

7 เหตุผลที่ทำให้คุณหิวโหยและอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2556

7 เหตุผลที่ทำให้คุณหิวโหยและอ้วน (APPEAL)

หากคุณต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว คุณควรรู้เท่าทันความหิวที่จู่โจมจนคุณตั้งตัวไม่ทัน มาเรียนรู้วิธีป้องกันความหิวที่ทำให้คุณกินจนอ้วนเกินงาม

1. ต้มซอฟตริงค์มากเกินไป

เช่น น้ำโซดา ไอซ์ที และซอฟตริงค์หวาน ๆ ซึ่งมีน้ำตาลฟรุกโตสไซรัปมากเกินไป จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า ศูนย์ความหิวในสมองของเราจะถูกกระตุ้นโดยน้ำตาลฟรุกโตส แม้ว่าเราจะอิ่มแล้วก็ตาม เนื่องจากน้ำตาลฟรุกโตสจะไปยับยั้งฮอร์โมน Leptin ซึ่งมีหน้าที่บอกว่าคุณอิ่มแล้ว

2. กินอาหารเข้าไม่อิ่ม

นักวิชาการได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการกินกับอาสาสมัครจำนวน 6,764 คน เป็นเวลา 4 ปี ผลปรากฏว่า คนที่กินอาหารเข้าประมาณ 300 แคลอรี มีน้ำหนักขึ้นหนึ่งเท่าตัวมากกว่าคนที่กินอาหารเข้ามากกว่า 500 แคลอรี เหตุผลก็คือ การกินอาหารเข้าไม่อิ่ม จะทำให้น้ำตาลในเลือดและอินซูลินไม่พุ่งสูงระหว่างวัน เพราะถ้าน้ำตาลในเลือดต่ำจะไม่ก่อให้เกิดความหิวโหย

3. กินผักสลัดน้อยเกินไป

ผักสลัดมีกรดโฟลิกสูง มีผลในการต่อสู้กับโรคซึมเศร้า ไม่ทำให้ง่วงและไม่ทำให้น้ำหนักขึ้น จากการศึกษาได้พิสูจน์ให้เห็นว่า คนที่ได้อีตแล้วมีระดับกรดโฟลิกสูงสุดในเลือด ลดน้ำหนักได้ 8.5 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่มีค่ากรดโฟลิกต่ำสุด ทั้งนี้ในผักสลัดสีเขียวมีวิตามินเคสูงมาก ซึ่งจะไปควบคุมความรู้สึกหิวที่ดีที่สุดคือ ผักโขม กะหล่ำปลี

4. ต้มชาน้อยเกินไป

จากผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ใน "Journal of the American College of Nutrition" พบว่า หากดื่มชาดำหลังกินคาร์โบไฮเดรต จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงถึง 10 เปอร์เซ็นต์ภายในประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง หมายความว่า การดื่มชาจะทำให้รู้สึกอิ่มนาน เนื่องจากสารโพลีฟีนอลในชาจะกดความรู้สึกหิวเอาไว้

5. ต้มน้ำน้อยเกินไป

ความรู้สึกกระหายน้ำเหมือนกับความรู้สึกหิว ถ้าคุณกินอาหารอย่างเดียวโดยไม่ดื่มน้ำ และยังรู้สึกหิวอยู่ละก็ ให้คุณดื่มน้ำหนึ่งแก้ว ก่อนที่คุณจะตักอาหารจานต่อไป ซึ่งส่วนใหญ่ความรู้สึกหิวจะหายไปเอง

6. กินอาหารกระป๋องมากเกินไป

อาหารกระป๋องบางอย่างมีสารเคมี Bisphenol A ซึ่งนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า มันทำให้ฮอร์โมน Leptin ในร่างกายสูงผิดปกติ จึงทำให้หิวโหยและอ้วนนาน

7. คุณรู้สึกเบื่อ

นักวิชาการจากมหาวิทยาลัย Flinders ในประเทศออสเตรเลีย พบว่า ความหิวอาจเกิดจากคุณเบื่อและต้องการเบี่ยงเบนความเบื่อ ดังนั้น คุณควรทดสอบว่า คุณหิวหรือรู้สึกเบื่อกันแน่ โดยให้คุณนึกภาพสแต็กจานใหญ่ ถ้าคุณหิวจริง ๆ คุณจะรู้สึกหิว สแต็กจากนี้น่าอร่อย แต่ถ้ายิ่งรู้สึกไม่คายน่ากิน แสดงว่าคุณกำลังเบื่อมากกว่าหิว แต่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณกินในมือต่อไป

ที่มา นิตยสาร APPEAL และ [กรรป.คอม](#)