

เคล็ดลับ.....ที่ทำให้ผู้หญิงมีรูปร่างดี ๆ

นำเสนอเมื่อ : 26 ธ.ค. 2552

สัดส่วนสวยๆ รูปร่างดี ๆ
ใครก็อยากได้ !! แต่ต้องทำยังไง?



เคล็ดลับที่ทำให้หญิงสาวรูปร่างดี...
มีวิธีที่ทำได้ไม่ยาก

เคล็ดลับที่ทำให้หญิงสาวรูปร่างดี...
มีวิธีที่ทำได้ไม่ยาก



สิ่งที่ทำให้สาวมันทั้งหลาย
สามารถใช้ชีวิตได้อย่างโลดเล่น มีสีสัน
และสนุกกับชีวิตได้อย่างเต็มที่
ไปพร้อมๆ กับการเป็นเจ้าของหุ่นสวย
รูปร่างดีจนหนุ่มๆ ต้องเหลียวมอง
และสาวๆด้วยกันต้องอิจฉา
ทำได้ต้องแค่รู้จักใช้ชีวิต
ให้เป็นระบบอย่างมีวินัย เช่น

1. เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย

2. เลือกทานอาหารประเภทไขมันต่ำ หรือที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีส่วนช่วยในการเผาผลาญ เช่น พริก ขิง เครื่องเทศ ต่างๆ

3. ดื่มน้ำผลไม้สด หรือน้ำเปล่าให้มากๆ

4. ออกกำลังกายประมาณครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ครั้ง เพราะนอกจากจะช่วยในการเผาผลาญควบคุมน้ำหนัก ยังได้เรื่องสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วย



5. กรณีน้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงเนื่องจากกำลังอยู่ในช่วงระหว่างวางแผนครอบครัว หรือการที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ซึ่งผลจากการควบคุมดังกล่าวด้วยฮอร์โมนอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งอาจเป็นผลของ เอสโตรเจน ที่ทำให้เกิดการคั่งของน้ำและไขมันใต้ผิวหนัง หรือเกิดจากฤทธิ์เสริมสร้าง (anabolic effect) ของฮอร์โมน โปรเจสโตรเจน ซึ่งจะทำให้มีความอยากอาหารมากขึ้น



ดังนั้นควรพิจารณาเลือกใช้ฮอร์โมน เอสโตรเจน ที่มีขนาดต่ำๆ ควรอยู่ในปริมาณ 20-30 ไมโครกรัม และฮอร์โมน โพรเจสโตรเจน ที่ช่วยด้านการคั่งของน้ำ รวมทั้งควรเลือก โพรเจสโตรเจน ที่ไม่มีผลทางการเสริมสร้าง (anabolic effect) หรือมีน้อย จึงไม่เกิดความรู้สึกอยากอาหารมาก เมื่อไม่ทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย น้ำหนักตัวก็ไม่เพิ่ม ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อรับคำแนะนำถึงทางเลือกในการวางแผนครอบครัว เท่านั้นรูปร่างดีก็อยู่กับคุณ...ไปตลอด

อ้วนหรือไม่...ดูที่ตรงไหน?

เรื่องความอ้วน ไม่เข้าใครออกใคร การใช้ความรู้สึกส่วนตัว เป็นตัววัดว่าใครอ้วนไม่อ้วน จึงไม่สามารถบอกได้อย่างแท้จริง ผู้หญิงบางคนท่อน้ำกำลังพอดีก็อาจคิดว่าตัวเองอ้วนเกินพิกัด สาวชอบกินบางคนอ้วนก็อาจยังคิดเข้าข้างตัวเองว่า เป็นแค่คนเจ้าเนื้อ เพราะฉะนั้นจึงมี ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นดัชนีที่ดูความสัมพันธ์ระหว่างส่วนสูง และน้ำหนักตัวมาช่วยบอกว่าเราอยู่ในภาวะไหนกันแน่ พอมไป ปกติ หรือ อ้วนไป

ถ้าผลที่ได้ออกมา

ตัวเลขดัชนีสูงกว่าค่ามาตรฐาน ก็แสดงว่าอยู่ในภาวะอ้วน ยิ่งตัวเลขสูงมากก็ยิ่งอ้วนมาก หรือดัชนีอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แสดงว่ามีความสมดุลที่ดี ระหว่างการทานอาหารและการออกกำลังกาย หรือถ้าค่าดัชนีต่ำกว่าค่ามาตรฐานก็แสดงว่าเริ่มพอมไป ยิ่งเลขต่ำมาก แสดงว่ายิ่งพอมมาก

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ภาวะ	ค่าดัชนีมวลกายที่คำนวณได้
พอม	> 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร
ปกติ	18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
ท้วม	23.0 - 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
อ้วน	ตั้งแต่ 25.0 - 29.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

แหล่งที่มา : กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สิงหาคม 2551



การมีน้ำหนักตัวมากเกินไปก็เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ที่ตามมาได้อย่างมากมายเช่น
ไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระดูกและไขข้อ
โรคเบาหวานที่พร้อมนั้นก่อนสุขภาพ ความสุข ในชีวิตของคุณได้ การรู้จักควบคุม น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์
จะเป็นหนึ่งในวิธีที่ทำให้เราหลีกเลี่ยงโรคร้ายต่างๆ ได้ คนอ้วนบางคนก็ยังสามารถใช้ชีวิตอย่างสุขกาย
สบายใจไม่เจ็บป่วย ก็อย่าเพิ่งนิ่งนอนใจ เพราะอาจเป็นช่วงเวลาที่โรคต่างๆ ยังไม่แสดงอาการ
เพราะฉะนั้นก็ควรใช้เวลานี้ รับผิดชอบควบคุมน้ำหนักให้ กลับมาอยู่ในระดับปกติ ก่อนที่จะเจ็บป่วยขึ้นมา
...ซึ่งดีกว่าเป็นแล้วมา แก้ไขทีหลัง เรื่องอ้วน เรื่องสุขภาพไม่ดี.....กันไว้ก่อนดีกว่า

ที่มา ผู้หญิงนะคะดอทคอม