

ใช้วิธีอดวัน ...กินวัน.... ช่วยผู้ที่อ้วนเกินปกติลดน้ำหนักลงได้

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

ใช้วิธีอดวัน กินวัน ช่วยผู้ที่อ้วนเกินปกติลดน้ำหนักลงได้



ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยอิสลินอยส์ของสหรัฐฯพบในการศึกษาขนาดเล็กกว่าวิธีอดอาหารแบบอดวันกินวัน อาจจะช่วยให้ผู้ที่อ้วนเกินปกติ ลดน้ำหนักลงได้สำเร็จ...

ดร.คริสตา เอ. วาราตี หัวหน้าคณะผู้วิจัยเผยว่า ผู้ที่อ้วนเกินปกติจำนวน 12 คน เข้าร่วมการทดลองเป่ “นเวลนานานสองเดือน แม่ยังคงกินกินนอย่งเต็มที่ในวันปกติ ก็ยังลดน้ำหนักเฉลี่ยลงได้คนละ 5.6 กก. และที่สำคัญ ยังปรากฏว่าไขมันเลว และความดันโลหิตก็พลอยลดตามด้วย “น้ำหนักตัวพวกเขาจะลดลงระหว่าง 3-13.6 กก. ซึ่งนับว่าลดได้มาก ในช่วงเวลาสั้นมากขนาดนั้น”

ดร.คริสตาได้อธิบายในวารสารวิชาการ "โภชนาการบำบัดอเมริกัน" คนทั่วไปมักจะทำพยายามลดน้ำหนักตัว โดยพยายามจะลดปริมาณแคลอรี ของการบริโภคแต่ละวันลง แต่เป่ “นเรื่องทำโดยวก ดั้งนั้นหากเปลี่ยนมาเป่ “นกินวัน อดบางวันบางอาจจะดีกว่า และในการทดลองใช้วิธีนี้กับคนน้ำหนักปกติและผู้มีน้ำหนักเกิน ก็ยังได้ผล น้ำหนักก็ลด และระดับไขมันก็ลดด้วยเช่นกัน

ที่มา : ไทยรัฐ