

ลดหุ่นอย่างไร ...ทำไมลดไม่ลงสักที

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

ลดหุ่นอย่างไร ทำไมลดไม่ลงสักที

เรื่องอ้วน...อ้วน...นี่... ไม่แต่ผู้หญิงเท่านั้นที่ห่วงน้ำหนัก คุณผู้ชายเองก็อย่าปฏิเสธเสียให้ยากเลย ว่าคุณก็กำลังกลัวอ้วนอยู่เหมือนกัน



ยิ่งเข้าวัยกลางคนแล้วยิ่งเห็นได้ชัด เพื่อนๆ หลายคนคลุกตัวไปเข้าฟิตเนสหลังเลิกงานไปแล้ว ห้างยกน้ำหนัก เล่นเวท ริง เดีน ทีวีจักรยาน กันสรวฟิตเนส แคมป์มือถือ 2 มือ ไม่นับกับแกลม กะชาครวนี้ผอมขิวรี่ ในที่สุดก็ต้องมานั่งนึกมุมใจเรื่องอ้วน เพราะที่ยังพุ่งพุงก็ไมยอมลดลงสักที ก็มันเพราะอะไรกันละครับ คุณต้องทบทวนวิธีการกับความตั้งใจของคุณใหม่อีกที...

คุณกำลังลดหรืออดกันแน่...?

การที่คุณอดข้าวเป็นมื้อๆ แล้วมุ่งตั้งหน้าออกกำลังกายเป็นหลัก ด้วยความมั่นใจว่าเป็นการใช้พลังงานให้หมดไป แต่คุณทราบหรือไม่ว่าการเผาผลาญแคลอรีไปมากไป โดยเฉพาะแคลอรีจากโปรตีน จะผลัดคืนให้ร่างกายปรับตัวเพื่อสงวนแคลอรีมากกว่าที่จะเร่งเผาผลาญใหม่หมดไป

การปรับตัวนี้ยิ่งอาจบังคับให้ร่างกายของคุณต้องยอมเสียเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อ เพื่อเพื่อส่งพลังงานให้กับส่วนที่จำเป็นที่สุด แต่การณกลับกลายเป็นว่า กล้ามเนื้อที่ต้องสูญเสียไปเหล่านั้นเป็นกุญแจสำคัญของกระบวนการเผาผลาญอาหารใน ร่างกาย ยิ่งมีกล้ามเนื้อมากก็ยิ่งเผาผลาญอาหารให้กลายเป็นพลังงานได้เร็วขึ้น และเหลือเป็นไขมันส่วนเกินน้อยลง ดังนั้นหากว่าคุณไม่สามารถเผาผลาญอาหารได้อย่างที่ควร ไขมันส่วนเกินจึงพอกพูนขึ้น

คำแนะนำ : ถึงอย่างไรการลดแคลอรีก็ยังจำเป็นเหมือนเดิม เช่น ลดแป้งวันละกระป๋อง มันทอด ข้าวเกรียบแกลม เบียร์ของโปรด แกงกะทิ หรือแม้แต่ข้าว แต่คุณต้องแน่ใจว่าได้รับพลังงานจากอาหารเพียงพออย่างน้อยวันละ 1,600 - 1,800 แคลอรี เพื่อไม่ให้เป็นระบบการเผาผลาญอาหารของคุณเสียไป ที่สำคัญคือไม่ควรงดอาหารที่มีโปรตีน พวกเนื้อสัตว์ ถั่ว หรือนม เพียงแค่วางกินในปริมาณที่พอดีๆ

หากตอนนี้คุณหนัก 90 กิโลกรัม โปรตีนที่ควรได้รับจริงๆ ต่อวันเพื่อรักษากล้ามเนื้อเอาไว้วันประมาณ 75 กรัมเท่านั้น เทียบกับอกไก่ 2 ชิ้น แต่หากเป็นคนที่ชอบเข้าฟิตเนสเป็นประจำ ก็กินได้มากกว่านี้เป็นสองเท่า แต่หากคุณชอบวิ่งหรือมีกิจกรรมแบบแอโรบิกมากกว่า ปริมาณที่ควรได้รับก็น่าจะอยู่กลางๆ ระหว่างนี้

กินเร็วก็เสร็จไว ดี...แต่อ้วน

ลองทบทวนว่าคุณเป็นคนกินเร็วจนเป็นนิสัยหรือไม่ นิสัยกินเร็วนี้ทำให้หุ่นง่าย เพราะยิ่งกินเร็วเท่าไรก็จะยิ่งกินเยอะ เนื่องจากกระเพาะคุณมีแต่ทำงานน้อยจนไม่มีเวลาจะไปกระตุ้นเตือนสมองให้ไป บอกให้ปากคุณหยุดเคี้ยวเสียที

คำแนะนำ : ควรฝึกกินให้ช้าลง ตั้งสติทุกคำที่กัด กิน เคี้ยว กลืน ฟูให้ช้าๆ กว่าที่เคยสังเกตตัวเอง ระวังซ่อนล่อลวงใจแล้วก็เงยหน้าพูดคุยกับคนร่วมโต๊ะอาหารเสียบ้าง อยาเอาแต่หมกหมกตาจ้องๆ ไม่สนใจใคร แล้วลองสังเกตดูว่าคุณใช้เวลาทานเท่าไร ครึ่งต่อไปก็ฝึกทำอย่างนี้อีก จนเคยชิน แล้วคุณก็จะรู้สึกว่ามีเวลาช้าๆ ทำใหลดปริมาณอาหารที่กินเข้าไปได้อย่างไม่รูตัว

กินกากใยให้มาก กินแบ่งให้บ่อยลง

ลองลดอาหารที่คุ้นเคย เช่น ข้าวจาวนโต กว๊ายเดี่ยวจาวนใหญ่ ขนมปังชัตซูว มันฝรั่งทอด หรืออะไรที่ทำจากแป้ง และน้ำตาลมากๆ มากินอาหารที่มีกากใยเพิ่มขึ้นแทน อย่างเช่นผักหรือผลไม้ (ที่ไม่หวานมากนัก และไม่มีแป้งเป็นหลัก เช่น ทุเรียน อย่างนี้ห้ามแตะครับ) อาหารเหล่านั้นนอกจากมีแคลอรีต่ำ ทำให้อิ่มเร็วแล้ว ยังช่วยใหคุณขับถ่ายคล่อง แดมควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และระดับอินซูลินของคุณด้วย

คำแนะนำ : หากคุณเลิกกินข้าวไม่ได้ละก็ ลองเปลี่ยนจากข้าวขัดขาว มากินข้าวที่มีกากใยมากขึ้น เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีท หรือพวกธัญพืช และถั่วต่างๆ จะช่วยได้มาก

นอนหลับให้เป็นเวลา และนอนให้พอ

มีการวิจัยพบว่า คนที่มีภูมิจนน้อย นอนหลับไม่สนิท นอนกรนเป็นประจำแทบทุกคน แม้ว่าจะเป็นคนแข็งแรงก็ตาม มีแนวโน้มจะมีกลูโคส และระดับอินซูลินในเลือดสูง ซึ่งไม่ดีต่อระบบการเผาผลาญอาหารเอาเสียเลย เพราะอินซูลินส่วนเกิน กลับจะส่งเสริมให้ร่างกายเก็บไขมันเอาไว้มากขึ้น

คำแนะนำ : คุณควรกำหนดเวลาเข้านอน และเวลาตื่นนอนเช้า ที่จะทำให้นอนได้เต็มอิ่ม และพยายามเข้านอนและตื่นตามเวลานั้นให้ได้ทุกวัน หากทำไม่ได้สามเหมายเช่นนี้สักพัก คุณก็จะสามารถเข้านอน และตื่นเป็นเวลา ทำใหร่างกายได้พักผ่อนเต็มอิ่มทุกคน

เพลง การกินอาหารนอกบ้านลงบ้าง

ก็ที่สงสัยว่าทำไมออกกำลังไปจนหมดแรงก็ไม่ผอมสมใจ เพราะคุณอาจจะกินเข้าไปมากเกินกว่ามันจะเผาผลาญหมดนะสิ โดยเฉพาะเวลาที่กินนอกบ้านแต่ละทีปริมาณอาหารจะคุณเป็นหลายเท่าตัว ปกติอยู่บ้านทานข้าวกับน้ำพริกปลาหู อยู่ข้างนอกกลับทานพิซซ่าที่ละ 2 ถาด สดุดิกจานยักษ์ ไม่นับเครื่องเคียงอีกเต็มโต๊ะ แบบที่อยู่บ้านอาจกินได้เป็นวันๆ แดมยังมีน้ำอัดลม ขนม นม เนย อีกสารพัด ตามใจปากอย่างนี้แล้วจะลดความอ้วนมันได้อย่างไร

คำแนะนำ : คุณคงต้องเริ่มจำกัดตัวเองให้กินนอกบ้านน้อยลง หรือหลีกเลี่ยงไม่ไปเลย ก็คงต้องลองจำกัด ปรุปรุกกิจกรรมที่ทำใหต้องกินมาก เช่น เล่นปาร์ตี้ที่มีให้อยู่บ่อยๆ ลงหน้อย เหลือเป็นมือธรรมดจ จากอาหารอิตาเลียนจานหฐู ลองมองหารานสุกี้ หรือร้านสมตำ ที่จะทำให้คุณสังสรรค์ได้พร้อมๆ กับไดทานผักแทรนครีและชีส อะไรทำนองนี้

หัดทำกับข้าวเองดูบ้าง

บางคนคิดว่าเรื่องทำกับข้าวเป็นเรื่องของผู้หญิง เขาทำกัน แต่อย่าลืมว่า กูก็ใหญ่ตามวันหรือกิตติคารส่วนใหญ่ก็ผู้ชายทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้นอย่าปฏิเสธเสียเลยผู้ชายไม่เหมาะจะทำกับข้าว

หากคุณเริ่มหัดอาหารสดในตู้เย็นมาลองปรุงนั่นผสมนี้ได้แล้ว ก็จะได้ไม่ต้องพึ่งแต่ข้าวมันไก่ปูกชอย ไก่ทอด หรือพิซซ่าหน้าชีสอีกต่อไป แล้วก็เดินไปซูเปอร์มาร์เก็ตหาเนื้อห่าผักมาเก็บไว้ในตู้เย็น เปิดตู้เอาอาหารเพื่อสุขภาพแบบต่างๆ ที่ทำง่าย และมีประโยชน์ มาลองทำดู ทั้งประหยัด และได้ประโยชน์อีกต่างหาก ถากถั่วเหงากี่ชวนเพื่อนมากินด้วยกันที่บ้านเสียเลย

แต่...หากเวลาแต่ละวันแทบไม่พอจะนอนด้วยซ้ำ แทบไม่ต้องนึกถึงการทำกับข้าวเลยละก็ พักอาหารสำเร็จรูปบางอย่างที่มีไขมันต่ำ เช่น ข้าวโอ๊ต ก็สามารถถ่อม พ่อมได้คุณค่าอาหาร และแคลอรีต่ำได้เหมือนกัน

ดื่มน้ำเปล่ามากๆ

ข้างกายคุณควรจะมีน้ำเปล่าสักขวดหนึ่งติดตัวเป็นอย่งน้อย โดยเฉพาะช่วงเวลาดูเีดีท เพราะเราต้องการน้ำเพื่อนำพาสารอาหารไปสู่กล้ามเนื้อ ช่วยย่อยอาหาร และทำให้เกิดควมสดชื่นในระบบการเผาผลาญอาหาร รวมทั้งเวลาออกกำลังกายมากๆ ก็ไดน้ำนี้แหละที่ช่วยคลายความร้อนเกินขีดจำกัด ป้องกันอาการช็อคอันอาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งน้ำยังช่วยนำพาของเสียออกจากร่างกายระหว่างกระบวนการเผาผลาญอาหารของ เราด้วย การดื่มน้ำเปล่าก่อนอาหารสักแก้วจะทำให้คุณกินได้ในน้อยลง

คำแนะนำ : สำหรับคนที่สุขภาพแข็งแรงปกติ ควรจะดื่มน้ำเปล่ามากขึ้นกว่าปกติ เป็นวันละ 8-12 แก้ว แต่หากมีโรคประจำตัวคงต้องลองปรึกษาแพทย์ถึงปริมาณที่เหมาะสม ระหว่างวันสังเกตบัสสาวะดูหากเป็นสีเหลืองเข้ม คุณอาจกำลังขาดน้ำอยู่ แต่หากเป็นสีอ่อนใส ก็อาจมีการถ่ายเทน้ำที่ไตได้

ลดแล้วลดเลย อย่าหวานคืนวงการ

หลายต่อหลายครั้งที่ได้ยินคนภูมิใจกับฝีมือการลดน้ำหนัก ปลอดภัย 5-10 กก.แล้วก็เริ่มตีใจว่าประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นด้วยความที่อดอยากนานก็เลยกลับไปกินกระหน่ำ คอหุ้มยง 5 จาน แดลมเบียร์ใหม่ไทยแดน ผลก็คือ นำหนักพุ่งพรวดๆ กลับมายืนที่เดิม อย่างนี้...อย่าทำ....

คำแนะนำ : ระหว่างการลดน้ำหนัก ควรกำหนดเป้าหมายเป็นขั้นๆ เช่นกำหนดให้ลดลงทีละ 5 กก. ภายใน 2 เดือน เมื่อลดถึงน้ำหนักที่ต้องการ ก็ประเมินวิธีการที่ตัวเองได้ทำมาแล้ว และความทนทานของตัวเองดูอีกที แล้วลดควบคุมอาหาร ออกกำลังกายกันใหม่โดยตั้งต้นที่ตำแหน่งนั้น แต่วางเป้าหมายใหม่ เช่น จะลดลงอีก 3 กก. ในอีก 2 เดือนจากนี้ เมื่อทำได้ถึงแล้ว คุณลองคิดดู น้ำหนักที่คุณสามารถลดลงได้ถึง 8 กก. ภายใน 4 เดือน ไมใช่หน่อยเลย นับเป็นผลงานที่น่าภาคภูมิใจมาก และจากนั้นก็ควรจะควบคุมความอยากของตัวเอง ไหคงที่อยู่ระดับนั้นไปต่อไปได้ จึงจะเรียกว่าประสบความสำเร็จในการไดเอตจริงๆ