

## สูตร(ไม่ลับ)สลายไขมัน

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2552

อยากสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ควรที่จะใส่มันสักนิด คิดที่จะออกกำลังกายนะคะ

คอลัมน์ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษเผย ควบคุมปริมาณ และชนิดของอาหารทุกมื้อ พร้อมทั้งดื่มน้ำมาก ควบกินเม็ดแมงลักแช่น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมน้ำหวานเล็กน้อย ก่อน 5 โมงเย็น ห่างไกลไขมัน...

"ไขมัน" นั้นอันที่จริงก็เป็นสิ่งที่เราสร้างกันขึ้นมาเอง แต่แล้วในที่สุดก็ต้องมาหาวิธีกำจัดกันในภายหลัง

สำหรับสูตร (ไม่ลับ) ในการสลายไขมันที่จะนำมาบอกต่อกันวันนี้ มีที่มาจากคอลัมน์ "ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ" ในจดหมายข่าว "สร้างสุข" เดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ที่ อ.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล และแผนงานส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ สสส. บอกไว้ว่า

เคล็ดลับง่ายๆ คือ สูตร "พลังงานที่กินเข้าไปต้องน้อยกว่าพลังงานที่ใช้ออกมา" โดยเริ่มต้นจากการกินให้น้อยลงกว่าที่ควรเป็น หัวใจหลักก็คือต้อง "ควบคุมปริมาณอาหาร ชนิดของอาหารแต่ละมื้อ" อย่างเคร่งครัด แต่ความต้องการพลังงานของคนเรานั้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ ลักษณะและขนาดรูปร่าง

วิธีนี้อาจทำให้ร่างกายโหย และจะหิวโหมกินอาหารในมื้อต่อไปมากขึ้น ก็มีทางแก้ง่ายๆ คือต้องดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ หรือขจัดความหิวด้วยการ นำเม็ดแมงลักมาแช่น้ำอุ่น 1 แก้ว แล้วเติมน้ำหวานลงไปเล็กน้อย รอให้เม็ดแมงลักพองตัว แล้วดื่มให้หมด เพราะพลังงานที่เกิดจากการกินเม็ดแมงลักเข้าไปถูกไขมันมากที่สุด ควรกินเม็ดแมงลักก่อน 5 โมงเย็น

ส่วนอีกวิธีคือ เน้นออกกำลังกายให้นานกว่าปกติเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกิน นั่นคือหากจะลดน้ำหนักลงครึ่งกิโลกรัมใน 1 สัปดาห์ ต้องออกกำลังกายเผาผลาญไขมันให้ได้วันละ 500 กิโลแคลอรี และต้องออกกำลังกายติดต่อกันทั้ง 7 วัน แต่การออกกำลังกายทุกวันอาจหนักเกินไป ทำให้ร่างกายไม่มีเวลาพักผ่อน อาจเกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยลา ไทรมเร็วกว่าปกติได้

ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดควรเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งแล้วแต่ความเหมาะสม แต่ถ้าทำทั้งสองวิธีควบคู่กันไป ใน 1 วัน ด้วยการลดกินอาหารลงประมาณ 250 กิโลแคลอรี และออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันวันละ 250 กิโลแคลอรี ก็จะช่วยให้ไม่หิวอาหาร และช่วยให้น้ำหนักค่อยๆ ลดลงอย่างถาวรอีกด้วย.