

4 ภัยร้าย...ผลพวงลดอ่านผิดวิธี

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2551

4 ภัยร้าย ผลพวงลดอ่านผิดวิธี

....สาวสาว ควรอ่านมากๆเลยครี๊บ...



หากสาว ๆ ทั้งหลายที่กำลังจะลดความอ้วนอย่างเอาเป็นเอาตาย อยู่ตอนนี้ จงลืมดูแลสุขภาพของตัวเอง การจะมีหุ่นสวยควรมาควบคู่กับการมีสุขภาพที่ดีด้วย เพื่อไม่ให้เกิดผลร้ายต่างๆ ตามมา ภายหลัง เพราะฉะนั้นคุณควรเริ่มทบทวนและทำความเข้าใจเสียใหม่เกี่ยวกับการลดอย่างถูกวิธี นั่นคือ ไขมันจะต้องถูกกำจัดออกไปไม่ใช่กลายเนื้อ หากคุณลดแบบผิดๆ เช่น เดิม ร่างกายของคุณ จะฟ้องออกมาในรูปแบบที่หาสะพรึงกลัว... นะครับ



1. ไขมันหน้าซุบซิด โทรมสุดขีด ผิวหนังแห้งเหี่ยวไม่มีน้ำมัน เพราะดื่มน้ำน้อยเกินไป ทำให้ร่างกายขาดน้ำเพราะโดยปกติแล้ว ใน 1 วัน ร่างกายจะต้องการน้ำจากการดื่มน้ำ 1,500-2,000 C.C. (6-8 แก้ว) และได้รับน้ำที่มากับอาหาร 1,000-2,000 C.C.

เมื่อร่างกายเผาผลาญอาหารที่กินเข้าไปก็จะได้รับน้ำเพิ่มอีก 300 - 500 C.C. เห็นมั้ยครับว่า น้ำที่ใช้ในร่างกายส่วนใหญ่จะมาจากอาหารที่กินเข้าไป ยิ่งคุณลดปริมาณอาหารมากเท่าไร ร่างกายก็จะยิ่ง ขาดน้ำมากเท่านั้น ยิ่งลดน้ำหนักควรดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 10-12 แก้ว และถาร่างกายขาดวิตามิน และเกลือแร่บางชนิดแล้วจะทำให้...

วิตามิน A จะทำให้ผิวแห้ง อักเสบง่าย ไม่เรียบเนียน เยื่อบุอวัยวะต่างๆ แห้ง อักเสบ
วิตามิน B1, B2, B3, B5 ทำให้ผิวแห้ง เหี่ยวเหิน เป็นกระกระจาย
รวมถึงสีผิวไม่เรียบเนียนด้วย
วิตามิน C ผิวหนังไม่สดใส ไม่เต่งตึง แกรมเหี่ยวง่ายอีกต่างหาก
ธาตุสังกะสี ทำให้ขาดโปรตีนเคราติน ทำให้การสร้างผิวหนังใหม่เกิดไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ผิวไม่เรียบ เนียนและสีผิวไม่สม่ำเสมอครับ



2. เส้นผมแห้งกรอบ ขาดความเงามัน และไม่นุ่มสลวยอย่างเคย

อาจเกิดจากการขาดน้ำหรือขาด กรดไขมันที่จำเป็นบางชนิด ทำให้ต่อมไขมันบริเวณโคนเส้นผมผลิตไขมันออกมาน้อย ทำให้เส้นผมแห้ง มาก ทางแกคือควรกินกรดไขมันที่จำเป็นบางชนิดเข้าไป อย่างเช่น กรดไขมัน LA ที่พบในน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันงา หรือกรด DHA ที่พบในน้ำมันปลา และควรกินให้ได้วันละ 3-6 กรัม นะคะ และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมของคุณดูแย่ก็คือ การขาดแร่ธาตุบางอย่าง เช่น ธาตุกำมะถันที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ อยู่ในโปรตีนของเส้นผม ผิวหนัง กรดอะมิโนเมธิโอนีน ซีสทีน วิตามิน B1 และไบโอติน ถาขาดธาตุ กำมะถันจะทำให้การสร้างเส้นผมและผิวหนังผิดปกติ วิธีแก้ก็คือ ควรกินอาหารที่มีธาตุกำมะถันอยู่มาก อย่าง ไข่และผลไม้ เป็นต้น



3. กล้ามเนื้อไม่มีความแข็งแรง มือไม้อ่อนแรง

อาจเกิดจากการกินอาหารจำพวกโปรตีนน้อยเกินไป ทำให้กระบวนการสร้างกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ใน 1 วัน คุณควรกินโปรตีนให้ได้ประมาณ 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 1 กิโลกรัม และจะต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงครับ



4. อาการท้องผูกเรื้อรัง ขับถ่ายไม่ปกติ

คุณดื่มน้ำน้อยเกินไปและกินอาหารที่มีกากใยน้อย ทำให้กาก อาหารในลำไส้ลึกลงตามไปด้วย อีกอย่างการไม่คอยได้ออกกำลังกายก็มีผลทำให้ระบบการย่อย อาหารทำงานได้ไม่ดี ลำไส้มีการเคลื่อนไหวน้อย เกิดอาการท้องผูกขึ้นได้ครับและเรื่องเครียดก็มีส่วนนะ ลองหากิจกรรมทำยามว่างหรือออกกำลังกาย จะช่วยทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้ครับ