

ไม่อ้วนเอาเท่าไร???

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552



ไม่อ้วนเอาเท่าไร ???

สาว ๆ คนไหน ที่อยากให้รอบเอวบางลง เวลาสวมใส่เสื้อผ้าจะได้แลดูสวยงาม เช็กซีลองนำวิธีนี้ไปปฏิบัติกันดูนะคร๊าบ ก่อนอื่นเรามาดูคนหาคำตอบกันก่อนว่า

รอบเอวที่เกินมานี้แปลว่าอะไร ?

รอบเอวที่มีมากหรือน้อยนั้นเกิดจากปริมาณไขมันในช่องท้อง ผลการศึกษาพบว่า เอวที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 เซนติเมตร จะเปิดโอกาสให้คนๆ นั้นเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 3-5 เท่า อันเป็นที่มาของโรครายานานาชนิด ทั้งโรคหลอดเลือดหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมองอุดตันหรือแตก โรคหัวใจ โรคที่วามาลวนแต่เป็นตัวการที่คร่าชีวิต **มีการคาดการณ์ว่าในปี 2563 จะมีผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวมากถึง 25 ล้านคน** ที่สำคัญยังมีการพบว่า ผู้ป่วยจะมีแนวโน้มที่อายุน้อยลงเรื่อยๆ

ต้นเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมที่คุ้นชินกับการ นั่งๆ นอนๆ ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ขาดการออกกำลังกาย กินผักผลไม้ไม่พอ แต่กินอาหารที่มากไปด้วยพลังงานและไขมันมาก พฤติกรรมที่ว่าจึงทำให้โรคอ้วนถามหา

ยิ่งอ้วนมากเท่าไร น้ำหนักเกินเท่าไร
ยิ่งจะทำให้หัวใจที่ทำงานที่นำเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายทำงานหนักมากขึ้นเท่านั้น
มีผลทำให้หลอดเลือดเกิดความผิดปกติ เป็นต้นเหตุของโรคอื่นๆ มากมาย

ส่วนการวัดรอบเอวนั้นจะต้องยืนวัดในส่วนที่แคบที่สุดของลำตัวหรือกึ่งกลางระหว่างซี่โครงซี่สุดท้ายกับกระดูกสะโพก
กูดานหนา สายจะต้องไม่หย่อนหรือแน่นเกินไป **อย่าลืม ผู้หญิงต้องไม่เกิน 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว**
ส่วนผู้ชายต้องไม่เกิน 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว

❌ ถ้าใครเกินไม่ว่าจะมากหรือน้อย ควรเร่งคุมน้ำหนักและลดขนาดรอบเอวโดยด่วน

ส่วนวิธีการที่จะควบคุมรอบเอวไม่ให้พุ่งกระฉูด นักโภชนาการแนะนำ ต้อง "กินให้เป็น"
ควบคุมปริมาณอาหารให้พอเหมาะ ลดข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน เพิ่มโปรตีนจากธรรมชาติที่ยังไม่ผ่านการแปรรูป
อย่างเตาหุ ถั่ว งา และธัญพืชต่างๆ ผัก ผลไม้หลากสีที่ไม่หวานมาก เลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด
ประเภท ขนมปัง เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี เป็นต้น

❌ อีกวิธีหนึ่งคือ ให้อึดมือเช้าเป็นมือหลัก แต่ละมือควรกินแค่พออิ่ม
มือเย็นควรกินให้ห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพื่อให้ระบบการย่อยทำงานได้เต็มที่
และระบบการทำงานอื่นๆ มีเวลาได้พักผ่อน

❌ **ท้ายที่สุด** อย่าลืมออกกำลังกายลดพุงด้วย อาทิตย์ละ 3 วัน ครั้งละ ไม่ต่ำกว่า 30 นาที

ไม่ว่าใครจะใช้วิธีการใด เพียงแค่คุณทำน้ำหนักให้ลดลงได้ 5-10% นั้นเท่ากับว่าไขมันในช่องท้อง
จะหายไปไม่ต่ำกว่า 30% เลยทีเดียว

รู้อย่างนี้แล้ว อย่ารีรอ...เริ่มปฏิบัติการลดหุ่น...โดยพลัน!!



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

<http://health.kapook.com/view3635.html>



ไม่อ่านเอาเท่าไร
มะลิลา บราซิลเลียน

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=1241>