

วิธีกินแป้ง....แบบไม่อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 25 ธ.ค. 2552

วิธีการที่จะทำให้การกินแป้งไม่อ้วนแบบที่คิดได้ ด้วย 2 วิธีคือ

1. การเลือกกินแป้งและน้ำตาล ที่มีดัชนี ไกลซีมิกต่ำ

ดัชนีนี้เป็นตัววัดว่า อาหารพวกแป้งและน้ำตาลนี้จะมีผลต่อระดับของกลูโคสในเลือดอย่างไร หากมีค่าไกลซีมิกสูงเท่าไร ระดับกลูโคสในเลือดก็เพิ่มขึ้นเร็วเท่านั้น

โดยปกติ กลูโคสจะถือว่ามีค่าไกลซีมิกอยู่ที่ 100 ส่วนแป้งและน้ำตาลอื่นๆ ก็มีค่าน้อยลงลดหลั่นลงมา หากอาหารที่มีค่าไกลซีมิกต่ำกว่า 55 ถือว่ามีค่าไกลซีมิกต่ำ ส่วนระดับ 55-70 จัดว่ามีค่าอยู่ขั้นปานกลาง และระดับที่สูงกว่า 70 จัดอยู่ในขั้นสูง

ดังนั้น หากไม่อยากให้เกิดระดับกลูโคสในเลือดสูงเกินไป ก็เลือกกินแป้งและน้ำตาลที่มีค่าไกลซีมิกต่ำนั่นเอง

ตัวอย่าง แป้งและน้ำตาล ที่มีค่าไกลซีมิกสูง เช่น ขนมปัง (แม้แต่โฮลวีทที่มีวิตามินเยอะก็สูง) วัฟเฟิล แครกเกอร์ ข้าวขัดขาว มันฝรั่ง ไมวาจะเป็น เฟรนฟราย หรือ ออบ

ตัวอย่าง แป้งและน้ำตาล ที่มีค่าไกลซีมิกต่ำๆ เช่น พวกแป้งและน้ำตาลที่อยู่ในถั่วโดยส่วนใหญ่ น้ำตาลในผลไม้ ข้าวซ้อมมือ พาสตา หรือ สปาเก็ตตี้

ปัญหาหลักของการทานดัชนีไกลซีมิกสูงๆ คือ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการฟอกสี และกระบวนการผลิตที่ทำให้อาหารที่มีค่าไกลซีมิกต่ำกลายเป็นอาหารที่มีค่าไกลซีมิกสูง อย่างพวกแป้งขัดขาวที่นำมาทำเป็นขนมปัง

เคยมีสังเกตถึงคนชาวพื้นเมืองของอเมริกัน ที่แต่เดิมกินพวก หัวเผือกหัวมัน ถั่ว ข้าวโพด อาหารที่เส้นใย ผลไม้ ซึ่งมีค่าไกลซีมิกต่ำ แต่เมื่อพวกนี้เปลี่ยนมากินอาหารแบบคนเมือง คือ อาหารฟาสฟู๊ด น้ำอัดลม ขนมอบต่างๆ ปรากฏว่า กลายเป็นคนอ้วนไปตามๆ กัน พร้อมทั้งมีปัญหาโรคเบาหวานมากขึ้น

ดังนั้น ไม่ถึงกับต้องงดหรือลดการทานแป้งและน้ำตาลครับ แต่ให้เลือกพวกที่มีค่าไกลซีมิกต่ำ เป็นหลัก



2. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนี้จะไปกระตุ้นตับอ่อนให้ผลิตฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่งคือ กลูคาγον มันมีหน้าที่ในการรักษาระดับของกลูโคสในเลือดไม่ให้ต่ำเกินไป โดยการสลายไกลโคเจนที่สะสมไว้เป็นกลูโคส รวมไปถึงการเอาไขมันที่สะสมมาใช้อย่าง

นี่แหละ.....ออกกำลังกายถึงทำให้ผอมลง



ที่มา : Body Shape

