

อาหารลดความอ้วน "ลดไม่อัด ลดย่างไร"

นำเสนอเมื่อ : 12 เม.ย. 2552

อาหารลดความอ้วน "ลดไม่อัด ลดย่างไร"

คนไม่อ้วนไม่มีวันเข้าใจว่าไขมันในร่างกายเรานั้นก่อความทุกข์ให้จิตใจมาก ขนาดไหน คิดไปแล้วก็แปลกที่เราช่างสรรกินโน่นกินนี่กัน เพื่อที่จะไปเอามันออกใน ภายหลัง ดูแล้วเกินเหตุเกินสภาพร่างกายจริงๆ เอาเป็นว่าวันนี้เราจะมาสรรกินอะไร ที่มันไม่อ้วนกันโดยเฉพาะดีกว่า ไม่ต้องไปกำจัดภายหลัง

วันนี้เรามีสูตรลดความอ้วน

แน่นอนเพราะลองมาแล้ว ด้วยสูตรนี้ น้ำหนักจะหายไปประมาณ 5 กิโลกรัม โดยใช้เวลา 24 วัน น้ำหนักที่ลดจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นกับพฤติ-กรรมการกินเป็นสำคัญ แต่เรารับประกันว่า ลดแน่นอน

ที่มาของสูตรนี้ได้มาจากชาวฝรั่งเศส ชื่อ อิวอนน์ ทรูแบร์ด เมื่อใช้สูตรนี้แล้ว

ผิวหนังจะไม่เหี่ยวย่นซึ่งเป็นข้อดีเด่นเหนือวิธีลดความอ้วนอื่นๆที่เมื่อลดน้ำหนัก

จำนวนมาก ผิวหนังเราปรับตัวไม่ทัน จึงปรากฏเป็นรอยเหี่ยวย่นบนร่างกาย

โดยสูตรนี้ออกแบบมาให้ร่างกายสามารถเผาผลาญอาหารที่กินเข้าไปได้มากที่สุด

ไม่เหลือตกค้างสะสมเป็นไขมัน จึงไม่ใช้การอดอาหารและไม่ทำร้ายร่างกาย การจะ

ใช้สูตรนี้ได้ต้องยอมรับในหลักการที่ว่าน้ำหนักในร่างกายเราจะมีประสิทธิภาพดี

ที่สุด ย่อยได้มากที่สุดเมื่อย่อยอาหารเพียงชนิดเดียวเท่านั้น เช่นย่อยแต่คาร์โบ

ไฮเดรต โปรตีน เป็นต้น ดังนั้นในมื้อหนึ่งๆ เราจึงกินอาหารได้เพียงชนิดเดียวเท่านั้น

สูตรลดความอ้วน สูตรนี้แบ่งช่วงการกินอาหารออกเป็นสี่ช่วง สี่ระดับความอดทน เก้าวัน สามวัน เก้าวัน สามวัน รวมกันแล้วเป็น 24 วัน ตลอดทั้ง 24 วันนี้ อาหารเราจะ เหมือนกันทั้งหมดคือ สมโอกับชาหรือกาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล ไม่ใส่นม สามารถใช้ครีมเทียมและน้ำตาลเทียมแทนได้ (สมโอ นั้นตำราฝรั่งจะใช้กรุปฟรุตแทน) นมและ น้ำตาลเป็นอาหารต้องห้ามตลอด 24 วัน ส่วนอาหารที่ไม่หามนั้นจะกินเท่าไรก็ได้ เช่น สามารถกินสมโอได้ไม่จำกัด 5 กิโลกรัมก็ได้ ยังอยู่ในสูตรนี้

อาหารของเก้าวันแรก เข้าคือสมโอและกาแฟหรือชา กลางวันเป็นเนื้อสัตว์

ล้วนๆ ไม่มีข้าว ไม่มีผัก ไม่มีนมและไข่ สามารถใส่ซอสได้ กินได้มากเท่าที่ต้องการ

ไม่จำกัด แต่มีข้อแม้ว่าในหนึ่งมื้อให้กินเนื้อสัตว์เพียงชนิดเดียวเท่านั้น เช่น หมูล้วน

ไก่ล้วน ปลาล้วน (ไม่จำเป็นว่าจะต้องมาจากตัวเดียวกันนะคะ) เพื่อให้กระเพาะ
อาหารสามารถทำงานได้ดี มากกว่าการกินปนกันที่จะทำให้กระเพาะอาหารทำงาน
หนักขึ้น ความรู้พื้นฐานที่เอาไปใช้ในการเลือกกินได้คือ หมูมีไขมันมากที่สุด เนื้อรอง
ลงมา อาหารทะเลมีไขมันน้อย อาหารต้ม นึ่ง เผา มีแคลอรีน้อยกว่าอาหารทอด
ดังนั้นใครใคร่กินก็กินได้ไม่จำกัด แม้จะเป็นขามุก็ตามแต่ห้ามกินอย่างอื่นปนและ
น้ำหนักอาจลดน้อยกว่าที่คิด อาหารแนะนำคือสเต็กพริกไทย ปลาสำลีเผา กุ้งอบเกลือ
สตูว์เนื้อไม่ใส่ผัก ปลา กระพงย่างบีบมะนาว หมูทอดกระเทียม แกงจืดหมูสับล้วน
ระวังอย่ากินผักและข้าวเป็นพอ

สำหรับมือเย็น ให้กินแต่ข้าวกล้องล้วนๆ แต่สามารถเติมขอสได้ ผักกับ

กระเทียมได้ ใส่ซีอิ๊ว พริกไทยได้หมด ห้ามไม่ให้มีนมกับไข่ผสมเด็ดขาด ผักและ
เนื้อสัตว์กินไม่ได้เช่นกัน อาหารแนะนำได้แก่ ข้าวผัดกระเทียมใส่ซีอิ๊วขาว ข้าวผัด
กะปิ ข้าวคลุกมันกุ้ง ข้าวผัดมันหมู ข้าวคลุกน้ำพริกตาแดง ข้าวคลุกน้ำพริกต่างๆ
ข้าวคลุกพริกป่นบีบมะนาว (ผู้เขียนใช้กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทน แต่ไม่ได้คุณค่า

อย่างอาหารที่แนะนำ สำหรับเวลาต้องการความสะดวกเท่านั้น) สูตรเด็ดมาฝากกัน
ผู้เขียนรับประกันว่าได้ผล

สามวันต่อมา (ท่านจะเริ่มสังเกตได้ว่าน้ำหนักลดลงจนมีกำลังใจ) มือเข้า

ยังคงเหมือนเดิม มีอาการวันและเย็นเป็นผลไม้อ้วนๆ ไซ้คะ ผลไม้อ้วนๆ ห้ามมืออย่าง
อื่นเกี่ยวข้อง ผลไม้อะไรก็ได้ที่ใกล้มือ หาง่าย ทุเรียนก็ได้ มะม่วงก็ได้ กินเท่าไรก็ได้

แต่ต้องกินเป็นมือ ไม่ใช่กินจวบจิบนะคะ ที่นี้ท่านที่จ้องจะกินแต่ทุเรียนและมะม่วงสุก
น้ำหนักอาจลดน้อยกว่าที่ควร ระวังกันไว้นะน้อยดีกว่าคะ

แก้วน้ำชุดที่สอง ระดับความอดทนมากขึ้นไปอีกคือ นอกจากอาหารเซาท์

เหมือนเดิมแล้ว มือที่เหลือเป็นผักล้วน แต่โชคดีที่ฝรั่งเค้าหันมาฝรั่ง ผีอก ข้าวโพด

เป็นผักด้วยเหมือนกัน อาหารแนะนำได้แก่ ค่ะน้ำผัดน้ำมันหอย ผักนึ่งจิ้มน้ำพริก

ผัดผักทุกอย่าง สลัดผักน้ำใส (ที่ไม่ใช่ขนม ไข่ และน้ำตาล)

สามวันสุดท้าย ไม่ยากแล้วคะ มือเข้ายังเหมือนเดิม

นอกนั้นเราจะกลับมา

กินแต่ผลไม้ล้วนๆ

เมื่อครบสูตรนี้แล้วน้ำหนักจะลดลงทันตาเห็นค่ะ ยิ่งถ้าใครสามารถคุมอาหาร

เลือกที่มีแคลอรีและไขมันน้อยๆได้ น้ำหนักจะยิ่งลดมากกว่า 5 กิโลกรัมอีกค่ะ ตัวอย่างเช่น เลือกกินปลามากกว่าซาหมี สมมากกว่าทุเรียน เป็นต้น ที่นี้เราต้องระวัง

อีก สูตรอาหาร 24 วันนี้ ถ้าพลาด ผิดหรือเผลอไปหมายถึงให้เริ่มวันแรกใหม่ เริ่มตั้งต้นใหม่หมดนะค่ะ เมื่อครบ 24 วันแล้ว เราสามารถกลับไปกินอาหารแบบก่อนเริ่มทำได้อีก แต่ไม่เชื่อว่าจะไม่ระวังเรื่องน้ำหนักเลย สูตรไหนก็เอาไม่อยู่ค่ะ

วิธีนี้เป็นวิธีลดน้ำหนักที่เกี่ยวกับระบบย่อยอาหารโดยเฉพาะ หลังจากทำครบ

สูตร ถ้าอยากผอมตลอดโดยไม่ต้องควบคุมปริมาณอาหารเลย (ไข่ค่ะ หมายถึงกินมากเท่าไรก็ได้) ขอแนะนำให้ใช้วิธีนี้ค่ะ คือ ถ้าจะกินเนื้อ ให้กินเนื้อชนิดเดียวกัน ในแต่ละมื้อและกินร่วมกับผัก ห้ามกินพร้อมกับอาหารพวกแป้ง ถ้าจะกินอาหารพวกแป้งเช่นข้าว ก็ห้ามกินพร้อมกับโปรตีน ให้กินกับผักแทน

ข้อแนะนำอีกอย่าง ผลไม้เป็นอาหารที่แนะนำให้ติดบ้านไว้ตลอดเลยค่ะ เพราะ

ผลไม้ใช้เวลาอยู่ในกระเพาะเราน้อย แต่อาหารหนักจะอยู่นาน ดังนั้นเพื่อสุขภาพ เราควรกินผลไม้ก่อนกินอาหารหลัก ประมาณ 15 - 30 นาที ค่ะ วิธีนี้เราจะมีระบบ

ย่อยอาหารที่ดีและมีผลไม้ไปตัดกำลังการกินอาหารหลักของเรา ทำให้เรากินน้อยลงเองโดยธรรมชาติ

เป็นยังไงกันบ้างคะ สนใจกันหรือเปล่า หรือว่ายากเกินไป เราคงต้องเข้าใจว่า

โลกนี้มีสมดุลนะค่ะ ถ้าเราไม่คิดจะควบคุมปริมาณก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องควบคุมคุณภาพค่ะ เป็นเรื่องช่วยไม่ได้จริงๆ

(ที่มาจาก [เว็บไซต์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬารุณ 62](#) ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ค่ะ)