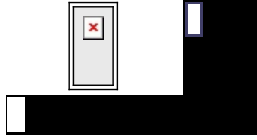


กินเร็วอ้วนเร็ว กินช้าอ้วนช้า

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2551



กินเร็วอ้วนเร็ว กินช้าอ้วนช้า

สังคมอเมริกันมีคนอ้วน มากมายเหลือเกินไปที่ไหนก็เจอแต่คนอ้วนเต็มถนนไปหมด ชาวอเมริกันกินอาหารขนาดเป็นโรควัวกินหรืออยู่ละ 20 เขาไปแล้ว

คนอเมริกันขยับเขยื้อนทางสวนกว้างมากขึ้น แต่ละคนเอา

เนื้อหึ่งหึ่งทั้งชายเด็กเล็กๆ เอง ก็ไม่เว้น

เริ่มอ้วนกันตั้งแต่เด็กยังไม่ทันโตหากอ้วนได้อย่างนั้นบอกได้เลยว่า ออกจะลดยากอยู่สักหน่อย เด็กๆ หากอ้วนแล้วเซลล์ไขมันจะเพิ่มปริมาณมากขึ้นคิดอยากจะลด ก็คงลดยากได้ขนาดของเซลล์ จำนวนเซลล์คงลดยากไม่ได้ ผลอ่อนน้อยเดียวเซลล์ที่ลดขนาดลง ก็อ้วนขึ้นได้อีก เด็กอ้วนจึงลดความอ้วนโดยยากเย็นแสนเข็ญหากใจเด็ดไม่พอ เห็นที่จะลดยาก

คนอ้วนอเมริกันแบ่งได้เป็นสองกลุ่มคือ อ้วนเอวกับอ้วนสะโพก

อ้วนเอว คือพวกที่พุงโต ฝรั่งเศสเรียกว่าหุ่นแบบแอปเปิ้ล (Apple shape)

ส่วนอ้วนสะโพกเขาเรียกว่าหุ่นแบบลูกแพร์ (Pear shape)

เคยมีรายงานการวิจัยได้ข้อสรุปว่า

คนที่อ้วนพุงมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาหลอดเลือดหัวใจตีบ มากกว่ากลุ่มที่อ้วนสะโพก ดังนั้นใครที่รูปร่างอ้วนพุง ขอให้หาทางลดเสียให้ได้ ไม่อย่างนั้นแล้วอาจจะเจอโรคหัวใจจากมา ตอนนี้ไปแรกมลดความอ้วนในสหรัฐอเมริกา กำลังขายดีเป็นเทน้ำเทท่า

มียาหลายชนิดนำออกสู่ตลาด

ยาลดความอ้วนบางชนิดออกมามากมายได้สักพักก็ต้องถอนออกไป

เพราะพบว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อย่างเช่น ยาเฟนเฟน มีคลินิกลดความอ้วนกลาดเกลื่อน ใช้วิธีการสารพัด ทั้งงดอาหาร ออกกำลังกาย พลังจิต โยคะ มังสวิรัติ ฯลฯ

มีงานวิจัยเรื่องหนึ่งที่ค่อนข้างเป็นที่น่าสนใจ ให้ขอมูลว่า **"คนกินเร็วอ้วนเร็ว คนกินช้าอ้วนช้า"** เรื่องของเรื่องคือ มีขอเท็จจริงอยู่ว่าคนที่กำลังจะอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้ว ส่วนใหญ่จะเป็นคนกินเร็ว กินมาก อาหารหนักไปทางไขมัน หนักแป้ง

อาหารไขมันสูงจะช่วยให้อาหารอร่อยมากขึ้น ทำให้กินได้มาก แต่มีคนที่จำนวนไม่น้อยที่กินไขมันแต่ไม่ยกอ้วน ขึ้นอยู่กับวิธีการกินด้วย ความหิวของคนเรา เกิดขึ้นเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลงถึงระดับหนึ่ง สมอจะสั่งงานว่า "หิว" เมื่อได้กินอาหารไปสักพัก น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นถึงระดับหนึ่ง สมอจะสั่งงานออกมาว่า "อิ่ม"

ปัญหาของความอ้วนอยู่ตรงที่ว่า สมอจะตอบสนองต่อการสูงขึ้นของน้ำตาลค่อนข้างช้า น้ำตาลสูงขึ้นประมาณ 15 นาที แล้วสมอจะสั่งการและการที่สมอจะสั่งการช้าอย่างนี้เอง ที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนจำนวนไม่น้อยกินอาหารเกินกว่าที่ตนเองต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่กินอาหารเร็ว

หากกินเร็ว ถือชอบใจตลอดเวลา อาหารอยู่ใกล้ปาก ตักโน้นตักนี้กิน เคี้ยวเร็ว กูลิ้นเร็ว อาหารเข้าสู่ท้องไปตั้งแยะจนย่อยไม่ทัน น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ชาวความเร็วกว่าอาหารลงกระเพาะ สมอที่ตอบสนองช้าอยู่แล้ว ภาวะสมอจะสั่งการว่า "อิ่ม" ได้ พลังงานที่ร่างกายได้รับ ก็อาจเพิ่มขึ้นไปหลายสิบเปอร์เซ็นต์มากกว่าที่ร่างกายต้องการ เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง ความอ้วนก็ไม่หนีไปไหนหรอกครับ

คนอ้วนหรือคนที่กำลังจะอ้วน จึงมักจะเป็นคนที่กินอาหารเร็ว ได้รับอาหารเกินปกติโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว นั่งกินข้าวอยู่กับคนอื่น ตนเองกินจานที่สองเข้าไปแล้ว หยิบกับข้าวในนั้นใสจาน เพื่อนร่วมโต๊ะที่ไม่อ้วน อาจจะยังกินจานแรกไม่เรียบร้อยเลยด้วยซ้ำ หากเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น เห็นก็ต้องหาทางหยุดเสียแล้ว เพราะหากปล่อยให้อ้วน การที่จะลดให้ลงมาเหมือนเดิมมัน ทำได้ค่อนข้างยาก ใครที่สังเกตว่าตนเองกินอาหารเร็ว กำลังจะอ้วนหรืออ้วนแล้วก็ตามที่ หากต้องการจะลด วิธีการที่ไมยากจนเกินไปนักคือ ต้องลดความเร็ว ของการกินลงให้ได้ ต้องกินอย่างมีสติให้ความเร็วของการสั่งงานของสมอสอดคล้องกับความเร็ว ที่อาหารเดินทางลงกระเพาะสักหน่อย

การกินช้า จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานพอเหมาะไปโดยอัตโนมัติ ใครที่อ้วนอยู่แล้ว หรือกำลังจะอ้วน เห็นที่ต้องเริ่มฝึกการกินช้า เหมือนอย่างที่คุณมาโคโรไปไอติก หรือชีวจิตแนะนำนั่นแหละคือ ค่อยๆ เคี้ยว อย่างเช่น มีการแนะนำให้เคี้ยวอาหารแต่ละคำสัก 50 ครั้ง แต่ในกรณีนี้ไม่จำเป็นต้องนับหรือหาคำนวณ

ดักอาหารเข้าปากแล้ววางช้อนไว้ข้างจานขณะเคี้ยวอาหารทุกครั้ง

จะทำให้ความเร็วในการกินลดลงไปได้เอง ค่อยๆ เคี้ยว ไม่ต้องรีบร้อน หากมีเพื่อนร่วมโต๊ะก็อาจจะคุยกับเพื่อน เพื่อละสมาธิออกจากอาหาร หากกินอาหารได้หนึ่งคำ จิบน้ำไปพลาง จะทำให้กระเพาะเต็มเร็ว ในขณะที่น้ำตาลในเลือดค่อยๆ สูงขึ้นไปได้

อย่ากินจนรู้สึกอิ่ม แต่ให้กินจนกระทั่งรู้สึกว่ามีไหวแล้วใหญ่ดู เหมือนอย่างที่คุณมาโคโรในศาสนาอิสลามสอนไว้เหมือนกัน นั่นคือ แบ่งกระเพาะไว้สามส่วน กินอาหารหนึ่งส่วน น้ำหนึ่งส่วน และปล่อยให้ว่างไว้หนึ่งส่วน ร่างกายจะได้รับพลังงานพอเพียง ที่สำคัญก็คือ พลังงานอาจจะน้อยกว่าที่เคยได้รับสมยกินเร็วถึงเท่าตัวก็ได้

ลองกินอาหารสักจานโดยใช้เวลาสัก 20 นาทีดูบ้าง กินเพียงให้หายหิวแล้วหยุด หากทำได้อย่างนี้ พลังงานที่ได้รับต่อวันจะลดลง ความอ้วนที่เคยสะสมไว้ จะเริ่มลดลงได้เองซ้ำๆ ลงดูซิครับ

(ที่มาพิตเวทย์)

หาก **อ่าน** แล้ว อยากรลด แบบสบายๆ

ไม่เสียเวลา ไม่เสียสารเคมี ไม่เหนื่อย ประหยัดๆ **คลิก!!**

<http://yim-health.blogspot.com>

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>