

## เคล็ดลับสุดยอดไดเอ็ต

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

-A-Z เคล็ดลับสุดยอดไดเอ็ต Marie Claire -

หัวใจสำคัญของสุขภาพดีและการลดน้ำหนักให้ได้ผลนั้นอยู่ที่การเลือกวิถีกินอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์และความชอบของตัวเองมากที่สุด วันนี้แมรี แคลร์จะมาเผยแพร่สารพัดเทรนด์ไดเอ็ตสุดฮอตจากทั่วทุกมุมโลกไล่เรียงตั้งแต่ A-Z มาให้ผู้อ่านได้เลือกกันอย่างจุใจ ...

วิธีลดน้ำหนักเหล่านี้มีทั้งสูตรเด็ดฉบับเซเลบฮอลลีวู้ด อาหารไดเอ็ตจากประเทศต่างๆ รวมถึงเทคโนโลยีและยาแผนใหม่จากทุกมุมโลก ลองไปดูกันเลย

### A : Abs Diet Power 12

นี่คือวิธีการลดน้ำหนักจากเดวิดจังก์เชนโก แห่งนิตยสาร Men's Health ที่เชื่อว่าการลดน้ำหนักไม่ได้หมายถึงการลดปริมาณอาหาร ตรงกันข้ามคุณต้องกินมากขึ้นโดยใช้เทคนิคเลือกอาหารที่ทำให้รู้สึกอิ่ม 6 ข้อดังนี้

กินวันละ 6 มื้อเล็กๆ การกินบ่อยๆ ทำให้ไม่รู้สึกหิวมากจนลืมหิวแล้วกินแหลกในมื้อต่อไป วิธีนี้ทำให้คุณน้ำหนักงายขึ้น

#### เทคนิค Abs Diet Power 12

หมายถึงการเลือกกินอาหารที่ช่วยเสริมระบบเผาผลาญในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น 12 ชนิด อันได้แก่ อัลมอนด์ (Almond) ถั่ว (Beans) ผักขม (Spinach) ผลิตภัณฑ์จากนม (Dairy) ข้าวโอตกึ่งสำเร็จรูป (Instant oat meal) ไข่ (Eggs) ไก่งวง (Turkey) เนยถั่ว (Peanut butter) น้ำมันมะกอก (Olive oil) ขุนมนี่โฮลวีต (Whole wheat) โปรตีนผง (Extra protein) ราสเบอร์รี่ (Raspberry) หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ ซึ่งหากนำตัวอักษรแรกของชื่อภาษาอังกฤษมาเรียงต่อกันจะได้คำว่า Abs Diet Power พอดี อาหาร 12 ชนิดนี้จะช่วยเสริมระบบเผาผลาญอาหารให้ทำงานได้ดี

ดื่มน้ำผลไม้เป็นประจำทำให้ไม่รู้สึกหิวและช่วยให้ร่างกายดูดซึมโปรตีนและวิตามินต่างๆ ได้ดี

สูตรนี้ไม่เน้นการคำนวณแคลอรีที่ยุ่งเหยิงกินได้ตามใจ แค่เลือกอาหารให้ถูกชนิดเท่านั้น

กฎเหล็กคือดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ดื่มได้ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 แก้ว

เทคนิคนี้มีมือปล่อยผีหนึ่งมือที่ให้คุณกินอาหารอะไรก็ได้โดยไม่คำนึงถึงไขมันและกฏต้านบน

สนใจหาข้อมูลเพิ่มได้ที่ <http://www.Absdiet.com>

### B : Ballet Diet

รูปร่างอันงดงามของซาร่าห์ เจสสิก้า ปาร์กเกอร์ เจ้าแม่แห่ง Sex and the City และสาวสวยในตำแหน่งอย่าง ออเดรย์ เฮปเบิร์น ได้มาจากการเดินบันไดตั้งแต่วัยเยาว์ การเดินบันไดทำให้ร่างกายได้บริหารกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น กล้ามเนื้อต้นขาส่วนใน และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง ทำให้รูปร่างสมส่วนสง่างามหลังตรงขึ้น เรียวกาแฟเสริมกระชับ บุคลิกภาพดีขึ้น แถมท่วงท่าการเคลื่อนไหวขณะเดินยังช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดีเยี่ยม

#### C : Chocolate Diet

ส่วนผสมหลักของช็อกโกแลตก็คือ ผงโกโก้สดขมที่มักโดนคนทั้งโลกประณามว่าเป็นต้นเหตุแห่งไขมันจริงๆ แล้วผงโกโก้ที่นุ่มนวลไปด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก ไฟเบอร์ เลซิติน โพลีฟีนอล และแร่ธาตุมากมาย ที่ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ชะลอความแก่ และแก้ท้องผูก แต่ถึงจะดีแค่ไหนหากกินมากเกินไปก็อ้วนได้ เพราะในช็อกโกแลต 100 กรัมมีแคลอรีเท่ากับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหนึ่งชามใหญ่เลยทีเดียว แต่ขาวดีคือถ้าเรากินช็อกโกแลต (ที่มีส่วนผสมของผงโกโก้แท้ๆ ในสัดส่วนที่มาก) เพียงหนึ่งถึงสองชิ้นเล็กๆ ก็จะทำให้รู้สึกอยากอาหารน้อยลง แนะนำให้กินเป็นของว่างหลังมื้ออาหาร หรือจะพกไว้แกนีสัยกินจุบจิบระหว่างวันได้

#### D : Detox

การทำดีท็อกซ์หรือการล้างพิษจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตสมัยใหม่ที่รายล้อมด้วยสารพิษทั้งจากอาหาร อากาศ และความเครียด วิธีดีท็อกซ์ที่ส่งผลดีต่อหน้าหนักคือ การกินแต่ผักเป็นเวลา 3 วัน (ผักสดที่ปลอดสารพิษ) งดแป้ง น้ำตาล ไขมัน และโปรตีน ในผักมีสารอาหารและเอนไซม์ที่ช่วยในการทำงานของตับซึ่งเป็นอวัยวะหลักที่ช่วยกำจัดสารพิษภายในร่างกายเมื่อตับทำงานดี พิษก็จะถูกกำจัดได้รวดเร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งในผักมีปริมาณไขมันต่ำ ส่งผลให้หน้าหนักตัวลดลงและเส้นใยไฟเบอร์ปริมาณสูงในผักยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติอีกด้วย นอกจากนี้การสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำสะอาดหรือกาแฟก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่เห็นผลชัดเจนเพราะสามารถขจัดไขมันและคราบพิษที่เกาะตามผนังลำไส้ได้สะอาดและทำให้รู้สึกสดชื่น ผิวพรรณดูสดใสขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

#### E : Energy

วิธีลดน้ำหนักนี้จะใช้พลังงานความร้อนที่เกิดขึ้นขณะเผาผลาญอาหารมาช่วยลดน้ำหนัก อธิบายง่ายๆ คือเมื่อร่างกายเผาผลาญหรือดูดซึมอาหารแต่ละชนิดจะเกิดพลังงานแตกต่างกัน เช่น ถ้ากินอาหารคาร์โบไฮเดรต 100 แคลอรี ร่างกายจะใช้พลังงานในการเผาผลาญและดูดซึมประมาณ 10 แคลอรี แต่ถ้ากินอาหารโปรตีนเข้าไป 100 แคลอรี ร่างกายจะต้องใช้พลังงานถึง 25 แคลอรีเลยทีเดียว นั่นหมายความว่าถ้าในหนึ่งมื้อเรากินอาหารที่มีสัดส่วนของโปรตีนเพิ่มสูงขึ้น 2-3 เท่า และลดคาร์โบไฮเดรตลงครึ่งหนึ่ง ร่างกายก็จะได้ใช้พลังงานในการเผาผลาญและดูดซึมมากขึ้นและทำให้น้ำหนักตัวของเราลดลงได้

#### F : Ford Company

เห็นตั้งชื่อแบบนี้ก็เพิ่งตกใจว่าบริษัทฟอร์ดเปลี่ยนมาทำธุรกิจด้านลดน้ำหนักแล้วหรือ ที่ชื่อเป็นแบบนี้ก็เพราะว่าผู้ก่อตั้งบริษัทรถยนต์ฟอร์ดนามว่าเฮนรี ฟอร์ดนั้นมีความรู้ทางด้านโภชนาการเป็นอย่างดี และสามารถเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและน้ำหนักได้อย่างเยี่ยมยอด ฮาร์วีย์ ไดมอนด์ เคยเขียนไว้ในหนังสือเรื่อง กฎที่ไม่มีวันเปลี่ยนของการลดน้ำหนัก ว่า เฮนรีฟอร์ดได้ก่อตั้งโรงเรียน Ford Training School

ขึ้นเพื่อให้เด็กด้อยโอกาสได้มีโอกาสเรียนหนังสือ

เด็กในโรงเรียนนี้จะไดกินอาหารที่เขาเป็นผู้เลือกโดยอิงตามหลักโภชนาการ โดยในเมนูอาหารแต่ละมื้อจะไม่มีชา โทโก โก ลี และน้ำตาลที่ผ่านการฟอกขาว เค้ก พาย หรือฟุดดิงใดๆ เป็นของหวานเลย

แต่จะให้กินสลัดผักแทนวันละ 2

ครั้งสวนคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนนั้นเขาห้ามกินพร้อมกันเด็ดขาดจากความใส่ใจในโภชนาการอาหารของเขาทำให้เด็ก ๆ เหล่านี้มีผลการเรียนดีเยี่ยม สุขภาพจิตดีและแข็งแรงอย่างเหลือเชื่อ ในปี ค.ศ.1920 หนังสือพิมพ์ Detroit Newspaper ได้รายงานข่าวบริษัทใหญ่ ๆ ต่างก็แย่งตัวเด็กที่จบจากโรงเรียนนี้กันทั้งนั้น เพราะฉลาด สุขภาพดี และทำงานได้อย่างยอดเยี่ยม

## G : Ginger Tea Diet

หญิงสาวชาวญี่ปุ่นนิยมดื่มชาขิงเพื่อลดน้ำหนัก ทำให้ร่างกายอบอุ่น ปรับสมดุลในร่างกายและช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติในตำราอายุรเวทของอินเดียกล่าวยกย่องขิงไว้ว่าเป็นสุดยอดของขั้วไม้ที่เหวดามอบให้มนุษย์ หากนำขิงผสมกับชาแดงแล้วดื่มจะช่วยจัดความเย็นที่เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วยออกจากร่างกายนอกจากนี้ในขิงยังอุดมไปด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม เหล็ก และวิตามินบี 1 และบี 2 หากนำขิงผสมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้งจะช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญอาหารของร่างกายได้

## H : Half

เทคนิคนี้เป็นของอาจารย์ยูทูทิว จากเกาหลี ผู้เขียนเรื่อง อดอาหารโดยการกินครั้งเดียว ยูทูทิวมีแนวคิดว่าการลดน้ำหนักที่ได้ผลต้องเริ่มที่ต้นเหตุ เช่น เหตุที่คนอเมริกันอ้วนก็เพราะกินอาหารไขมันสูงเป็นประจำ แต่หากอาหารประจำท้องถิ่นหรือประเทศนั้นๆ คืออยู่แล้วเช่น อาหารไทย อาหารเกาหลี หรืออาหารญี่ปุ่น แต่ประชากรกลับมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากก็อย่าไปโทษอาหาร ให้โทษตัวเองว่าเรากินอาหารปริมาณมากเกินไปต่างหาก ดังนั้นวิธีลดความอ้วนก็คือต้องลดปริมาณอาหารทุกอย่างให้เหลือเพียงแค่ครึ่งเดียวจากปริมาณที่เคยกิน อย่างเช่น ข้าวครึ่งจาน ไข่ครึ่งฟอง ชุปครึ่งถ้วย รวมถึงผลไม้และของหวานต่างๆ ก็ให้กินเพียงครึ่งเดียวทั้งหมด

## I : Internet

อินเทอร์เน็ตไม่ได้มีไว้เล่น MSN อย่างเดียวนะสาว ๆ เพราะนี่คือชุมชนทรัพยากรแห่งความรู้ที่หลากหลายจากทุกมุมโลก คุณสามารถไขประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตในการหาเพื่อนออนไลน์ที่สนใจเรื่องการลดน้ำหนักเหมือนกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ เคล็ดลับดีๆ หรือช่วยให้กำลังใจกันและกันเพื่อให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ เคยมีรายงานว่ามีหญิงที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักจะมีภาวะซึมเศร้าและมักท้อใจกับความล้มเหลวในการลดน้ำหนัก ดังนั้นการหาเพื่อนออนไลน์เพื่อแชร์ประสบการณ์สู้กันฟังแล้วจะช่วยลดปัญหาได้และทำให้มีกำลังใจมากขึ้น หรืออาจจะลองค้นหาและอัปเดตสูตรลดน้ำหนักใหม่ๆ หรือวิธีการออกกำลังกายแปลกๆ จากเว็บไซต์ทั้งไทยและต่างประเทศก็ได้ เพียงเข้าไปที่ <http://www.google.com> พิมพ์คำว่า Diet Plan, Work Out หรือ Fitness คุณก็จะพบเว็บไซต์นับล้านให้เลือกอ่านได้ตามใจชอบ แล้วยังมีคลิปวิดีโอสอนการออกกำลังกายให้อ่านเข้าใจได้ง่ายหรือมีโปรแกรมคำนวณแคลอรีให้ทดลองเล่นด้วย

## J : Juice Fasts

การดื่มน้ำผักและผลไม้สามารถล้างพิษสะสมในร่างกาย เพิ่มพลังงานเติมความสดชื่นให้ร่างกาย และช่วยลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิธีนี้คุณต้องดื่มน้ำผักหรือน้ำผลไม้แบบแยกกากเพียงอย่างเดียว ห้ามผสมน้ำตาลหรือเกลือ แต่อนุญาตให้ผสมน้ำเปล่าได้ในกรณีที่รสชาติเข้มข้นเกินไป ในช่วงนี้ต้องงดอาหารชนิดอื่นในช่วง 1-5 วัน (แล้วแต่ว่าจะเลือกทำกี่วัน) วิธีนี้ทำได้ค่อนข้างง่ายและลดน้ำหนักได้ค่อนข้างเร็วเพราะในน้ำผักผลไม้ให้แคลอรีต่ำมาก แต่ไม่แนะนำให้ทำติดต่อกันเป็นเวลานานเพราะอาจเกิดการอ่อนเพลียและอ่อนแอ เนื่องจากขาดโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตได้

K : Kcal

คิดจะลดน้ำหนักควรทำความรู้จักกับคำว่า "แคลอรี" ไว้ให้ดี คำคำนี้เป็นหน่วยที่ใช้ออกปริมาณพลังงานในอาหาร เมื่อร่างกายดูดซึมคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันเข้าไปแล้วจะรวมกับออกซิเจนแล้วเผาผลาญจนเกิดพลังงานขึ้นมาและร่างกายก็จะนำพลังงานนี้มาใช้สร้างควมอบอุ่นแก่ร่างกายและหล่อเลี้ยงระบบอวัยวะต่างๆ ตัวอย่างเช่น ไขมันให้พลังงานสูงถึง 9 กิโลแคลอรี โดยพลังงานขนาด 1 กิโลแคลอรีนี้ทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียสหรือผู้ใหญ่หนักตัว 75 กิโลกรัมจะชีพลังงาน นาทีละ 1 กิโลแคลอรีขณะนอนหลับ เป็นต้น

L : Low-Salt Flan

รู้ไหมว่าในวันหนึ่งๆ คนไทยได้รับโซเดียมจากการกินอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนผสมไปมากแค่ไหน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารสำเร็จรูปต่างๆ การกินอาหารที่มีเกลือในปริมาณสูงส่งผลเสียต่อสุขภาพและความงามอย่างมาก ทำให้ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และที่สำคัญคือผิวพรรณไม่สดใส ร่างกายเกิดการบวมหน้า แก้มไปเพิ่มความอยากอาหารอีกต่างหาก รู้อย่างนี้แล้วรีบลด ละ เลิก อาหารรสเค็มโดยด่วน

M : Metabolism Booster

กลวิธีล่อวงระบบเผาผลาญ อาหารของร่างกายให้ขยันขิ้นนั้นก็มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น

ไม่อดอาหารมื้อใดๆ โดยเฉพาะอาหารเช้า เพราะอาหารเช้าช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารให้เริ่มทำงาน ถ้าคุณลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารจะทำให้ระบบเผาผลาญอาหารทำงานแยลงๆ ทุกวัน

ข้อนี้สาวไทยได้เปรียบมากๆ เพราะวิถีกระตุ้นระบบเผาผลาญอาหารคือการกินเครื่องเทศรสอุ่นแรงอย่างพริกไทยดำ ขิง และพริก เพราะจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้สูงขึ้น และเผาผลาญไขมันได้เร็วขึ้นด้วย

ผลวิจัยล่าสุดรายงานว่า การกินผลิตภัณฑ์จากนม (ชนิด Low Fat) ในปริมาณที่ไม่มากเกินไปช่วยกระตุ้นร่างกายให้เผาผลาญไขมันได้ เพราะแคลเซียมจะช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย แนะนำให้กินโยเกิร์ตธรรมชาติดีกว่า

N : Natural Hygiene

หนังสือที่ขึ้นแทนขายดีที่สุดของนิตยสารไทมส์ 40 สัปดาห์ติดต่อกันนามว่า กฎที่ไม่เปลี่ยนแปลงของการลดน้ำหนัก ที่ผู้เขียนได้ตั้งข้อคิดว่าคนเราควรเรียนรู้สุขภาพดีจากการควบคุมน้ำหนักจากนิสัยการกินของสัตว์ป่า ซึ่งก็คือการกินให้พอดีในแต่ละวัน ให้เหลือส่วนเกินสะสมน้อยที่สุด โดยเลือกกินอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่มีแนวโน้มที่จะสะสมในรูปแบบไขมันต่ำชนิดดี เช่น ระวังสลัดที่ให้พลังงาน 1,000 แคลอรี กับพืชชาติที่ให้พลังงาน 500 แคลอรี หากดูแค่ปริมาณแคลอรีแล้วอาจคิดว่ากินสลัดอ้วนกว่าพืชชาติ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ เพราะแม้อาหารให้แคลอรีต่ำกว่า แต่ไขมันส่วนเกินมากกว่า ดังนั้น ถ้าคิดจะลดความอ้วนโดยคำนวณจากแคลอรีอาหารเพียงอย่างเดียวย่อมไม่เป็นผล

## O : Okinawa Diet

เกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่นคือดินแดนที่มีประชากรสุขภาพดีและอายุยืนมากที่สุดในโลก ภาพคนแก่อายุร้อยกว่าปีกำลังทำนาอย่างคล่องแคล่วเป็นเรื่องธรรมดา ในขณะที่โรคอ้วน มะเร็ง หัวใจและเบาหวานเป็นสิ่งแปลกประหลาดที่ไม่ค่อยพบเห็น แต่จากการศึกษาปรากฏว่าผู้คนบนเกาะนี้ไม่ได้มีสูตรอาหารหรือการออกกำลังกายที่พิเศษมหัศจรรย์ใดๆ เพียงแค่ว่าเขามีไลฟ์สไตล์ที่เอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพแบบสุดๆ นั่นคืออาหารการกินจากธรรมชาติที่มีแคลเซียม วิตามินอี และโปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ จำพวกสาหร่าย ปลาทะเลน้ำลึก เต้าหู้ ถั่วเหลือง ผักพื้นบ้าน การขยันทำไร่ ทำนา มีชีวิตที่เรียบง่าย มีศาสนาและเทพเจ้ายึดเหนี่ยวจิตใจ และมีความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนทำให้ไม่เครียด

## P : Pill

ข่าวดีสำหรับคนกินจุ เพราะยาเม็ดเล็กๆ ที่กินแล้วทำให้รู้สึกอิ่มนานถูกสร้างขึ้นมาแล้ว เคยมีรายงานในเว็บไซด์ <http://www.widenews.com> ว่ายาลดน้ำหนักใหม่นี้คิดค้นและพัฒนาขึ้นในประเทศอิตาลี ดีกว่ายาลดน้ำหนักปัจจุบันที่ออกฤทธิ์ลดความอยากอาหารตรงที่ทำจากใยอาหาร (Fiber) แห่งที่อัดแน่นเป็นเม็ดเล็กๆ แต่เมื่อโดนน้ำจะขยายใหญ่ขนาดเทาลูกเทนนิสเลยทีเดียว นักวิจัยหลุยส์ อัมโบรจิโอ ผู้พัฒนาชาตินี้ บรรยายสรรพคุณว่า ยาชนิดนี้เมื่อกินแล้วจะให้ความรู้สึกอิ่มเหมือนเพิ่งกินอาหารมาใหม่ๆ แต่โฆษกขององค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (FDA) ออกโรงเตือนว่า ถ้าคิดจะกินแต่ยาโดยไม่ควบคุมอาหารและออกกำลังกายไปด้วยละก็คงจะเสียเงินเปล่าแน่ๆ แมว่ายาตัวนี้จะยังไม่มีการตั้งชื่อเป็นทางการ แต่เริ่มทดลองใช้ในโรงพยาบาลที่อิตาลีแล้ว คาดว่าคงออกจำหน่ายเร็วๆ นี้ แต่จะเขาเมืองไทยได้หรือไม่และเมื่อไหร่ก็ต้องติดตามกันต่อไป

## Q : Quiz

มีคำถามมาให้ลองทายสนุกๆ ว่ากลุ่มคนกรุ๊ปเลือดไหนมีนิสัยการกินอย่างไรและควรกินอาหารอย่างไรไม่ให้อ้วน

กลุ่มที่ชอบความท้าทาย ชอบทำอะไรแปลกใหม่เสมอ แต่เป็นคนกินอิ่มแล้วจะซีเกียจ ไม่ชอบขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวเท่าใด ทำให้อ้วนได้ง่าย วิธีไดเอ็ตที่เหมาะสมคืออาหารลดน้ำหนักใหม่ๆ มาแถม

คนเลือดกรุ๊ปนี้ชอบการแข่งขันและการเอาชนะมาก ขอแค่มีเป้าหมายและมีคู่แข่ง เธอจะต้องประสบความสำเร็จกับการไดเอ็ตแน่นอน คนกลุ่มนี้ควรหาแนวร่วมมาแข่งลดน้ำหนักพร้อมๆ กัน รับรองได้ผลแน่ๆ แต่คนกลุ่มนี้มักขาดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายจึงมีแนวโน้มกลับมาอ้วนง่าย

กรุ๊ปเลือดกลุ่มนี้ชอบสังสรรค์ ความอดทนต่ำ และขาดความพยายาม ทำให้ล้มเลิกความตั้งใจได้ง่าย หากแผนลดน้ำหนักนั้นเห็นผลช้า คนกลุ่มนี้จึงควรลดน้ำหนักให้ลงเร็วที่สุดในเวลานั้นที่สุด และก่อนออกกำลังกายควรตีมน้ำสะอาดเยอะๆ ล้วงหน้าหนึ่งชั่วโมง เพื่อช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วและกินอาหารได้น้อยลง

กลุ่มสุดท้ายเป็นกรุ๊ปเลือดของพวก Perfectionist ที่ชอบทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ ตามแผนที่ได้ตั้งไว้ ทำให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่นๆ แนะนำให้หารูปดาราหรือเซเลบคนโปรดที่รูปร่างดี มาติดตามดูเย้นเพื่อปลุกระดมตัวเองเป็นระยะๆ ที่ต้องระวังคือพวกเพอร์เฟกชันนิสต์มักมีอาการเครียดยามเห็นอะไรไม่ไต่ตั้งใจ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการเบื่ออาหารหรืออยากอาหารมากเกินไปจนเกินไปก็ได้เช่นกัน คนกลุ่มนี้เหมาะกับการลดน้ำหนักแบบค่อยเป็นค่อยไป

คำเฉลย : ข้อ 1 เลือกกรุ๊ป B ข้อ 2 เลือกกรุ๊ป O ข้อ 3 เลือกกรุ๊ป AB ข้อ 4 เลือกกรุ๊ป A

ที่มา : หนังสือ LSN Diet ของลีซิ่งนัม

R : Raw Food Diet

หลักการของการกินอาหารแบบ Raw Food

คือการกินอาหารสดที่ผ่านการแปรรูปหรือปรุงด้วยความร้อนน้อยที่สุดเพื่อรักษาเอ็นไซม์ในอาหารไว้ หลักการง่าย ๆ ก็คือกินอาหารที่ยังจำเคาหนาตาเดิมของมันได้ เช่น ธัญพืชเป็นเม็ดๆ แทนแป้งที่มีลักษณะเป็นผงๆ สูตรนี้เน้นการกินผักผลไม้ ถั่ว เมล็ดพืช ผลไม้แห้ง ปลาและสัตว์ปีก จะสังเกตเห็นได้ว่าอาหารในสูตรนี้มีไฟเบอร์สูงจึงทำให้อิ่มเร็ว และมีคาร์โบไฮเดรตอยู่ปริมาณน้อยมาก ส่งผลทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ นอกจากนี้ผลวิจัยบางชิ้นยังระบุว่าการกินอาหารแบบ Raw Food Diet ช่วยชะลอความชราได้ด้วย

S : Summer Diet

เดือนไวต์ด้วยความหวังดีสำหรับออฟฟิศที่ชอบเปิดแอร์เย็นจัดเหมือนอยู่ขั้วโลก เพราะดอกเตอร์เดวิด แอลลิสัน แห่งมหาวิทยาลัยแอละแบมาระบุว่า แอร์เย็นๆ เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคอ้วน เพราะวากติแล้วมนุษย์ต้องเผาผลาญพลังงานเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย แต่หากเราใช้เครื่องปรับอากาศปรับอุณหภูมิของร่างกายแทน ร่างกายก็ไม่มีโอกาสได้ใช้พลังงานจากอาหารเลย จนเหลือสะสมไว้ตามเอวหรือสะโพกให้เข้าใจ หากแกที่แอร์ไม่ได้ ให้แก้โดยการกินอาหารที่ช่วยเพิ่มความร้อนในร่างกายอย่างเครื่องเทศหรือพริกต่างๆ

T : Trainer's A-List Project

เคยสงสัยไหมว่า ฮิลารี สแวงก์ หรือ เจสสิก้า ซิมป์สัน รักษารูปร่างให้ผอมเพียวและดูสุขภาพดีได้อย่างไร ในหนังสือ The A-List Project เผยเคล็ดลับของเทรนเนอร์เก่งๆ ของดาราเหล่านี้ไว้อย่างละเอียด เช่น ไมค์ อเล็กซานเดอร์ เทรนเนอร์ส่วนตัวของฮิลารี สแวงก์ เจ้าของแผนหลังและต้นขาที่ดังมา แนะนำให้คุณลองยืนอยู่หน้ากระจกและตรวจดูรูปร่างของตัวเองว่าเรายืนท้อไหลหรือไม่ พุงยื่นสำหรับอกมามาเกลียดหรือเปลวตาไซ ไหล่องเริ่มออกกำลังกายกล้ามเนื้อแผนหลังตั้งนี้ โดยเริ่มจากยืดตัวให้สุด ยกมือขึ้นเหนือศีรษะยืนตรงนิ่ง ยึดอก เกร็งหน้าท้อง แล้วมองตัวเองในกระจกดูใหม่ รู้สึกไหมว่าภาพตัวคุณหน้ากระจกตอนนี้กับภาพก่อนหน้านี้นั้นต่างกันมาก นั่นเป็นเพราะคุณได้จัดโครงสร้างร่างกายให้ถูกต้องทำให้คุณดูผอมลงไปประมาณ 2 กิโลกรัมในทันที

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายยกกล้ามเนื้อบริเวณแผ่นหลังนี้จะไม่ทำให้รูปร่างและบุคลิกภาพท่าทางดีขึ้นในทันที แต่ก็ช่วยเตือนไม่ให้เรลีส้มจัดโครงสร้างร่างกายของตัวเองให้ถูกต้องตลอดเวลา

## U : Ultra Shape

อัลตราเซฟ คือการใช้คลื่นอัลตราโซนิค ซึ่งเป็นคลื่นพลังงานชนิดหนึ่งเข้าไปสลายเซลล์ไขมันใต้ผิวหนังโดยที่ไม่ต้องผ่าตัดให้เกิดแผลใดๆ เทคโนโลยีนี้เด็ดตรงที่ค้นหาไขมันใต้แบบอัตโนมัติทำให้ขจัดเซลล์ไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญคือเมื่อขจัดเซลล์ไขมันไปแล้ว จำนวนเซลล์ไขมันจะไม่เพิ่มขึ้นอีกทำให้น้ำหนักคงที่หลังทำ แต่ถ้าวางคุณกินไม่ระวังหรือไม่ยอมออกกำลังกายเลย เซลล์ไขมันที่มีอยู่ก็สามารถขยายไซส์ได้เช่นกัน

## V : V Line

วีไลน์นี้เป็นเทรนด์ความงามใหม่ที่จะเข้ามาแทนรูปร่างโค้งเว้าแบบเอสไลน์ (S Line) คำว่า V Line นั้นสามารถใช้ได้กับทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เช่น รูปคางแหลม เส้นกระดูกไหปลาร้าที่สวยงาม เส้นแวงระหว่างอกที่อวบอิมได้รูปรวมทั้งเส้นกระดูกเชิงกรานบริเวณหน้าท้องที่ต้องได้รูปคล้ายตัว V นั่นเอง คนที่มีรูปร่างแบบนี้ไม่จำเป็นต้องผอม หรือลดน้ำหนักแต่ต้องหมั่นออกกำลังกาย ตัวอย่างคนที่มีรูปร่างแบบวีไลน์ คือ เจนนิเฟอร์ โลเปซ ที่แม้จะไม่ใช่สาวร่างผอมแต่ก็ดูเพรียวเซ็กซี่เพราะทุกสัดส่วนได้รูปตามลักษณะวีไลน์ทั้งหมด

## W : Water

มิตรแท้ของการลดน้ำหนักก็คือน้ำ น้ำสามารถขจัดของเสียในร่างกายและทำให้รู้สึกหิวน้อยลง หากดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรทุกวัน เป็นเวลาหนึ่งปี คุณจะลดน้ำหนักได้ถึง 5 กิโลกรัมเลยทีเดียว บางคนคิดว่าการดื่มน้ำมากทำให้ตัวบวมฉุ ซึ่งไม่จริงเลย เพราะผู้ชายตัวจริงที่ทำให้ตัวบวมฉุคืออาหารรสเค็มต่างหาก

## X : X-cercise

ควรออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เพราะกล้ามเนื้อจะช่วยเผาผลาญแคลอรี นั่นหมายความว่ายิ่งมีกล้ามเนื้อในตัวมาก ไขมันน้อยเท่าไร ระบบเผาผลาญอาหารของร่างกายก็ยิ่งทำงานได้ดีขึ้นเท่านั้น โดยการออกกำลังกายนี้ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ทำได้ตั้งแต่เขาพิตเนส วายน้า หรือแม้กระทั่งเดินไปซื้อของหรือเดินลงบันไดที่บ้าน

## Y : Yellow Food

สีซึ่งนุ่ม ผู้เขียนหนังสือเรื่อง Color Diet กล่าวไว้ว่า สีเหลืองในผลไม้คือสีของอาหารที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านมะเร็งและชะลอความชรา ในผลไม้สีเหลืองอย่าง เกรปฟรุ๊ตยังมีสาร 2 ชนิดที่สามารถลดไขมันในร่างกายได้อย่างยอดเยี่ยม สารที่ตัวนี้คือ เนรินเจนิน (Naringenin) และสารเคอลเซติน (พบในหัวหอมด้วย สูตรลดน้ำหนักบางตำราแนะนำให้ดื่มน้ำต้มจากหัวหอมใหญ่ เพราะสารเคมีที่มีอยู่ในหัวหอมใหญ่ที่ชื่อเคอลเซตินนี้แหละที่ช่วยลดไขมันในร่างกาย)

ผลวิจัยจากประเทศญี่ปุ่นบางสำนักระบุว่า เพียงแค่ลดมกกลิ่นของเกอรูปฟรุตก็ช่วยเร่งให้ร่างกายขจัดไขมันได้แล้ว เหตุผลทั้งหมดนี้เองที่ทำให้เกอรูปฟรุตเป็นหนึ่งในสุดยอดอาหารลดน้ำหนักที่คุณไม่ควรพลาด

## Z : Zone Diet

วิธีการลดน้ำหนักแบบโซนไดเอต (Zone Diet) นี้คือวิธีที่นางเอกสาวสวยอย่างเจนนิเฟอร์ อนิสตันเลือกใช้ คำว่า Zone ในที่นี้หมายถึงสภาพที่เหมาะสมที่สุดสำหรับร่างกายและจิตใจ หรือสภาวะที่ร่างกายแข็งแรงมากที่สุดนั่นเอง แนวคิดนี้มีความเชื่อว่าหากร่างกายอยู่ในสภาพที่เหมาะสมไขมันส่วนเกินก็จะค่อยๆ ลดลงเองโดยไขมันส่วนเกินก็จะค่อยๆ ลดลงเองโดยอัตโนมัติ โซนไดเอตไม่ใช่การลดน้ำหนักแต่เป็นการควบคุมให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่เหมาะสมและทำให้ไขมันลดลงตามธรรมชาติ โดยหลักการแล้วจะแบ่งสัดส่วนการกินอาหารออกเป็นคาร์โบไฮเดรต 40 เปอร์เซ็นต์, ไขมัน 30 เปอร์เซ็นต์ และ โปรตีน 30 เปอร์เซ็นต์ แต่คาร์โบไฮเดรต ในที่นี้ต้องเป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าไกลซีมิกต่ำเพื่อรักษาสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งก็คือธัญพืช ขนมอบังโฮวีทหรือแบ่งที่ไม่ผ่านการขัดขาว ทำให้มีเส้นใยไฟเบอร์จำนวนมากนั่นเอง

ฟังดูอาจจะยุ่งยากสักหน่อย แต่จริงๆ แล้วเราสามารถทำได้ง่ายๆ โดยแบ่งจานข้าวของเราออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกคือ โปรตีน (เป็นโปรตีนจากถั่วเหลืองได้ และถ้าเป็นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ก็ต้องปราศจากไขมัน) ให้มีเนื้อที่ประมาณหนึ่งฝ่ามือของเราอีกสองส่วนที่เหลือเป็นที่ของคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากผักและผลไม้ และไขมันประเภทไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนอย่างน้ำมันมะกอก เป็นต้น โดยนอกจากมือหลักๆ 3 มือแล้ว แนวคิดโซนไดเอตยังแนะนำให้กินมือว่างอีกอย่างน้อย 2 มือ รวมเป็น 5 มือในแต่ละวันโดยมือว่างจะเป็นพวกอาหารไขมันต่ำ

