

หน้า? อาหารพิเศษ ช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย ...

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

‘หน้า’ อาหารพิเศษ ช่วยลดไขมันสะสมในร่างกาย



ร่างกายคนเราประกอบไปด้วยน้ำประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว เช่น ถ้าท่านมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ท่านจะมีน้ำอยู่ในร่างกายถึง 30 กิโลกรัม ดังนั้นเนื้อเยื่อทุกชนิดที่กระจายอยู่ทั่วร่างกายจะต้องมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ แต่ปริมาณอาจมีมากน้อยแตกต่างกัน เช่น ฟันมีน้ำร้อยละ 5 กระดูกและไขมันมีน้ำร้อยละ 25 กล้ามเนื้อมีน้ำร้อยละ 80 เป็นต้น

น้ำถือเป็นสารอาหารอย่างหนึ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ รongจากออกซิเจนที่จำเป็นในการหายใจ ดังนั้นท่านต้องคิดถึงความสำคัญของน้ำอยู่ตลอดเวลา ท่านสามารถอดอาหารได้เป็นเดือนๆ แต่ถาดอดน้ำ 2-3 วัน ก็อาจถึงตายได้ เพราะน้ำเป็นส่วนสำคัญในการทำปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย การย่อย การดูดซึม การไหลเวียนของสารอาหารต้องอาศัยน้ำ การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายก็ต้องอาศัยน้ำ นอกจากนี้หน้ายังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายอีกด้วย

ในวันหนึ่งๆ ร่างกายคนเราจะต้องได้น้ำเข้าไปให้เพียงพอกับการที่จะเสียน้ำออกไปทางปัสสาวะ อุจจาระ การหายใจ และเหงื่อ ซึ่งในบางเราเป็นประเทศที่มีอากาศร้อน และช่วงนี้ยิ่งร้อนหนัก การสูญเสียน้ำออกจากร่างกายมีค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอ

ปริมาณที่ต้องการโดยประมาณคือ 1 ลิตรครึ่งถึง 2 ลิตร ซึ่งนอกจากน้ำที่ดื่มเป็นแก้วๆ แล้ว น้ำที่ปนอยู่ในอาหาร เช่น ข้าว ไข่ เนื้อสัตว์ ผลไม้ ถ้าท่านรับประทานอาหารเหล่านี้เข้าไป ท่านก็จะได้น้ำเข้าร่างกายด้วยเช่นกัน **วิธีง่ายๆ ที่แสดงว่าท่านดื่มน้ำเพียงพอแล้วคือ การดูสีของปัสสาวะ วามีสีเหลืองจางค่อนข้างใส ไม่ใช่สีเหลืองเข้ม**

อาจเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ที่น้ำจะเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนช่วยในการดูแลรูปร่าง
แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะต้องดื่มน้ำเพราะความจำเป็น แต่ในความเป็นจริง **“น้ำ เป็น อาหารอันวิเศษ”**
ที่ช่วยในการดูแลรูปร่างอย่างถาวร น้ำจะช่วยในการระงับความอยากอาหาร และช่วยร่างกายเร่งการเผาผลาญไขมัน
จากรายงานการวิจัยพบว่า **การดื่มน้ำน้อยจะเป็นสาเหตุให้เกิดการสะสมของไขมันมากขึ้น**
หากดื่มน้ำมากจะช่วยในการลดการสะสมของไขมันลงได้

นอกจากนี้ท่านต้องดื่มน้ำเพื่อให้ไตทำงาน
ไตไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ**หากเราดื่มน้ำไม่เพียงพอ** เมื่อไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ
ตับก็จะเป็นตัวที่ต้องทำงานหนักขึ้น
หน้าที่หลักของตับก็คือช่วยเร่งการเผาผลาญของไขมันที่สะสมในร่างกายให้เกิดเป็นพลังงาน
แต่ตับต้องมาทำหน้าที่ของไต ทำให้มันไม่สามารถทำหน้าที่หลักได้อย่างเต็มที่
ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดการเผาผลาญของไขมันได้น้อยลง และยังเพิ่มการสะสมไขมันในร่างกายมากขึ้น
และทำให้การดูแลรูปลักษณ์หยุดชะงักลง ไขมันและของเสียที่ค้างคั่งจะทำให้ท่านอ้วน แก เหี่ยว ซึ่งดูไม่ดีเอาเลย

นอกจากนี้ **น้ำยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูกด้วย** หากร่างกายได้รับน้ำน้อย ทำให้ขับถ่ายลำบาก
ซึ่งทำให้เกิดท้องผูก แต่สามารถช่วยให้หายได้ โดยการดื่มน้ำให้เพียงพอ (เมื่อท้องไม่ผูก อารมณ์จะปลอดโปร่ง
หน้าจะไม่มีสิวเซอร์อะ ดูดีขึ้นได้)

โปรดระลึกไว้เสมอว่า การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ จะทำให้ระบบร่างกายได้รับการกระตุ้น
และพร้อมที่จะทำงาน ส่งผลให้โลหิตไม่ข้น การไหลเวียนเป็นไปได้ง่าย **สุขภาพดี หัวใจไม่ทำงานหนัก** ไม่เมื่อยล้า
ไม่เหนื่อยง่าย หัวใจเป็นปกติ มีประสิทธิภาพดี แข็งแรง ลมหายใจสะอาดสดชื่น หายใจโล่งเย็น
นัยน์ตาสดใสเป็นประกาย มีน้ำหล่อเลี้ยงแวววาวตลอด ไม่มีเส้นเลือดแดงกำ ไม่แสบตา ไม่ร้อนใน ปาก ลิ้นสะอาด
ผิวสวยไม่เหี่ยวยุบ ใบหน้าชุ่มชื้น เต่งตึงเป็นสีชมพู เลือดดี การขับถ่ายของเสียสะดวก ไม่ท้องผูก ปัสสาวะใสสะอาด
ไม่ปวดหลัง และบั้นเอว การทำงานของไตดี รุขุมชนมีเหงื่อชุ่มเสมอ

...น้ำมีประโยชน์มากมายเช่นนี้..ต่อร่างกายเราในเนเลยเรา..จะไม่ชอบดื่มน้ำ...มาเปลี่ยนนิสัยดื่มน้ำอาหารพิเศษกันเถอะ
คะ..

ฝากมาด้วยรัก บอกรักด้วยปรารถนาดีและห่วงใย / ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

ที่มา : <http://www.thaislender.com>