

ກວະເຕັກວ້ານ ນ້ຳໜັກເກີນ ກ້າຍ້າຍທີ່ຄຸນໄມ້ຄວປະມາຫ

ນໍາສອນເມື່ອ : 4 ກ.ພ. 2553

ເປັນທີ່ການດົ່ວ່າສໍາຫັບບັຈຸບັນນີ້

ມີການດື່ນຕົວດານສຸຂະພາບແລະຄວາມອ້ວນຈົນທຳໃຫ້ປະເທິນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີຍວັກບັນນ້ຳໜັກຕົວແລະຄວາມອ້ວນ
ເປັນເຮືອງຮາວທີ່ໄມ້ເກີຍອ້າຍ ໄມເກີຍວ້ຍ ຂຶ້ງຕ່າງຈາກໃນອົດຕື່ທີ່ຜູ້ໜູ້ວ້ານ ຄືອນທີ່ມີບັນຫາ
ແຕ່ເຕັກວ້ານຄືອເຕັກທີ່ໄດ້ຮັບສາຮາອາຫາຣທີ່ສົມບູຮັນ

ສໍາຫຼັບວັນນີ້ ຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ນຄ່າ ໄມ ອີດແຕ່ເພີ່ງວູ້ນ້າຮັກນ່າຍົກນ່າກັດຕ່ອໄປອີກແລ້ວລຸ່ະຄັບ
ເພົະຄວາມອ້ານຄືອເປັນພູລືພົມລົດທີ່ປົກປົງໄໝໄດ້ເລີຍວິມີຕົນສາຍປ່າຍເຫດຖາກຕົວຂອງຄຸນພ່ອຄຸນແມ່ ສໍາຫັບ ໄຮນ້ອ
ແຮງຂອງປີ 2010 ຂອງເຮີມດວຍ ສາຮະຄວາມຮູ້ ຄວາມອ້ານກັບເຕັກ ຂຶ້ງເປັນອົກຮະແສສຸຂະພາບທີ່ສັງຄົມພຍາຍາມຮນຮັງຄ
ສ່ວນສຸຂະລັກຊະນະການບວງໂກຄແບບໃໝ່ໄກກັບເຕັກ

ເຊື່ອຫຼືໄມ້ວ່າ ເຕັກອຸປະກອນຕ່າງກວ່າ 5 ຂວານ ຈຳນວນ 3 ໃນ 4
ຂອງປະເທດທີ່ກຳລັງພັນນາຮະດັບກາລາງແລະຮະດັບຍາຈຸນຽມລຶ່ງປະເທດທີ່ພັນນາແລ້ວ ກຳລັງປະສົບການສຸຂະພາບ
ຮົມລຶ່ງໃນປະເທດໄທຢູ່ເອງ ປະຊາກເຕັກທີ່ມີອາຍຸຮູ່ຮ່າງ 5-12 ປີ ມີນ້ຳໜັກເກີນມາດຽວນາມາກູ້ລຶ່ງປິລະແສນຄນ
ນໍ່ໜ້າມຍາວຸ່ມ ແມ່ປະເທດທີ່ເຊື່ອກັນວາພັນນາດານຄຸນກາພ໌ຊື່ວິດແລວກີ່ຍັງປະສົບບັນຫາໂຮຄອວຸນໃນເຕັກ
ຂຶ້ງໜ້າມຍາວຸ່ມຄວາມເສີ່ງຕົວສຸຂະພາບແລະຊື່ວິດມາກາມຍາ

ນ້ຳໜັກເທົ່າໄດ້ຈຶ່ງຈະຄືວ່າ ລູກຂອງຄຸນ ຄືອເຕັກວ້ານ?

ກະກະເກີນທີ່ເຕັກຈຳນໍາຄນ່າໃຫຍ້ໃນກວະວ້ານ ນັ້ນຈາກພິຈານາໄດ້ຍາກ
ເນື່ອງໃນວັຍທີ່ຮ່າງກາຍຕອງການສາຮາອາຫາຣເພື່ອການເຈີ່ງເຕີບເຕີບ
ດັ່ງນີ້ມີວັດຄວາມອ້ານຈຶ່ງນິຍມໃຫ້ການວັດຄວາມສມດຸລເໝາະສົມຂອງນ້ຳໜັກກັບສ່ວນສູງ ແລະດັ່ງນີ້ມີວລາຍ ດ່າ BMI
ໂດຍໃນເຕັກມາດຽວນາວຸ່ມເຕັກວ້ານກີ່ມີຄາເກີນ 90 ຂຶ້ງເປັນເລີຍໄປຕາມອາຍຸ BMI ຈະເພີ່ມຂຶ້ນເຮື່ອຍ ຖ້າ
ເມື່ອເຕັກຍູ້ໃນກວະວ້ານກີ່ນຳໄປສູກການເກີດໂຮຄຕ່າງ ທ່ານຍາທີ່ຄັດລື່ງ ອາທີ ໂຮຄຫັ້ວໃຈ ໂຮຄຄວາມດັ່ນໄລທີຕສູງ
ໂຮຄຫັ້ວໃຈຂາດເລືອດ ແລະໂຮຄອັມພົກພະນັກ ອັນພາຕ ຕາມຂອມລົນຄຸນຄົງພອະເຫັນກາພແລວວາເຕັກວ້ານເປັນບັນຫາໜູ້ຈົງ
ກີ່ຄົງເພີ່ງພອກັບການຫາວິທີຮັບມືອ ແລະຫາກມອງເພີ່ງພລກຮູ່ທຸບທີ່ເກີດກັບຊື່ວິດຂອງເຕັກ
ເຕັກມີຄົງເພີ່ງພອກັບການຫາວິທີຮັບມືອ ແລະຫາກມອງເພີ່ງພລກຮູ່ທຸບທີ່ເກີດກັບຊື່ວິດຂອງເຕັກແລ້ວ

ເຕັກວ້ານ ພລກຮະທບຕ່ອງວິກຳທີ່ພັນນາກາຮ

ພລກຮະທບຂອງກວະວ້ານໃນເຕັກມີມາກາມຍາ ແລະມີຕັ້ງແຕ່ຮະດັບຮຽມດາສູຮະດັບທີ່ເປັນອັນຕຽຍຮູ່ນແຮງ ດັ່ງນີ້

- ກະຮູ່ທຸບທີ່ພັນນາກາຮຂອງເຕັກ ຖ້າໃຫ້ເຕັກມີພັນນາກາຮຫຼັກກ່າວປັກຕິ ອາທີ ກາຮຄລານ ກາຮນັ້ງ ກາຮເດີນ
ລົດຄວາມຊູກໜ້າລາກຮູ່ນີ້ອ່ານຈາກມີນ້ຳໜັກກົມາກ ໄມຄອຍມີການເຄື່ອນໄຫວ
ຫົວໜ້າກເຄື່ອນໄຫວແລວເກີດກາຮກລົມກີ່ທຳໃຫ້ເຈັບພະວະນ້ຳໜັກຕົວ

- ກະຊູ່ໂຄ້ງໂຄ້ງອ ຂາໂກ່ງ ພິດຮູປ ທຳໃຫ້ປ່ຽນໄມ້ສົມບູຮັນຂັດຄວາມມັ້ນໃຈໃນດ້ວຍເອງຕັ້ງແຕ່ເຕັກ

มีปมด้อยตั้งแต่ในวัยเด็ก

- มีปัญหาสุขภาพในเรื่องระบบหายใจเนื่องจากไขมันสะสมที่ผนังช่องอก ส่งผลกระทบต่อการหายใจผิดปกติขณะหลับ

เป็นโรคเบาหวาน มีภาวะต้อด้านอินซูลิน

เด็กอ้วน สารพัดปัจจัยเสี่ยง!!!

อ้วน เพราะครอบครัวอ้วน หรืออาจเรียกได้ว่าอ้วนจากการรับพันธุ์

- อ้วน เพราะกินมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะเลี้ยงดูโดยไม่มีการควบคุมให้มีสารอาหารที่เหมาะสมหรือรับประทานแป้ง และไขมันมากเกินจำเป็น โดยในวัย 1-2 ควบเด็กควรได้รับนม 2-3 แก้วต่อวันหรือขวดนม 8 ออนซ์ เมื่อมีอายุ 2 ขวบจนกระทั่งวัยรุ่นให้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตให้เต็มที่ แต่ควรควบคุมอาหารหวานจัดมันจัด และขนมขบเคี้ยวทุกประเภท

- อ้วน เพราะฮอร์โมนบางประเภทที่มีความผิดปกติหรือต่ำกว่าที่ผิดปกติ เช่น ไตรอยด์ฮอร์โมนนากพร่องหรือเมโกรดฮอร์โมน Growth hormone ที่ผิดปกติ

- อ้วน เพราะขาดการออกกำลังกายที่พื้นเพียง ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ไม่ค่อยให้ความสำคัญนัก และภาระที่ต้องดูแลบ้านนี้เด็กมักก่ออยู่หน้าที่ไว หนาคอมพิวเตอร์ มากกว่าจะเล่นกีฬาหรือวิ่งเล่น

ปัญหาเด็กอ้วนตั้งแต่วัยเยาว์ เริ่มส่งผลต่อรูปร่างของลูกของคุณในวัยรุ่น จนทำให้คุณพ่อคุณแม่หายนอกลุ่มใจ และทางออกให้กับลูก ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากการออกกำลังกาย หรือการปรึกษาโภชนาการ แต่ถอนที่คุณจะมองทางออกเหล่านั้น (เป็นอันดับสุดท้าย)

อันดับแรกที่คุณพ่อคุณแม่คุ้นเคยที่สุด!!
และปรับเปลี่ยนทุกพฤติกรรมการเลี้ยงดูที่จะทำให้ลูกคุณอ้วน (ซึ่งทำได้ไม่ยาก)
จากที่คุณเคยให้เขารับประทานอาหารอย่างเต็มที่ เมื่อพากษาเข้าอยู่กรับประทานอะไร ก็ให้เขานำไปอีกมากที่สุด
ไม่ว่าจะเป็นไอศครีมแสนหวาน ช็อกโกแลตชิ้นโต อาหารเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยแป้ง น้ำตาล และไขมัน
ซึ่งทำให้ลูกของคุณกลাযเป็นเด็กอ้วนได้ง่ายแสนง่าย

หากลูกของคุณยังปฏิบัติกราทานข่มหวาน หรือไอศครีมอยู่อย่างไม่มีลิมิต คงต้องเริ่มฝึกให้เขารู้จักกับกฎต่อการทานข่มหวาน หรือไอศครีมอยู่อย่างไม่มีลิมิต ...อาหารประเภทไหนบางที่ทำเขามีรูปร่างอ้วนจนเสียบุคลิกภาพและกล้ายเป็นที่มาของสารพัสด์โรคร้ายก่อ นวยอันควร

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :: SLIM UP