

## 8 วิธี... มีเอาก้าว

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

## 8 วิธี มีเอาก้าว



### 1. รับประทานอาหารผักให้มาก ๆ

จากที่ใช้เวลาศึกษาถึง 10 ปี กับกลุ่มทดลองที่เป็นผู้หญิง 80,000 คน ทำให้ทราบว่า ผู้หญิงกินเนื้อสัตว์เกินวันละ 7 มื้อ/อาทิตย์ จะมีสิทธิ์ลงพุงมากกว่า ผู้หญิงที่รับประทานผักบ่อย ๆ ถึงเท่าตัว เพราะฉะนั้น รับประทานผักให้มาก ๆ ให้ได้สัก 5 ครั้ง/วัน ไม่ได้ลดเลanness นะคะ เพราะคุณอาจเลือกรับประทาน ผักเป็นอาหารว่าง ระหว่างวันหากก็ได้ และสำหรับคนที่เกลียดผักจริง ๆ อาจจะเริ่มรับประทานแต่น้อย ๆ ก่อนก็ไม่ยาก ส่วนเนื้อสัตว์ คุณก็ไม่จำเป็นต้องอดหรอกนะคะ เพียงลดประมาณลงบ้าง และรับประทานเนื้อสัก 2 - 3 มื้อ/อาทิตย์ก็พอคะ

### 2. รับประทานแต่เช้าและรับประทานบ่อย ๆ

หลายคนเข้าใจว่ารับประทานอาหารเช้า 2 มื้อ/วัน แล้วจะผอมกว่าคนที่รับประทานวันละ 3 มื้อปกติ คุณคิดผิดแล้วละคะ และถ้ายิ่งคุณเลือกรับประทานมื้อค่ำ เป็นมื้อที่ 2 ด้วยแล้ว จะทำให้ยิ่งอ้วนไปกันใหญ่เลยคะ เพราะจากการศึกษาพบว่า คนที่รับประทานอาหารเช้า จะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีตลอดทั้งวัน และมีโอกาสได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์มากกว่า เพราะว่าคุณรับประทานอาหารเช้า ก่อนเวลาเที่ยงคุณจะไม่หิวแน่นอน แต่ถ้ายิ่งคุณอดช่วงเช้า ก่อนเที่ยงคุณก็จะเริ่มหิวและอาจจะหาของขบเคี้ยวต่าง ๆ มารับประทานเล่น ซึ่งไม่มีประโยชน์ และทำให้อ้วนมากกว่าอาหารหลักอีกนะคะ ถากลั้วหิวก็รับประทานอาหารเช้า และแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ โดยเลือกอาหารที่มีกากใยสูง และให้พลังงานมาก ๆ เช่น ผัก ผลไม้ ถั่วตม แบบนี้จะช่วยคลายหิวและทำให้หุ่นสวยได้คะ

### 3. เดินให้ได้ทุกวัน

เพราะถ้าคุณปฏิบัติตามกฎข้างต้นทุกประการ แต่คุณเอาแต่นอนนิ่งหรือนั่งเฉย ๆ ทุกวันละก็ ที่ทำมาทั้งหมดก็เป็นอันสูญเปล่า เพราะเขาค้นพบมาแล้วว่า ผู้หญิงที่เดินอยู่เป็นประจำ หนึ่งชั่วโมงจะเล็กกว่าผู้หญิงที่นั่งอยู่กับที่ถึง 16 ปอนด์เชียวนะ เพราะฉะนั้นเดินให้ได้วันละ 30 นาที ไม่ยากคะ แรกเริ่มคุณอาจไม่ต้องเดินเยอะขนาดนั้น เพียงเดินไปเรื่อย ๆ ขึ้นจากปกติ เช่น เปลี่ยนมาใช้บันไดแทนลิฟต์ หรือ ลองเดินไปรับประทานอาหารเช้ากลางวันไกล ๆ ดูบ้าง เป็นต้นแค่นี้ก็ถือว่าเดินบ้างแล้วละคะ

### 4. บริหารหน้าท้องและเพิ่มกล้ามเนื้อ

ก่อนนอนลองซิตอัพสัก 15 ครั้ง และถ้ามืดเวลา ก็ออกกำลังกายบ้าง โดยจะเข้าฟิตเนสส์ เล่นแบดมินตัน หรือว่ายน้ำก็ได้ เพราะการออกกำลังกายทุกชนิด จะช่วยสลายไขมันไขมันแปรสภาพเป็นกล้ามเนื้อ และยังเรามีมวลกล้ามเนื้อมากขึ้นเท่าไร ระบบเผาผลาญอาหารก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นมากขึ้น นั่นเองประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยคุณอาจจะหาทาบบริหารง่าย ๆ ทำเองเมื่อกลับถึงบ้านจะยิ่งทำให้คุณหลังบางขึ้น ที่สำคัญเขายกบอกว่าถ้าคุณบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน เช่น แขน ไหล่ แลแล้วคุณก็จะดูเล็กลงไปด้วยคะ

### 5. รับประทานวิตามิน E

การศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้พบว่า นอกจากวิตามิน E จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ ไขหวัด และมะเร็งได้แล้ว วิตามิน E ยังช่วยป้องกันหน้าท้องขยายโตด้วย เพราะวิตามิน E นั้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ อันจะทำให้เราอ่อนแอได้คะ เพราะฉะนั้นลองรับประทานวิตามิน E สักวันละ 2 เม็ดเพื่อควบคุมน้ำหนักดูนะคะ

### 6. เปลี่ยนนิสัยบอกใจตัวเองไม่ให้เครียด

เครียดเมื่อไรฟังเพลงคลาสสิค คุยกับเพื่อน หรือจะอ่านหนังสือดี ๆ เช่น "เปรี้ยว" ก็ได้ เพราะถ้าคุณแอมองแต่นั่งหน้าทีวีชมนิวส์แล้ว ความเครียดตัวร้ายนี้จะไปเร่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ให้ทำงานมากขึ้น และเมื่อเรามีฮอร์โมนตัวนี้มากขึ้นเมื่อไร เจ้าฮอร์โมนตัวนี้ก็จะส่งไขมันของเราไปกองที่หน้าท้องจนหมด อันจะทำให้เราพุงยื่นเหมือนซุซูกิได้ เพราะฉะนั้น ถ้าเครียดจงหลับตาสูดหายใจลึก ๆ ทำใจให้สบายจะดีกว่านะคะ

### 7. คบเพื่อนให้มาก ๆ

อย่าเพิ่งงงนะคะ เพื่อนธรรมดาที่แหละคะ คนที่คุณสามารถพูดคุยหรือปรึกษาได้ เพราะการมีเพื่อนไม่ว่าเพื่อนวัยเรียนหรือเพื่อนร่วมงาน จะทำให้บรรยากาศรอบตัวของคุณเครียดน้อยลง ลองคิดถึงว่าถ้ามาทำงานอย่างเดียว วัน ๆ เจอแต่งานหนักแถมพบแต่เจ้านายหน้าเหี่ยมู ๆ ทั้งวันละก็ คุณคงเครียดหนักแน่ ๆ แล้วที่นี้คุณก็อาจจะใช้ชีวิตกินเพื่อเป็นการผ่อนคลายก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นมีเพื่อนไว้นั่งคุยเวลาเครียดหรือเหงาบ้างก็ดีคะ โดยเฉพาะมีเพื่อนร่วมอุดมการณ์ในการลดน้ำหนักเหมือนกัน จะยิ่งทำให้คุณลดน้ำหนักได้ดีขึ้นและสนุกขึ้น โดยคุณอาจจะแข่งกันออกกำลังกาย หรือแข่งกันรับประทานผักให้เยอะ ๆ โดยถ้าใครลดน้ำหนักได้มากที่สุดจะได้รางวัล แบบนี้การลดน้ำหนักจะยิ่งดูมีสีสันและสนุกขึ้นคะ

### 8. ลดละเลิกแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด

ที่เวลาเศร้าใจหรือดีใจที่ไรมักฉลองด้วยของมีแอลกอฮอล์โดยเฉพาะเบียร์ เพราะเบียร์จะทำให้หน้าท้องคุณ ยื่นได้อย่างน่าเกลียดแต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ให้ดื่มแต่น้อย หรือจะเปลี่ยนมาดื่มไวน์แทนก็ไม่เลวเลยคะ เพราะไวน์จะช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ดี แต่ถ้ายิ่งฉลองกันในวันอาทิตย์และมีประโยชน์แล้วละก็ ฉลองกันด้วยผักสด ๆ นำผลไม้เย็น ๆ น่าจะดีกว่านะคะ