

ผลพวงลดอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

ภัษร์ราย ผลพวงลดอ้วนผิดวิธี



หากสาว ๆทั้งหลายที่กำลังจะลดความอ้วนอย่างเอาเป็นเอาตาย อยู่ตอนนี้ ounลืมดูแลสุขภาพของตัวเอง การจะมีหุ่นสวยควรมาคำนึงกับการมีสุขภาพที่ดีด้วย เพื่อไม่ไห้ผลร้ายต่างๆ ต้องตามมา ภายหลัง เพราะฉะนั้นคุณควรเริ่มทบทวนและทำความเข้าใจเสียใหม่เกี่ยวกับการลดอย่างถูกวิธี นั่นคือ ไขมันจะต้องถูกกำจัดออกไปไม่ใช่ว่ากินเนื้อ หากคุณลดแบบผิดๆ เช่นเดิม ร่างกายของคุณจะฟ้องออกมาในรูปแบบที่นาสะพรึงกลัวอย่างนี้

1. ไขมันขาด วิตามินขาด โทรมสุดขีด 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 และดื่มน้ำสะอาดวิตามิน และเกลือแร่บางชนิดแล้วจะดี...

วิตามิน A จะทำให้ผิวแห้ง อักเสบงาญ ไม่เรียบเนียน เยื่อเมือกต่างๆ แห้ง อักเสบ

วิตามิน B1, B2, B3, B5 ทำให้ผิวแห้ง เที่ยวย่น เป็นกระพุ้ง รวมถึงสีผิวไม่เรียบเนียนด้วย

วิตามิน C ผิวแห้งไม่สดใส ไม่เต่งตึง แถมเหี่ยวย่นงายอีกต่างหาก

ธาตุสังกะสี ทำให้ขาดโปรตีนเคราติน ทำให้การสร้างผิวหนังใหม่เกิดไม่สมบูรณ์ จึงทำให้ผิวไม่เรียบ เนียนและสีผิวไม่สม่ำเสมอคะ

2. เส้นผมแห้งกรอบ ขาดความเงามัน และไม่นุ่มสลวยอย่างเคย อาจเกิดจากการขาดน้ำหรือขาด กรดไขมันที่จำเป็นบางชนิด ทำให้ต่อมไขมันบริเวณโคนเส้นผมผลิตไขมันออกมาน้อย ทำให้เส้นผมแห้ง ฟูทางแกก็คือควรกินกรดไขมันที่จำเป็นบางชนิดเขาไป อย่างเช่น กรดไขมัน LA ที่พบในน้ำมันถั่ว เหลืองและน้ำมันงา หรือกรด DHA ที่พบในน้ำมันปลา และควรกินให้ไดวันละ 3-6 กรัม นะคะ และอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมคุณดูแย่ก็คือ การขาดธาตุบางอย่าง เช่น ธาตุกำมะถันที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ อยู่ในโปรตีนของเส้นผม ผิวหนัง กรดอะมิโนเมธิโอนีน ซีสตีลน วิตามิน B1 และไบโอติน ธาตุธาตุพวกนี้ จะทำให้การสร้างเส้นผมและผิวหนังผิดปกติ วิธีแก้ก็คือ ควรกินอาหารที่มีธาตุกำมะถันอยู่มาก อย่าง ไข่และผลไม้ เป็นต้น

3. กล้ามเนื้อไม่มีความแข็งแรง มือไม้อ่อนแรง อาจเกิดจากการกินอาหารจำพวกโปรตีนน้อยเกินไป ทำให้กระบวนการสร้างกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ใน 1 วัน คุณควรกินโปรตีนให้ได้ประมาณ 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 1 กิโลกรัม และจะต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย เพื่อใ้กล้ามเนื้อแข็งแรงคะ

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