5 เคล็ดลับทำตอนเช้า ลด "ไขมันพอกตับ" ได้จริง แถมสุขภาพดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 21 ส.ค. 2565

ไขมันพอกตับ ปัญหาสุขภาพในคนไทยเกือบครึ่งประเทศที่กำลังเผชิญอยู่ อาการดีขึ้นได้หากปฏิบัติตามเคล็ดลับง่ายๆ 5 ข้อนี้ในทุกเช้า

นพ.นันทพล พงศ์รัตนามาน อาจารย์ที่ปรึกษา แผนกศัลยศาสตร์หลอดเลือด ร.พ.พระมงกุฎเกล้า หรือหมอท็อป ระบุว่า ไขมันพอกตับ เป็นปัญหาสุขภาพที่สามารถเจอในคนไทยเกือบครึ่งประเทศ ตั้งแต่อาการน้อยๆ ไปจนถึงอาการระดับกลาง และอาการอันตรายที่นำไปสู่ตับแข็ง หรือมะเร็งตับได

คุณหมอแนะ 5 วิธีง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกเช้า และจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคไขมันพอกตับได้เป็นอย่างดี และสุขภาพโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย ดังนี้

5 เคล็ดลับทำตอนเช้า ลด “ไขมันพอกตับ” ได้จริง แถมสุขภาพดีขึ้น

- เข้านอน-ตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน

ไม่ว่าจะเป็นวันที่ไปเรียน ไปทำงาน หรือวันหยุด ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลากันทุกวัน เพราะจะทำให้นาฬิกาชีวิตดี ระบบการทำงานของฮอร์โมนต่างๆ เช่น ฮอร์โมนเผาผลาญพลังงาน ฮอร์โมนหิว ฮอร์โมนอิ่ม รวมไปถึงการทำงานของอินซูลินก็จะเป็นไปได้อย่างปกติ ซึ่งมีผลต่อการทำงานของตับด้วย จึงทำให้ลดความเสี่ยงในการเป็นไขมันพอกตับ ช่วยปรับระดับของน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ และระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายก็จะทำงานตรงเวลา และทำงานได้ดียิ่งขึ้น

เวลาในการเข้านอนและตื่นนอนที่แนะนำ คือ เข้านอนช่วง 22.00-23.00 น. และตื่นนอนช่วง 5.30-6.00 น. จะช่วยให้นาฬิกาชีวิตเป็นปกติ และการทำงานต่างๆ ของฮอร์โมนในร่างกายเป็นไปอย่างปกติเช่นกัน

- หลังตื่นนอน ควรดื่มน้ำทันที

สามารถดื่มน้ำเปล่าที่อุณหภูมิห้อง (น้ำเปล่าที่ไม่ใส่น้ำตาลหรืออื่นๆ) โดยดื่ม 1-2 แก้วทันทีหลังตื่นนอน (ก่อนแปรงฟัน) นอกจากจะช่วยให้สดชื่นมากขึ้นแล้ว เมื่อเราดื่มน้ำเข้าไปพร้อมกับแบคทีเรียที่อยู่ในปากตอนที่ยังไม่ได้แปรงฟัน สามารถช่วยให้การทำงานของระบบย่อยอาหารดีขึ้นได้ด้วย

การดื่มน้ำ 300-500 มล. หลังตื่นนอน จะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกาย เหมือนน้ำเข้าไปเป็นเชื้อเพลิงให้กับร่างกาย ทำให้ร่างกายมีระบบเผาผลาญที่ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบอวัยวะภายในที่สำคัญ โดยเฉพาะที่ตับ ให้ตับทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยทดแทนการขาดน้ำเป็นระยะเวลานานในช่วงที่เรานอนหลับไปได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

- เร่งการเผาผลาญของร่างกายตั้งแต่เช้า ด้วยการดื่มกาแฟดำ หรือชาร้อน

กาแฟดำ และชาร้อน สามารถช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันในร่างกายได้ โดยสามารถดื่มได้ 1

แก้วในตอนเช้า และดื่มเพิ่มในช่วงบ่ายได้อีก 1-2 แก้ว รวมเป็นไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน
แต่หากใครไม่สามารถดื่มกาแฟมากๆ ได้ เพราะไวต่อคาเฟอีนมากๆ ดื่มแล้วมีอาการไม่พึงประสงค์ เช่น หน้ามืด ใจสั่น มือสั่น ฯลฯ อาจเลี่ยงไปดื่มชารอนที่ไม่เข้มจนเกินไป และดื่มเพียงตอนเช้า 1 แก้วเท่านั้นก็ได้

กาแฟดำ และชาร้อน ไม่ว่าจะเป็นชาอู่หลง ชาจีน ชาไทย ชาเขียว ฯลฯ เป็นเครื่องดื่มที่สามารถดื่มได้ โดยไม่ทำให้เราหลุดจากเวลาในการทำ IF ที่บางคนอาจข้ามมื้อเช้าไปกินแค่มื้อกลางวันกับเย็น
เมื่อกาแฟดำและชาร้อนไม่ได้ให้พลังงานกับร่างกาย ไม่ได้ใส่นม ไม่มีน้ำตาล
จึงสามารถดื่มในช่วงเวลาที่ยังงดมื้ออาหารอยู่ได้นั่นเอง

กาแฟดำ ช่วยบำรุงสมอง กระตุ้นการเผาผลาญไขมัน ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบขับถ่าย และยังช่วยกระตุ้นกระบวนการฟื้นฟูของเซลล์ ช่วยชะลอวัย และลดเสี่ยงโรคมะเร็งได้อีกด้วย

- ออกกำลังกายตอนเช้า ตอนท้องว่าง

การออกกำลังกายขณะท้องว่างในตอนเช้า จะช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายมากกว่าปกติถึง 2 เท่า ควรเน้นที่การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง หรือ HIIT ซึ่งจะช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมที่ตับได้ดีมาก เพราะการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง หรือ HIIT จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้น
ระบบเผาผลาญไขมันก็จะทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายในตอนเช้าที่ร่างกายของเราได้สัมผัสกับแสงแดดยามเช้าไปด้วย จะยิ่งเพิ่มประโยชน์ให้กับร่างกาย
โดยมีงานวิจัยว่าเซลล์ไขมันในร่างกายจะมีขนาดลดลงเมื่อเราออกกำลังกายท่ามกลางแสงแดดยามเช้า
แดดยามเช้าที่แนะนำ อาจเป็นช่วง 6.00-9.00 น. หรืออาจจะเป็นช่วงเย็นอย่างช่วง 16.00-18.00 น.
ซึ่งทำให้เราได้รับวิตามินดีเพิ่มมากขึ้น
และช่วยหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินที่จะช่วยให้เราหลับในตอนกลางคืนได้ง่ายขึ้นด้วย

- รวบมื้ออาหาร กินเมื่อหิว

เราไม่จำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 3 มื้อในทุกๆ วันก็ได้
เราสามารถรวบมื้ออาหารกินมื้อเช้ารวบกับมื้อกลางวันได้ สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่จำนวนมื้ออาหาร แต่สำคัญที่คุณภาพของอาหารแต่ละมื้อที่เรากิน แนะนำให้เลือกเป็นอาหารประเภท low carb diet หรือ healthy ketogenic diet คือการกินอาหารโดยเลือกกินคาร์โบไฮเดรต หรือแป้งและน้ำตาลต่ำ จะดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ตับของเรามีหน้าที่ย่อยสลายน้ำตาลฟรุกโตส ที่อยู่ในผลไม้หวานๆ น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลที่ผ่านการปรุงแต่งต่างๆ การรับประทานน้ำตาลเหล่านี้เป็นจำนวนมาก จะทำให้ตับทำงานหนัก นานวันเข้าน้ำตาลปริมาณมากอาจทำให้ตับอักเสบ และตับอักเสบนานๆ อาจทำให้กลายเป็นตับแข็งได้

การรวบมื้ออาหาร หรือการทำ IF ส่งผลดีต่อร่างกาย ทั้งการช่วยลดน้ำหนัก ลดการอักเสบในร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ช่วยให้อายุยืนขึ้น หัวใจแข็งแรง และยังกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม หากเป็นผู้ป่วยโรคไขมันพอกตับที่อยู่ในเกณฑ์อันตราย การรักษาด้วยตัวเองอาจไม่ได้ผล ต้องได้รับความช่วยเหลือจากแพทย์ ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งสำคัญ
เพื่อที่จะได้ทราบอาการของตัวเองตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่รอจนมีอาการหนักและทำให้การรักษายุ่งยากมากกว่าเดิม

ขอขอบคุณ

ข้อมูล :นพ.นันทพล พงศ์รัตนามาน อาจารย์ที่ปรึกษา แผนกศัลยศาสตร์หลอดเลือด ร.พ.พระมงกุฎเกล้า หรือ หมอท็อป

ขอบคุณที่มาจาก สนุก.คอม