

เลิกเข้าใจผิดได้แล้ว..!!

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2551



คนส่วนใหญ่มักจะมีเชื่อเรื่องอาหารแตกต่างกัน ซึ่งบางทีก็จริงบ้าง ผิดบ้าง
วันนี้เลยเอาความเชื่อที่บางคนคิดว่าถูกแต่จริง ๆ แลวมันผิดมาฝากกัน..

1.งดมือเช้า

ถ้าใครกำลังทำอยู่ก็เลิกเสียเถอะค่ะ เพราะมือเช้าเป็นมือที่สำคัญมาก
นอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานให้คุณสูงนานได้อย่างไม่มีถอยแล้ว
ยังช่วยให้ไม่หิวมากดวกอนที่จะถึงมือต่อไป

2.งดกินทุกอย่างก่อนออกกำลังกาย

ไม่ควรค่ะ เพราะร่างกายต้องการพลังงานเพื่อนำมาใช้ในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ อยู่แล้ว
ฉะนั้น ก่อนออกกำลังกายควรกินพวกอาหารที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
(เพราะมีไฟเบอร์มากและไขมันต่ำด้วย) อย่างโยเกิร์ต นมถั่วเหลือง หรือขนมปังค่ะ

3.หลังออกกำลังกาย

ควรเวทซวงนานๆ แล้วจึงค่อยกินจริงๆ แล้วไม่ต้องเวทไว้นานขนาดนั้นก็ได้ กินหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว
1 ชั่วโมงก็โอ.เค.แล้วละ และควรเลือกกินอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนด้วยนะ
เพราะจะได้ไปช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญและช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นค่ะ

4.กินขนมที่มีส่วนประกอบของโปรตีนหรือโปรตีนเชคแทนข้าว

อาหารขบเคี้ยวเหล่านี้เชื่อว่าจะไม่มีแคลอรีหรือไขมันเลยนะค่ะ อีกทั้งโปรตีนเชคนั้นก็ไม่มีไฟเบอร์อีกด้วย
สรุปแล้วไม่มีอะไรดีไปกว่าการได้กินอาหารจริงๆ เข้าไปหรือค่ะ

5.เชื่อมันในฉลาก

อย่าเชื่อในทุกๆ สิ่งที่คุณได้อ่าน โดยเฉพาะฉลากที่ติดอยู่ข้างๆ ขวดเครื่องดื่ม เพราะยังมีอีกหลายๆ
โรงงานที่ขาดการควบคุมที่เคร่งครัดอยู่ ทางที่ดี ก่อนซื้อควรดูองค์ประกอบหลายๆ อย่างรวมกัน แล้วจึงค่อยตัดสินใจ

6.กินน้อยๆ

คนส่วนใหญ่มักจะกลัวไม่กล้ากินเยอะจนบางครั้งพลังงานที่รับเข้าไปไม่เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการสำหรับทำกิจกรรมนั้นๆ
อย่าลืมนึกซะว่า กินนะกินได้ แต่ก็อย่าให้มากเกินไปนัก เพราะร่างกายจะเผาผลาญไม่ทัน เกิดเป็นไขมันสะสม
แล้วต้องมานั่งกลมไต่เอี๊ยทกันใหม่ จะยุ่งเอาหนะ

7.ออกกำลังกายเท่านั้นคือหนทางการลดอ้วน

ถึงแม้ว่าคุณจะออกกำลังกายบ่อยแค่ไหนก็ตาม แต่หากขาดการวางแผนการกินที่ดีต่อสุขภาพแล้ว
การออกกำลังกายที่เข้าไปก็ถือว่าสูญเปล่าไฉนนะ

8.ไม่ควรกินน้ำมากๆ ขณะออกกำลังกาย

ผิดค่ะ การเสียน้ำมากๆ ไม่ดีต่อร่างกายเลยนะค่ะ โดยเฉพาะเวลาที่กำลังอยู่ในที่ร้อนๆ ฉะนั้น
ระหว่างและหลังออกกำลังกายก็อย่าลืมหดน้ำเข้าไปให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายด้วยละ

9.ไต่เอี๊ยทแบบอดๆ

แน่นอนค่ะว่าการลดน้ำหนักแบบนี้จะเห็นผลเร็วและง่ายต่อการปฏิบัติด้วย แต่มันก็ไม่ใช่วิธีที่ถูกต่อนัก
คุณควรหันกลับมาใช้ชีวิตแบบเดิมๆ คือควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยจะดีกว่าค่ะ

10.กินโปรตีนเยอะๆ แบ่งน้อยๆ

หลายๆ คน อาจจะกำลังฮิตกับการไต่เอี๊ยทประเภทนี้มาก คือ ไม่กินพวกข้าวหรือขนมปังเลย อย่าลืมนึกซะว่า
คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนก็มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อนะ

เมื่อรู้กันแบบนี้แล้วก็ควรจะเลือกเชื่อความคิดผิด ๆ เหล่านี้ละค่ะ แล้วทำสิ่งที่ถูกจะดีกว่า...

ข้อมูลจาก horapa.com