

## พอกันที.....พุงป่อง

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ใครอยากบอกลาพุงป่อง หรือไม่อยากให้มาเฉียดใกล้คุณ วันนี้มีข้อปฏิบัติมาฝากคะ...

### ❌ 1. การแพ้อาหาร

บางครั้งอาการท้องบวมอาจเกิดจากอาการระคายเคืองหรือการติดเชื้อของระบบย่อยอาหารในช่องท้อง หรืออาจรวมถึงการรับประทานยาบางชนิดที่ทำให้บวมน้ำและยังรวมไปถึงการมีรอบเดือนด้วย แต่ถ้ายกเว้นความรู้สึกว่าหน้าท้องของคุณบวมขึ้นผิดปกติหลังทานอาหารบางชนิด ให้สันนิษฐานได้ว่าคุณน่าจะมีความผิดปกติแพ้อาหารเขาไปแล้ว จากสถิติพบว่าอาหารจำพวกแป้งและนมมีโอกาสทำให้เกิดอาการแพ้และบวมมากที่สุด

### ❌ 2.อาหารลดน้ำหนัก

คนที่ชอบหวังพึ่งอาหารลดน้ำหนักจำพวกโลว์-แฟต หรือแฟต-ฟรีมักจะมีปัญหาพุงป่อง เนื่องจากคุณจะได้คิดว่าเป็นอาหารแคลอรีต่ำ จึงสามารถกินมากกว่าปกติ อาหารพวกนี้อาจมีพลังงานน้อยกว่าปกติ แต่มันก็ไม่ได้น้อยขนาดนั้น ทางที่ดีหันมารับประทานอาหารผักผลไม้ให้มากขึ้นจะดีกว่า รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีเอนไซม์ช่วยย่อย อาทิ น้ามะนาว น้ำสมสายชูสกัดจากแอปเปิ้ล หรือผักสดต่างๆ

### ❌ 3.กินช้าๆ แต่บ่อยๆ

เลิกนิสัยรีบกินรีบไปซะที ค่อยๆ เคี้ยวอาหารช้า ๆ เพื่อให้ประสาทรับรู้ของเราค่อยๆ รู้สึกอิ่ม และในแต่ละมื้ออย่ากินให้เยอะจนอิ่มแน่นท้อง คุณควรแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ แต่อย่ากินขนมจุบจิบจำพวกขนมเนยต่าง ๆ เลือกกินผลไม้หรือธัญพืช เมื่อหิวระหว่างมื้อจะดีกว่า

### ❌ 4.ขจัดสารพิษ

แอลกอฮอล์ คาเฟอีน และนิโคตินในบุหรี่มีผลร้ายต่อระบบเผาผลาญอาหารของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายบวมน้ำและยังก่อให้เกิดเซลล์ไขมันที่ผิดปกติด้วย ดังนั้นเมื่อรู้เหตุดังนี้แล้วก็ควรลดละเลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีนต่าง ๆ และเลิกสูบบุหรี่ไปซะด้วยเลยในเวลาเดียวกัน

### ❌ 5.หัดกินผักชนิด

ในกระเพาะของเราก็จะมีแบคทีเรียอาศัยอยู่เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร แต่บางครั้งแบคทีเรียเหล่านี้ก็อาจถูกกำจัดไปจากสภาวะต่าง ๆ

ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยหรือการรับประทานอาหารบางชนิด  
แนะนำให้คุณรับประทานโยเกิร์ตธรรมชาติเป็นประจำเพื่อปรับสมดุลแบคทีเรียกลุ่มที่เป็นประโยชน์  
จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นและช่วยให้หน้าท้องของคุณบวมน้อยลงด้วย

### ✘ 6. ดื่มน้ำให้มาก

น้ำเป็นเสมือนชุมทรัพย์แห่งความงามจริงๆ รวมไปถึงอาการบวมนี้ด้วยคุณควรดื่มน้ำให้ได้ อย่างต่ำ 8 แก้วต่อวัน แต่วิธีการดื่มน้ำนั้นอย่าดื่มหมดแก้วในคราวเดียวควรจิบน้ำบ่อยๆ เรื่อยๆ เพราะการที่คุณดื่มน้ำแก้วใหญ่ในคราวเดียว จะทำให้กระเพาะปัสสาวะของคุณขยายใหญ่ ภาวะให้ดีลองเลือกดื่มชาสมุนไพร อาทิ ชาเปปเปอร์มินต์ หรือชาคาโมไมล์แทนน้ำเปล่า โดยเฉพาะการดื่มในช่วงหลังอาหาร จะช่วยให้อาหารที่คุณรับประทานเข้าไป ย่อยได้ดีขึ้นด้วย

### ✘ 7. บริหารกล้ามเนื้อหัวใจ

ผู้หญิงหลายคนเชื่อว่าการชิต้อัพทุกวันจะช่วยให้หน้าท้องแบนเรียบแต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่เลย แม้ว่าการชิต้อัพจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ แต่ตารางกายของคุณนั้นยังปกคลุมด้วยชั้นไขมันแล้วละก็ หน้าท้องเรียบตึงก็จะมีวันโผล่มาให้เห็นหรือก  
ดังนั้นจึงจำเป็นที่คุณจะต้องออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน อย่างต่ำ 3 วันต่อสัปดาห์เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญไขมันออกไป ผนวกกับการชิต้อัพ คราวนี้แหละสวยตึงแน่นอน

### ✘ 8. หายใจลึกๆ

เมื่อคุณหายใจเข้าออกแบบลึกๆ จะช่วยให้ร่างกายจะคลายความตึงเครียดออกมา รวมทั้งยังช่วยในการเติมออกซิเจนและพลังชีวิตให้ร่างกายด้วย  
ทุกครั้งที่คุณหายใจให้พยายามหายใจให้ลึกเข้าไปยังท้อง  
อย่าหยุดเพียงแค่นี้ลมไว้ในช่องอกการหายใจเข้าออกจากท้องเป็นนิสัยจะช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

### ✘ 9. นวดกระชับหน้าท้อง

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่าการนวดช่วยได้จริงๆ เนื่องจากการนวดท้องนั้น ช่วยไล่ลมที่กักเก็บไว้ในช่องท้องได้ และช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นด้วย ณ วิธีการนวดก็ไม่ยาก เพียงวางฝ่ามือลงบนท้องแล้วนวดวนตามเข็มนาฬิกา ถ้ายากเห็นผลลัพธ์เร็วขึ้น คุณอาจใช้ครีมจำพวกกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องรวมด้วยก็ได้