดอาหารลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง

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

คำแนะนำคือ หากต้องการให้หน้าอกของเรากระชับและตั้งขึ้น จะต้องเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารเสียใหม่ คือรับประทานให้ครบถ้วน โดยเน้นโปรตีนให้เพียงพอ เพราะการรับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอ จะทำให้ร่างกายมีวัตถุดิบในการสร้างซ่อมตัวเอง

สำหรับคนที่กลัวว่ารับประทานอาหารครบถ้วนแล้วจะอ้วน ก็ขออธิบายต่อว่า หมวดยุคที่หาอาหารนั้นได้แก่ แป้งและน้ำตาล ทั้งสองอย่างนี้ใช้เวลาในการย่อยไม่เกิน 40 นาที เมื่อย่อยเสร็จแล้ว แป้งและน้ำตาล จะอยู่ในรูปกลูโคส ซึ่งเป็นพลังงานหลัก แต่ร่างกายก็ยังไม่สามารถนำไปใช้ได้ ต้องมีตัวพาหนะก็คืออินซูลิน เพราะอินซูลินจะพาไกลูโคสเข้าสู่เซลล์ของกล้ามเนื้อและเปลี่ยนเป็นไขมัน ถ้าอินซูลินอินซูลินจะนำกลูโคสที่เหลือไปเปลี่ยนเป็นพลังงานไขมันต่ำ สะสมไว้ในชั้นของไขมัน เพราะฉะนั้นการรับประทานอาหารที่มีแป้ง ของหวาน ขนม จะเป็นการรับประทานที่สะสมไขมันอยู่ตลอดเวลา และไม่เคยนำส่วนที่สะสมนี้ไปใช้ได้เลย โรคอ้วนจึงเกิดขึ้นกับเรา

วิธีที่จะนำไขมันสะสมออกมาใช้นั้น จะต้องมีการโปรตีนเข้าไปช่วย เพราะหากโปรตีนไปป้อนอยู่กับแป้งและน้ำตาลจะทำให้การย่อยช้าลง เกิดการย่อยช้าลง กรดไขมันจะถูกเรียกมาใช้ช้าๆ ไขมันก็หมดไป โอภาสที่จะนำกลูโคสไปสะสมในชั้นไขมันจะลดลง อีกทั้งโปรตีนจะเรียกฮอร์โมนที่ชื่อกลูคาгонออกมา กลูคาгонจะสามารถนำไขมันออกมาใช้เป็นพลังงานได้ด้วย แต่โปรตีนควรรับประทานควบคู่กับผักด้วย เพราะผักจะช่วยขับเอาไขมันส่วนเกินออกไป อีกทั้งไขมันก็เป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ มากเกินไปด้วย

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

การรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย นอกจากจะช่วยร่างกายแข็งแรง หน้าอกกระชับได้รูปมากขึ้นแล้ว หากต้องการทำให้หน้าอกใหญ่ขึ้นโดยการบริโภคไขมันและวิตามินจากสถาบันที่เชื่อถือได้ คุณก็จะประสบผลสำเร็จได้ไม่ยาก แต่ถ้ามองแค่ต้องการให้หน้าอกคงความกระชับได้รูป การรับประทานอาหารและออกกำลังกาย บริหารหน้าอก, ใส่ชุดชั้นในอย่างถูกต้องก็เพียงพอแล้ว ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะพอใจแค่ไหน แต่ถึงอย่างนั้น หากคุณเลือกในสิ่งที่มีคุณค่าให้กับตัวของคุณเองตั้งแต่ต้นนี้ คุณก็จะสวย สดใส มีชัยไปกว่าครึ่งแล้วคะ