

กินอย่างนี้.... เผาผลาญสุดยอด

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

ระบบเผาผลาญของเราจะเริ่มทำงานได้น้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น นี่คือเหตุผลว่าทำไมยิ่งแก่ถึงยิ่งอ้วนง่าย ถ้าไม่อยากอ้วนจึงต้องหมั่นออกกำลังกาย การทานอาหารก็เป็นอีกตัวช่วยที่จะกระตุ้นให้ระบบเผาผลาญได้ดีขึ้น

ลดแป้ง น้ำตาล ไขมัน

แป้งและน้ำตาลจัดอยู่ในหมวดอาหารคาร์โบไฮเดรต ถ้าเข้าสู่ร่างกายมากๆ จะทำให้ปริมาณอินซูลินในเลือดเพิ่มขึ้น มีผลให้การเผาผลาญไขมันในร่างกายต่ำลง ส่วนไขมันจะทำให้ระบบการเผาผลาญพลังงานเชิงชาลง ถาลดหรือดทั้ง 3 ตัวนี้ไประบบเผาผลาญก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซี

วิตามินซีมีส่วนช่วยในการเผาผลาญพลังงาน จึงต้องหมั่นทานเป็นประจำเพื่อให้การลดน้ำหนักเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

เน้นอาหารโปรตีน

เพราะในการย่อยโปรตีน ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก ทำให้ระบบเผาผลาญทำงานหนัก เป็นการเร่งการเผาผลาญไปในตัว แต่โปรตีนในที่นี้ควรจะเป็นเนื้อไม่ติดมัน เนื้อไก่ไม่ติดหนัง หรือเนื้อปลา ไม่ควรทานมากเกินไปเพราะร่างกายจะเก็บโปรตีนที่เหลือจากการใช้งานไว้ในรูปของไขมัน

กินน้อยแต่บ่อยขึ้น

มีการวิจัยแล้วว่าถ้าแบ่งการทานออกเป็นมื้อเล็กๆ วันละ 5 มื้อ จะเร่งการเผาผลาญของร่างกายได้ต่อเนื่องตลอดวัน ดีกว่าทานมื้อหนักๆ เพียง 3 มื้อต่อวันเสียอีก และยังทำให้ร่างกายไม่หิวมากด้วย