

6 ยุทธการต้านความหิว (ลดความอ้วน+ลดน้ำหนัก)

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2552

6 ยุทธการต้านความหิว (ลดความอ้วน+ลดน้ำหนัก)



...

เป็นที่ทราบกันดีว่า ปัญหาอย่างหนึ่งในการลดความอ้วนคือ "มันหิว" , "มันอยาก(กิน)" หรืออะไรทำนองนี้ ขอแนะนำจากเว็บไซต์ 'WIKIHOW' มาฝากพวกเรากันครับ



(1). ดื่มน้ำ

- การดื่มน้ำมีส่วนช่วยลดความกระหายน้ำที่บางครั้งก็แยกแยะจากความหิวจริงๆ ได้ยาก กลไกที่น้ำช่วยให้หิวอีกอย่างหนึ่งคือ ไปทำให้ผนังกระเพาะอาหารถ่างออก (dilated)

...

- กลไกนี้คล้ายกับการใส่ลูกโป่งหรือบอลลูนเข้าไปในกระเพาะอาหาร หรือใช้ห่วงรัดกระเพาะอาหารจากด้านนอก เพื่อลดความอ้วน
- การศึกษาจากอังกฤษพบว่า การดื่มน้ำในรูปชุปพร้อมอาหารทำให้อิ่มได้นานกว่ากินอาหารแข็งอย่างเดียว

...

- ของที่ทำให้อิ่มได้นานขึ้นมักจะเป็นไขมันที่อยู่ด้านนอกอาหาร เช่น สลัด ฯลฯ มากกว่าไขมันที่ปนไปในอาหาร หรือซิมไปในเนื้ออาหาร เช่น อาหารผัดๆ ทอดๆ ฯลฯ เส้นใยหรือไฟเบอร์ละลายน้ำ เช่น น้ำข้าวโอ๊ต ฯลฯ หรือน้ำเคียวโปรตีน เช่น ชุป ฯลฯ
- ตัวอย่างหนึ่งคือ ถ้าเราใช้น้ำมันจำนวนเท่าๆ กันทำข้าวผัด... เราจะกินได้มากและอร่อย แต่ไม่ค่อยอึด

...

- ที่นี้ถ้าใช้น้ำมันเท่าเดิมมาลองคลุกกับข้าวแทน ใช้น้ำมันชนิดดี เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว ฯลฯ คลุกข้าวแล้วกินทันที อยาทิ้งไว้นานจนน้ำมันซึมเข้าไปในเมล็ดข้าว... น้ำมันจะไปเคลือบกระเพาะฯ ทำให้อิ่มไปนานเลย
- แนะนำว่า อาหารประเภท "ไขมันต่ำ" มักจะทำให้อิ่มได้นานกว่าอาหารประเภท "ไม่มีไขมัน" มาก เนื่องจากน้ำมันในอาหารไปเคลือบกระเพาะฯ ทำให้อาหารค้างอยู่ในกระเพาะฯ นานขึ้น การย่อยช้าลง การดูดซึมอาหารช้าลง

...

(2). อยู่ให้ไกล TV เข้าไว้

- TV ทุกวันนี้มากไปด้วยเรื่องที่กระตุ้นความอยากอาหาร เช่น โฆษณาอาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง ขนม รายการทำอาหาร ทวีร์ชิมโน้มนำชิมนี้ ฯลฯ

...

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

...

- ยุคนี้ไกล TV อย่างเดียวอาจจะไม่พอ ต้องขอไกลหนังสือพิมพ์ โกลสิ่งตีพิมพ์ประเภทยั่วความหิวให้ไกลไว้ก่อนจึงจะดี

...

(3). ลดคาร์บ

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

...

- ควรกินคาร์บพอลิเมอร์ในรูปแบบที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมอบังโฮลวีท(เต็มร่ำ) ฯลฯ ในอาหารมื้อหลัก
- ไม่ควรกินคาร์บในรูปแบบขนม อาหารว่าง เพราะจะทำให้หิวเร็ว... แต่ถ้าหิวจริงๆ น้ำข้าวโอ๊ตเจือจางน่าจะช่วยได้บ้าง เนื่องจากข้าวโอ๊ตมีเส้นใยหรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำค่อนข้างสูง

...

(4). กินข้าวเช้า

- ข้าวเช้าช่วยลดความหิวตอนสายไปจนถึงตอนเที่ยง
- ...
- ถ้าไม่ชอบข้าวเช้าจริงๆ... การทำน้ำข้าวโอ๊ต (มีขายในห้างสรรพสินค้าทั่วไป) โดยใช้ข้าวโอ๊ต 2-3 ช้อนกินข้าวใส่ซามใหญ่ๆ เติมน้ำเข้าไปมากๆ คนจนได้น้ำขาวขุ่นๆ (ยาคุ) กินภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังตื่นจะช่วยให้มีแรงมีกำลังดี และหายหิวได้หลายชั่วโมงทีเดียว

...

(5). กลางวันใหญ่ - เย็นเล็ก ๆ

- มื้อกลางวันเป็นมื้อที่อาจจะกินมากสักหน่อยก็ได้ แต่มื้อเย็นควรหัดกินเป็นมื้อเล็กๆ เข้าไว้
- ...
- คุณไทยและคนเอเชียส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาการกินข้าวหรือแป้งมากเกินไป... เมื่อพันวิัยรุ่นไปแล้ว การลดข้าวให้น้อยลงประมาณ 1 ใน 3 เติมน้ำดื่มตลอดไป หัดกินมื้อเล็กลง วันละ 4 มื้อ (เช้า-สาย-เที่ยง-เย็น) จะช่วยให้หิวน้อยกว่าการกินข้าวน้อยมื้อ มื้อใหญ่ๆ
 - ถั่วที่ไม่ผ่านการทอดเป็น "อาหารมหัศจรรย์" ในการลดความหิว เนื่องจากมีโปรตีนสูง มีไขมันชนิดดี แถมยังมีเส้นใยหรือไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำสูง
- ...
- เส้นใยนี้จะไปจับน้ำตาลและไขมันไว้ ทำให้การย่อยอาหารช้าลง การดูดซึมอาหารช้าลง ทำให้อิ่มนานขึ้น ทรมาณน้อยลง
 - แต่ควรระวังถั่วที่ผ่านการทอด เนื่องจากการทอดจะทำให้สัดส่วนไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้ถั่วทอดกลายเป็นอาหารที่ให้กำลังงาน(แคลอรี)สูงมาก

...

(6). นอนให้พอ

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

...

 > [FreeFoto]

ถึงตรงนี้... ขอให้พวกเรามีความสุขที่ดีไปนานๆ ครับ

...

ที่มา

- Thank Wikihow > *How to cope with hunger* > [Click] > March 2, 2009.
- ข้อมูลในบล็อกมีไว้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ไม่ใช่วินิจฉัยหรือรักษาโรค > ท่านที่มีโรคประจำตัว หรือมีความเสี่ยงโรคสูง ควรปรึกษาหมอบริการก่อนนำข้อมูลไปใช้
- นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง สงวนลิขสิทธิ์ > ยินดีให้ท่านผู้อ่านนำไปเผยแพร่ได้ ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า > 2 มีนาคม 2552.