

Water Fasting คืออะไร ลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่ ดีต่อสุขภาพหรือเปล่า

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2566

Water Fasting หนึ่งในรูปแบบการลดน้ำหนักด้วยการดื่มน้ำ เป็นเวลาต่อเนื่อง 1 - 3 วัน สามารถลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่ หากไม่มีสารอาหารในร่างกาย ทำอย่างไรถึงจะถูกต้อง และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

Water Fasting ไม่ใช่การลดน้ำหนักที่เพิ่งจะเกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่มีที่มาจากตั้งแต่โบราณสมัยคริสต์ศักราช ที่ไม่ใช่การทำเพื่อลดน้ำหนัก แต่มักจะเป็นการทำเพื่อการฝึกใจหาความจริงของโลก และจิตวิญญาณทางศาสนา

ปัจจุบัน **Water Fasting** กลายเป็นเทรนด์ของการลดน้ำหนักที่ทำได้ง่ายอีกหนึ่งวิธี และกำลังเป็นที่พูดถึงอย่างมากในปัจจุบัน ด้วยวิธีการที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ใช้เวลาไม่นาน สามารถเริ่มลองทำได้เพียง 3 วันเท่านั้น และเห็นอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตาม การทำ **Water Fasting** ผู้ที่ลดน้ำหนักจะไม่สามารถทานอาหารอย่างอื่นได้ในระยะเวลาที่กำหนด จึงเกิดข้อถกเถียงกันในเรื่องของสารอาหารที่มีประโยชน์ พลังงานต่างๆ ว่าการ **Water Fasting** จะเป็นผลดี หรือเป็นอันตรายต่อร่างกายของเราหรือไม่

Water Fasting ทำได้อย่างไร อันตรายหรือไม่

การทำ **Water Fasting** คือ การดื่มน้ำอย่างเดียวโดยไม่รับประทานอาหาร ตามเวลาที่ตนเองกำหนด คนส่วนใหญ่จะทำกันแค่ 3 วันเท่านั้น การขยับวัน และเวลาที่เพิ่มขึ้น สามารถทำได้ตามความสามารถของร่างกาย ว่าสามารถรับได้มาก หรือน้อยเพียงใด แต่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำว่าเวลาที่ดีที่สุดของการ **Water Fasting** คือ 24 - 72 ชั่วโมง และดื่มน้ำให้เพียงพอในปริมาณ 2 - 3 ลิตร ตามปริมาณน้ำที่ควรได้รับต่อวัน หากอย่างใดอย่างหนึ่งไม่สมดุลอาจเกิดอันตรายได้

Water Fasting จึงเป็นการลดน้ำหนักที่ดูเหมือนจะทำได้ง่าย แต่หากได้ทำจริงๆ นั้นยากพอสมควร เพราะต้องมีการปรับสภาพระบบย่อยอาหารภายใน และการฝึกฝนของร่างกาย

...

สรุปได้ว่า : **Water Fasting** เป็นอีกหนึ่งหนทางลดน้ำหนักที่ไม่อันตราย แต่ต้องทำในระยะเวลาที่เหมาะสม และไม่ฝืนร่างกายของตนเองจนเกินไป หากรู้สึกว่าการร่างกายตนเองรับไม่ไหวแล้วหยุดการทำ **Water Fasting** โดยทันที และห้ามให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคเกาต์ คนที่รับประทานยาเยอะ และคนที่กำลังตั้งครรภ์งดการทำ **Water Fasting** โดยเด็ดขาด

Water Fasting สามารถลดน้ำหนักได้อย่างไร

การทำ **Water Fasting** คือ การกระตุ้นให้ฮอร์โมนในร่างกายเกิดการเผาผลาญที่ไวและดียิ่งขึ้น เหมาะสำหรับผู้คนที่ระบบการเผาผลาญไม่คงที่ เหงื่อออกยาก โดยน้ำที่ดื่มไปนั้นจะไปกระตุ้นฮอร์โมนที่มีชื่อว่าอินซูลิน (Insulin) และเลปติน (Leptin) เป็นฮอร์โมนตัวสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้เกิดการตอบสนอง การทำงาน

และการเผาผลาญที่ไวมากขึ้น เปรียบเสมือนการรีเซตระบบเผาผลาญ และการดีท็อกซ์ร่างกายไปในตัว

Water Fasting จึงทำให้ร่างกายมีการกระตุ้นฮอร์โมนทั้ง 2 ประเภทข้างต้น สร้างระบบการเผาผลาญของร่างกายให้ไวมากขึ้น น้ำหนักจึงลดลงได้จริง

ข้อดีของการ Water Fasting

- ช่วยปรับสมดุล และรีเซตระบบในร่างกาย
- ดีท็อกซ์ของเสียในร่างกายได้ดี
- เกิดการกลืนกินเซลล์ หรือกระบวนการ Autophagy เพื่อสร้างเซลล์ใหม่ที่แข็งแรง ทำให้ลดสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรังได้
- เสริมสร้างระบบเผาผลาญให้คงที่
- ลดความดันโลหิต
- ลดน้ำหนัก
- ร่างกายตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน และฮอร์โมนเลปตินดีขึ้น

การเตรียมตัวก่อน - หลัง Water Fasting

- ก่อนการทำ Water Fasting : ควรรับประทานอาหารให้มีสารอาหารครบถ้วน ทานอาหารในปริมาณที่พอดี ไม่ทานอาหารในปริมาณที่มากจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้ร่างกาย และกระเพาะอาหารปรับสภาพไม่ทันได้
- หลังการทำ Water Fasting : หากทำ Water Fasting ครบกำหนดแล้ว ให้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และย่อยง่าย ในปริมาณที่เราต้องการให้ร่างกายปรับเปลี่ยน

การทำ Water Fasting ถึงแม้ว่าจะเป็นอีกหนึ่งวิธีลดน้ำหนักที่ปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการข้างเคียงตามมา เช่น เกิดอาการเวียนหัว มีน้ตึรู่ชะ รู้สึกอ่อนเพลียง่าย และผลข้างเคียงอื่นๆ ควรพบแพทย์โดยทันที และในแนวทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ และตรวจสุขภาพให้แน่นอนก่อนเริ่มทำการลดน้ำหนักแบบ Water Fasting

ขอบคุณที่มาจาก [ไทยรัฐ](#)