

## ไดเอทแบบโปรตีนสูง ...เป็นที่นิยมมาก

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

วิธีลดน้ำหนักที่กำลังเป็นที่นิยมมากในตอนนี้ คือไดเอทแบบโปรตีนสูง นั่นคือ อุดอาหารประเภทแป้ง รับประทานแต่โปรตีนกับผัก วิธีลดน้ำหนักแบบนี้จะทำให้น้ำหนักลงได้เร็วมาก....

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเป็นเพราะ

❌ ร่างกายขับน้ำออกมามาก คาร์โบไฮเดรตหรือแป้งทำให้กล้ามเนื้อกักน้ำไว้ เมื่อมีแป้งน้อยน้ำในกล้ามเนื้อจะน้อยลงตามด้วย

❌ เมื่ออุดอาหารประเภทแป้ง แคลอรีที่ได้รับในแต่ละวันจะลดลงด้วย ไม่เพียงแต่ลดไขมัน 2 แผ่น (160 แคลอรี) เท่านั้น แต่คุณสามารถตัดแคลอรีจากเนย 2 ช้อนชา (90 แคลอรี) ที่ตามมาด้วย

❌ อาหารประเภทโปรตีนทำให้คุณรู้สึกอึดท้องนาน เพราะใช้เวลาในการย่อยนานจึงทำให้ไม่หิวบ่อย จนกระทั่งคุณมีความอยากอาหารประเภทแป้งอีก ซึ่งก็อาจทำให้คุณเลิกไดเอทได้ง่ายๆ เหมือนกัน มีงานวิจัยพบว่า หลังจาก 1 ปี ผู้ที่ลดน้ำหนักแบบโปรตีนไม่ได้มีน้ำหนักที่ลดลงแตกต่างจากผู้ลดน้ำหนักแบบคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำแต่อย่างใด ดังนั้นผู้ที่ลดน้ำหนักควรพิจารณาดูว่า อาหารที่ตนชอบคืออะไร ถ้าชอบรับประทานแป้งก็ไม่ควรไปอด เพราะการลดน้ำหนักจะไม่ประสบความสำเร็จ

นั่นคือ อุดอาหารประเภทแป้ง รับประทานแต่โปรตีนกับผัก วิธีลดน้ำหนักแบบนี้จะทำให้น้ำหนักลงได้เร็ว นั่นเป็นเพราะ

❌ ร่างกายขับน้ำออกมามาก คาร์โบไฮเดรตหรือแป้งทำให้กล้ามเนื้อกักน้ำไว้ เมื่อมีแป้งน้อยน้ำในกล้ามเนื้อจะน้อยลงตามด้วย

❌ เมื่ออุดอาหารประเภทแป้ง แคลอรีที่ได้รับในแต่ละวันจะลดลงด้วย ไม่เพียงแต่ลดไขมัน 2 แผ่น (160 แคลอรี) เท่านั้น แต่คุณสามารถตัดแคลอรีจากเนย 2 ช้อนชา (90 แคลอรี) ที่ตามมาด้วย

❌ อาหารประเภทโปรตีนทำให้คุณรู้สึกอึดท้องนาน เพราะใช้เวลาในการย่อยนานจึงทำให้ไม่หิวบ่อย จนกระทั่งคุณมีความอยากอาหารประเภทแป้งอีก ซึ่งก็อาจทำให้คุณเลิกไดเอทได้ง่ายๆ เหมือนกัน มีงานวิจัยพบว่า หลังจาก 1 ปี ผู้ที่ลดน้ำหนักแบบโปรตีนไม่ได้มีน้ำหนักที่ลดลงแตกต่างจากผู้ลดน้ำหนักแบบคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำแต่อย่างใด ดังนั้นผู้ที่ลดน้ำหนักควรพิจารณาดูว่า อาหารที่ตนชอบคืออะไร

ถ้าขอรับประทานแบ่งก็ไม่ควรไปอด เพราะการลดน้ำหนักจะไม่ประสบความสำเร็จ

