

## ผลพวงลดอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

ภัยร้าย ผลพวงลดอ้วนผิดวิธี



หากสาว ๆทั้งหลายที่กำลังจะลดความอ้วนอย่างเอาเป็นเอาตาย อยู่ตอนนี้ ounลืมดูแลสุขภาพของตัวเอง การจะมีหุ่นสวยควรมาคความดูแลสุขภาพที่ดีด้วย เพื่อไม่ไหผลร้ายต่างๆ ต้องตามมา ภายหลัง เพราะฉะนั้นคุณควรเริ่มทบทวนและทำความเข้าใจเสียใหม่เกี่ยวกับการลดอย่างถูกวิธี นั่นคือ ไขมันจะต้องถูกกำจัดออกไปไม่ใชกลามเนื้อ หากคุณลดแบบผิดๆ เช่นเดิม ร่างกายของคุณจะพองออกมาในรูปร่างที่นาสะพรั่งกลัวอย่างนี้

**1. ใบน้ำชุปซืด โทรมสดซืด ผิวแห้งเหี่ยวไม่มีน้ำมีนวล** 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. เห็นมั๊ยคะว่า น้ำที่ใช้ในร่างกายส่วนใหญ่จะมาจากอาหารที่กินเข้าไป ยิ่งคุณลดปริมาณอาหารมากเท่าไร ร่างกายก็จะยิ่ง ขาดน้ำมากเท่านั้น ยิ่งลดน้ำหนักควรดื่มน้ำให้ได้วันละประมาณ 10-12 แก้ว และดื่กร่างกายขาดวิตามิน และเกลือแร่บางชนิดแล้วจะทำให้...

วิตามิน A จะทำให้ผิวแห้ง อักเสบงาย ไม่เรียบเนียน เยื่ออุว้วะต่างๆ แห้ง อักเสบ

วิตามิน B1, B2, B3, B5 ทำให้ผิวแห้ง เหี่ยวยุ่น เป็นกร่งงาย รวมถึงสีผิวไม่เรียบเนียนด้วย

วิตามิน C ผิวแห้งไม่สดใส ไม่เต่งตึง แถมเหี่ยวยุ่นงายอีกต่างหาก

ธาตุสังกะสี ทำให้ขาดโปรตีนเคราติน ทำให้การสร่างผิวหนังใหม่เกิดไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ผิวไม่เรียบ เนียนและสีผิวไม่สม่ำเสมอคะ

**2. เส้นผมแห้งกรอบ ขาดความเงามัน และไม่นุ่มสลวยอย่างเคย** อาจเกิดจากการขาดน้ำหรือขาด กรดไขมันที่จำเป็นบางชนิด ทำให้ต่อมไขมันบริเวณโคนเส้นผมผลิตไขมันออกมาน้อย ทำให้เส้นผมแห้ง ฟูๆ ทางแกก็คือควรกินกรดไขมันที่จำเป็นบางชนิดเขาไป อย่างเช่น กรดไขมัน LA ที่พบในน้ำมันถั่ว เหลืองและน้ำมันงา หรือกรด DHA ที่พบในน้ำมันปลา และควรกินไทโคควินไทโควันละ 3-6 กรัม นะคะ และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมคุณดูแย่ก็คือ การขาดธาตุบางอย่าง เช่น ธาตุกำมะถันที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ อยู่ในโปรตีนของเส้นผม ผิวหนัง กรดอะมิโนเมธิโอนีน ซีสตีน วิตามิน B1 และไบโอติน ถูขาดรวดู กำมะถันจะทำให้การสร่างเส้นผมและผิวหนังผิดปกติ วิธีแก้ก็คือ ควรกินอาหารที่มีธาตุกำมะถันอยู่มาก อย่าง ไข่และผลไม้ เป็นต้น

**3. กล้ามเนื้อไม่มีความแข็งแรง มือไม้อ่อนแรง** อาจเกิดจากการกินอาหารจำพวกโปรตีนน้อยเกินไป ทำให้กระบวนการสร่างกลามเนื้อเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ใน 1 วัน คุณควรกินโปรตีนไทโควันละ 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 1 กิโลกรัม และจะต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เพื่อไทกลามเนื้อแข็งแรงคะ

**4. อาการท้องผูกเรื้อรัง ขับถ่ายไม่ปกติ** คุณดื่มน้ำน้อยเกินไปและกินอาหารที่มีกากใยน้อย ทำให้กากอาหารในลำไส้ลดน้อยลงตามไปด้วย อีกอย่างการไม่คอยไดออกกำลังกายก็มีผลทำให้ระบบการย่อย อาหารทำงานได้ไม่ดี ลำไส้มีการเคลื่อนไหวน้อย เกิดอาการท้องผูกขึ้นได้คะ และเรื่องเครียดก็มีส่วนนะ ลองหากิจกรรมทำยามว่างหรือออกกำลังกาย จะช่วยทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้คะ