

ออกกำลังกายหลังอาหาร ช่วยอิมมาน - ลดอ้วนได้ผลดี

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

ออกกำลังกายหลังอาหาร ช่วยอิมมาน - ลดอ้วนได้ผลดี



นักวิทยาศาสตร์อังกฤษพบว่า "การออกกำลังกายหลังอาหารถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดน้ำหนักได้ดี" เพราะการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารเสร็จ จะไปช่วยกระตุ้นฮอร์โมนที่ยับยั้งความอยากอาหาร ทำให้ไม่ค่อยรู้สึกหิวหรืออยากกินอะไรเพิ่มเติม ในขณะที่ออกกำลังกาย

นักวิทยาศาสตร์ระบุว่า ไม่ว่าอาหารที่รับประทานในมื้อนั้น จะเป็นมื้อใหญ่ขนาดไหนก็ตาม แต่ถาลองได้ออกกำลังกายตามมาหลังรับประทานอาหารแล้วไปแล้วสักพักหนึ่ง ปริมาณแคลอรีก็就会被เผาผลาญไปกับการออกกำลังกาย เหลือแคลอรีติดอยู่ในร่างกายเพียงไม่มากนัก จึงไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนตามมา

มหาวิทยาลัยเซอร์เรย์ร่วมกับวิทยาลัยอิมพีเรียล คอลเลจ ลอนดอน ได้ศึกษาเรื่องนี้ โดยให้อาสาสมัคร 12 คน มารับประทานอาหารเขาในแบบเดียวกัน อีก 1 ชั่วโมงถัดมา ก็ให้อาสาสมัครครึ่งหนึ่งไปออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานนาน 1 ชั่วโมง ส่วนที่เหลือให้นั่งเฉยๆ

"ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารจะมีปริมาณแคลอรีถูกเผาผลาญไปถึง 492 กิโลแคลอรี ส่วนกลุ่มที่รับประทานแล้วนั่งเฉยๆ จะมีปริมาณแคลอรีถูกเผาผลาญไปเพียง 197 กิโลแคลอรี"

นอกจากนี้ กลุ่มที่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารยังพบว่า มีปริมาณฮอร์โมนที่ยับยั้งความอยากอาหารเพิ่มขึ้นด้วย ฮอร์โมนตัวนี้จะไปบอกสมองให้รับรู้ ว่าร่างกายอิมแล้ว

อาสาสมัครกลุ่มนี้ยอมรับด้วยว่า ระหว่างออกกำลังกาย พวกเขาไม่ค่อยรู้สึกอยากรับประทานอาหารเท่าใดนัก และเมื่อกำลังออกกำลังกายแล้ว ความรู้สึกอยากรับประทานอาหารจะกลับขึ้นมาอีก แต่เมื่อเทียบกันแล้ว คนที่ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร จะมีปริมาณแคลอรีติดอยู่ในร่างกายน้อยกว่าคนที่รับประทานแล้วนั่งอยู่ เฉยๆ

ข้อมูลจาก : ชาวสด