6 ยุทธการต้านความหิว (ลดความอ้วน+ลดน้ำหนัก)

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2552

6 ยุทธการต้านความหิว (ลดความอ้วน+ลดน้ำหนัก)

...

เป็นที่ทราบกันดีว่า ปัญหาอย่างหนึ่งในการลดความอ้วนคือ "มันหิว" , "มันอยาก(กิน)" หรืออะไรทำนองนี้ ขอนำคำแนะนำจากเว็บไซต์ 'Wikihow' มาฝากพวกเรากันครับ

(1). ดื่มน้ำ

- การดื่มน้ำมีส่วนช่วยลดความกระหายน้ำที่บางครั้งก็แยกแยะจากความหิวจริงๆ ได้ยาก กลไกที่น้ำช่วยให้อิ่มอีกอย่างหนึ่งคือ ไปทำให้ผนังกระเพาะอาหารถ่างออก (dilated)

...

- กลไกนี้คล้ายกับการใส่ลูกโป่งหรือบอลลูนเข้าไปในกระเพาะอาหาร หรือใช้ห่วงรัดกระเพาะอาหารจากด้านนอก เพื่อลดความอ้วน
- การศึกษาจากอังกฤษพบว่า การดื่มน้ำในรูปซุปพร้อมอาหารทำให้อิ่มได้นานกว่ากินอาหารแข็งอย่างเดียว

...

- ของที่ทำให้อิ่มได้นานขึ้นมักจะเป็นน้ำมันที่อยู่ด้านนอกอาหาร เช่น สลัด ฯลฯ มากกว่าน้ำมันที่ปนไปในอาหาร หรือซึมไปในเนื้ออาหาร เช่น อาหารผัดๆ ทอดๆ ฯลฯ เส้นใยหรือไฟเบอร์ละลายน้ำ เช่น น้ำข้าวโอ๊ต ฯลฯ หรือน้ำเคี่ยวโปรตีน เช่น ซุป ฯลฯ
- ตัวอย่างหนึ่งคือ ถ้าเราใช้น้ำมันจำนวนเท่าๆ กันทำข้าวผัด... เราจะกินได้มากและอร่อย แต่ไม่ค่อยอิ่ม

...

- ทีนี้ถ้าใช้น้ำมันเท่าเดิมมาลองคลุกกับข้าวแทน ใช้น้ำมันชนิดดี เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว ฯลฯ คลุกข้าวแล้วกินทันที อย่าทิ้งไว้นานจนน้ำมันซึมเข้าไปในเมล็ดข้าว... น้ำมันจะไปเคลือบกระเพาะฯ ทำให้อิ่มไปนานเลย
- แน่นอนว่า อาหารประเภท "ไขมันต่ำ" มักจะทำให้อิ่มได้นานกว่าอาหารประเภท "ไม่มีไขมัน" มาก เนื่องจากน้ำมันในอาหารไปเคลือบกระเพาะฯ ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะฯ นานขึ้น การย่อยช้าลง การดูดซึมอาหารช้าลง

...

(2). อยู่ให้ไกล TV เข้าไว้

- TV ทุกวันนี้มากไปด้วยเรื่องที่กระตุ้นความอยากอาหาร เช่น โฆษณาอาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง ขนม รายการทำอาหาร ทัวร์ชิมโน่นชิมนี่ ฯลฯ

...

- การดู TV มากๆ มีส่วนทำให้เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ทำให้อัตราการเผาผลาญสารอาหาร (metabolism) ลดลง
- ถ้าอยากจะต้านความหิวให้ได้ก็ควรหัด "สันโดษ" จาก TV เข้าไว้ให้ได้

...

- ยุคนี้ไกล TV อย่างเดียวอาจจะไม่พอ ต้องขอไกลหนังสือพิมพ์ ไกลสิ่งตีพิมพ์ประเภทยั่วยุความหิวให้ไกลไว้ก่อนจึงจะดี

...

(3). ลดคาร์บ

- คาร์บหรืออาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตได้แก่ กลุ่มแป้งและน้ำตาล... อาหารกลุ่มนี้ทำให้อิ่มได้ไม่นานเท่าอาหารกลุ่มโปรตีน (เนื้อ ถั่ว ไข่ นม เต้าหู้ โปรตีนเกษตร) หรือไขมันชนิดดี เช่น ถั่วต้ม ถั่วนึ่ง เมล็ดพืชเปลือกแข็งหรือนัท (nut เช่น อัลมอนด์ บราซิลนัท ฯลฯ)

...

- ควรกินคาร์บพอประมาณในรูปที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท(เติมรำ) ฯลฯ ในอาหารมื้อหลัก
- ไม่ควรกินคาร์บในรูปขนม อาหารว่าง เพราะจะทำให้อิ่มน้อย หิวเร็ว... แต่ถ้าหิวจริงๆ น้ำข้าวโอ๊ตเจือจางน่าจะช่วยได้บ้าง เนื่องจากข้าวโอ๊ตมีเส้นใยหรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำค่อนข้างสูง

...

(4). กินข้าวเช้า

- ข้าวเช้าช่วยลดความหิวตอนสายไปจนถึงตอนเที่ยง

...

- ถ้าไม่ชอบข้าวเช้าจริงๆ... การทำน้ำข้าวโอ๊ต (มีขายในห้างสรรพสินค้าทั่วไป) โดยใช้ข้าวโอ๊ต 2-3 ช้อนกินข้าวใส่ชามใหญ่ๆ เติมน้ำเข้าไปมากๆ คนจนได้น้ำข้าวข้นๆ (ยาคู) กินภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังตื่นจะช่วยให้มีแรงมีกำลังดี และหายหิวได้หลายชั่วโมงทีเดียว

...

(5). กลางวันใหญ่ - เย็นเล็กๆ

- มื้อกลางวันเป็นมื้อที่อาจจะกินมากสักหน่อยก็ได้ แต่มื้อเย็นควรหัดกินเป็นมื้อเล็กๆ เข้าไว้

...

- คนไทยและคนเอเชียส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาการกินข้าวหรือแป้งมากเกิน... เมื่อพ้นวัยรุ่นไปแล้ว การลดข้าวให้น้อยลงประมาณ 1 ใน 3 เติมผักเติมถั่วลงไป หัดกินมื้อเล็กลง วันละ 4 มื้อ (เช้า-สาย-เที่ยง-เย็น) จะช่วยให้หิวน้อยกว่าการกินข้าวน้อยมื้อ มื้อใหญ่ๆ
- ถั่วที่ไม่ผ่านการทอดเป็น "อาหารมหัศจรรย์" ในการลดความหิว เนื่องจากมีโปรตีนสูง มีไขมันชนิดดี แถมยังมีเส้นใยหรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำสูง

...

- เส้นใยนี้จะไปจับน้ำตาลและน้ำมันไว้ ทำให้การย่อยอาหารช้าลง การดูดซึมอาหารช้าลง ทำให้อิ่มนานขึ้น ทรมานน้อยลง
- แต่ควรระวังถั่วที่ผ่านการทอด เนื่องจากการทอดจะทำให้สัดส่วนน้ำมันเพิ่มขึ้น ทำให้ถั่วทอดกลายเป็นอาหารที่ให้กำลังงาน(แคลอรี)สูงมาก

...

(6). นอนให้พอ

- คนที่นอนไม่พอมีแนวโน้มจะหิวมากขึ้น แถมยังหิวอาหารที่มีกำลังงานหรือแคลอรีสูง เช่น ของหวาน ขนม ของประเภท "ผัดๆ ทอดๆ" ซึ่งทำให้อ้วนได้ง่าย

...

> [FreeFoto]

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีสุขภาพดีไปนานๆ ครับ

...

ที่มา

- Thank Wikihow > *How to cope with hunger* > [Click] > March 2, 2009.

- ข้อมูลในบล็อกมีไว้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ไม่ใช่วินิจฉัยหรือรักษาโรค > ท่านที่มีโรคประจำตัว หรือมีความเสี่ยงโรคสูง ควรปรึกษาหมอที่ดูแลท่านก่อนนำข้อมูลไปใช้

- นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง สงวนลิขสิทธิ์ > ยินดีให้ท่านผู้อ่านนำไปเผยแพร่ได้ ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า > 2 มีนาคม 2552.