คนอ้วน ต้องรู้!!

คนอ้วน น้ำหนักเกิน ในปัจจุบันมีเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ มีไขมันสะสมตามร่างกาย ในสัดส่วนต่างๆ เช่น ต้นขา ต้นแขน เอว สะโพก เป็นต้น ตลอดจน ไขมันสะสมในเส้นเลือก เสี่ยงเป็นโรคแทรกซ้อนมากมาย ซึ่งการแก้ไขปัญหา เบื้องต้นคือ ต้องควบคุมแคลอรีเข้า – ออกให้ถูกต้อง และเพิ่มอัตราการเผาผลาญด้วยการการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน เช่น ออกแรงเดิน วิ่ง ออกกำลังกาย ไม่กิน-นอนอยู่บ้านเฉยๆ และเลือกรับประทานอาหาร หรือเสริมสารอาหารที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญให้แก่ร่างกาย

คนอ้วน ที่มีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุสำคัญมาจากการกินอาหารมากเกินความต้องการ หรือการเผาผลาญในร่างกายลดลง หรืออาจจะเกิดทั้ง 2 อย่างร่วมกัน บางคนที่กินเท่าไหร่ก็ไม่อ้วน นั่นก็เพราะว่า มีระบบการเผาผลาญพลังงานดี ทำให้สามารถเผาผลาญพลังงานได้หมดแม้จะกินมากก็ตาม แต่การเผาผลาญดีใช่ว่าจะดีเสมอไป เพราะไขมันบางส่วนอาจจะไปสะสมในร่างกาย เช่น ไขมันสะสมในเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดอุดตัน เสี่ยงโรคอัมพาต / โรคอัมพฤกษ์ได้ ทางที่ดีไม่ว่าจะคนผอม หรือคนอ้วน ต้องพยายามควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด ป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

การเผาผลาญในร่างกาย (METABOLISM) คืออะไร
การเผาผลาญ คือ ปฏิกิริยาในร่างกายระดับเซลล์ที่ทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการทำงานของเซลล์แต่ละเซลล์ รวมไปจนถึงพลังงานในการเคลื่อนไหวร่างกาย ย่อยสารอาหาร และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย คนอ้วนที่อายุ 30 ปีขึ้นไป บางครั้งไม่ได้อ้วนเพราะการกิน มักมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามอายุมากกว่า และบางคนก็มีการเผาผลาญที่ลดลงเกินวัยจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น มวลกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากไม่ค่อยมีการออกกำลังกาย เพื่อ

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ, รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และชอบรับประทานอาหารมื้อหนัก, กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันน้อยลง, ความเครียดสูง, ชอบรับประทานแต่อาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และอาหารสำเร็จรูป

อัตราการเผาผลาญลดลงดูจากอะไร!?
สามารถสังเกตได้ง่ายๆ เลย เมื่ออัตราการเผาผลาญลดลง จะรู้สึกอ่อนเพลียง่าย เหนื่อยเร็ว เบื่อหน่ายกิจกรรมเคลื่อนไหวต่างๆ ไม่กระตือรือร้น ขี้หนาว เหงื่อออกน้อย เคลื่อนไหวช้าลง น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถึงแม้จะพยายามควบคุมอาหารแล้วก็ตาม น้ำหนักก็ยังไม่ลด หรือรู้สึกว่าการลดน้ำหนักยากเย็นมากขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อน้ำหนักลดก็จะมีการเด้งกลับของน้ำหนักอย่างรวดเร็ว
เมื่ออัตราการเผาผลาญลดต่ำลง ควรทำอย่างไร!?
อย่างแรก ควรเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ยิ่งคนที่มีกล้ามเนื้อมาก ก็จะยิ่งเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น รับประทานอาหารปริมาณน้อยลง และบ่อยขึ้น คนที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา จะทำให้ร่างกายขาดพลังงานเป็นช่วงๆ ทำให้การเผาผลาญในร่างกายเริ่มชะลอตัวลงตาม พร้อมเพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย หากคุณรับประทานอาหารมากขึ้น ร่างกายก็ควรเคลื่อนไหวมากขึ้นเช่นกัน
ดังนั้น เลือกรับประทานอาหารครบถ้วน อาหารที่มีกากใยเพื่อการดูดซึมพลังงานช้าลง ทำให้ระดับพลังงานในร่างกายคงที่มากขึ้น ช่วยลดความเครียด เพราะร่างกายที่เครียดจะลดการเผาผลาญอย่างรวดเร็ว เพื่อเก็บพลังงานไว้ต่อสู้กับความเครียดให้ได้มากที่สุด ที่สำคัญที่สุด ดื่มน้ำให้เพียงพอ ปฏิกิริยาการเผาผลาญในร่างกายจำเป็นต้องมีน้ำเป็นส่วนประกอบ หากร่างกายขาดน้ำ อาจชะลอการเผาผลาญให้ช้าลงได้

เลือกรับประทานอาหาร หรืออาหารเสริมเพิ่มการเผาผลาญให้แก่ร่างกาย
การทานอาหารเสริมเพื่อเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมัน อย่าง เวย์โปรตีนสารสกัดจากนมวัว สามารถกระตุ้นอัตราการเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้นได้ เร่งการเผาผลาญไขมันภายในร่างกายได้ดี ช่วยลดอาการหิว ลดความอยากอาหาร และช่วยให้อิ่มท้องนาน เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก และเพิ่มกล้ามเนื้ออย่างมาก
การทานสารอาหารธรรมชาติในบางชนิด ก็สามารถกระตุ้นการเผาผลาญพื้นฐานในร่างกายได้ อย่างเช่น
1. สารสกัดจากชาเขียว ช่วยเพิ่มการเผาผลาญทั้งขณะที่ร่างกายอยู่เฉยๆ และทั้งขณะออกกำลังกาย คนที่เคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ จะมีอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเล็กน้อย ทำให้การเผาผลาญสูงกว่าคนทั่วไป
2. สกัดสารฟูโคแซนทีน (Fucoxanthin) จากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาลชนิดที่รับประทานได้ จะช่วยชะลอกระบวนการสะสมไขมันในเซลล์ ลดการแบ่งตัวของเซลล์ไขมัน เร่งเอนไซม์ที่ดึงไขมันมาเป็นพลังงานมากขึ้น

เคล็ดลับเพิ่มการเผาผลาญ ควบคุมน้ำหนักแบบไม่ต้องอด ไม่ต้องหิว
รับประทานอาหารโปรตีน อาหารประเภทโปรตีนจะกระตุ้นให้ร่างกายต้องใช้พลังงานในการย่อย และดูดซึมไปใช้มากกว่าการรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต หรือไขมัน สำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก หรือเพิ่มการเผาผลาญร่างกาย ควรรับประทานโปรตีนให้มากกว่า 0.8 กรัม / น้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัม / วัน หรือควรให้มีโปรตีน 15-35% ของอาหารทั้งวัน หากคุณออกกำลังกายน้อย ก็รับประทานโปรตีนให้ได้ 15% แต่ถ้าคุณออกกำลังกายมากขึ้น ก็ค่อยๆ

เพิ่มโปรตีนขึ้น แต่ไม่ควรเกิน 35% ของอาหารทั้งวัน
งดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมันทุกชนิด ป้องกันการสะสมของไขมันในร่างกาย แต่สำหรับคนที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ สร้างซิกแพค ควรทานอาหารประเภทแป้งให้มากกว่าปกติ เพราะแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต เป็นส่วนสำคัญของการสร้างกล้ามเนื้อ ให้ร่างกายแข็งแรง
นอกจากนี้ สารสกัดจากธรรมชาติบางชนิด มีส่วนช่วยในการชะลอการดูดซึมพลังงาน น้ำตาล เข้าสู่ร่างกาย ทำให้การเหวี่ยงของระดับน้ำตาลลดลง จึงช่วยลดการกระตุ้นร่างกายให้รู้สึกหิว และอาจช่วยลดแคลอรีเข้าสู่ร่างกายได้บางส่วน ทำให้ระดับพลังงานที่เข้าสู่ร่างกาย และการเผาผลาญ / วันมีความสมดุลมากยิ่งขึ้น เช่น
สารสกัดถั่วขาว (white kidney bean extract) ช่วยชะลอการย่อยแป้ง เป็นตัวการสำคัญเร่งไขมันสะสมในร่างกาย
สารสกัดจากถั่วเหลืองหมัก (fermented soybean extract) ช่วยชะลอน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลคงที่ ลดการเกิดไขมันสะสม
สิ่งที่ทุกคนควรจำไว้คือ ไม่ว่าคุณจะต้องการลดน้ำหนัก หรือต้องการควบคุมน้ำหนักให้คงที่ ห้ามอดอาหาร โดยเฉพาะมื้อเช้า และมื้อกลางวัน เพราะเป็นมื้อที่ร่างกายจำเป็นต้องดึงไปเป็นพลังงาน เพื่อให้ร่างกายมีแรงในการทำงาน หรือใช้ชีวิตประจำวันได้โดยไม่เจ็บไข้ ได้ป่วย ส่วนมื้อเย็น สามารถลดปริมาณลงได้ เพราะในช่วงกลางคืนเราไม่ต้องใช้พลังงานอะไร
ซึ่งใน 1 วัน ควรแบ่งสัดส่วนในการรับประทานอาหารด้วย อย่าง ทานเนื้อ+ข้าว 30% ทานผัก 70% และควรออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2-3 วัน วันละ 20 นาทีก็ได้ เพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานขับเหงื่อและไขมันอย่างเต็มที่ และคุณยังได้รูปร่างที่เฟิร์ม และกระชับขึ้นอีกด้วย
ที่สำคัญ คนที่ควบคุมอาหาร เพื่อรักษาน้ำหนักตัว อาจขาดสารอาหารที่จำเป็นได้ และส่งผลให้การเผาผลาญชะลอตัวได้ คุณจึงควรเสริมสารอาหารจำเป็นให้เพียงพอกับความต้องการพื้นฐาน เลือกเสริมวิตามิน เกลือแร่ แคลเซียม และโปรตีน เพื่อมั่นใจว่า ร่างกายของคุณจะคงระดับการเผาผลาญได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ระยะยาว
เพราะฉะนั้น สรุปได้ว่า การควบคุมน้ำหนัก ต้องเริ่มจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และร่างกายต้องได้รับประโยชน์ จากสารอาหารที่ทานด้วย ซึ่งการทานอาหารประเภทสารอาหารโปรตีน ถั่ว ธัญพืชต่างๆ ช่วยลดอาหารอยากอาหาร เหมาะสำหรับทานในช่วงลดน้ำหนักมากๆ ที่สำคัญให้แคลเซียม โปรตีน วิตามินดี หรือดื่มนมเวย์โปรตีน ลดความอยากอาหาร ควบคุมน้ำหนักตัว ที่สำคัญ นมเวย์โปรตีน ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันภายในร่างกายได้ดีมาก หลายคนลดน้ำหนักให้ความนิยมอย่างกว้างขวาง แต่ขอแนะนำเวย์โปรตีน สารสกัดจากนมวัว ที่ไม่มีไขมัน น้ำตาลต่ำ แคลอรี่สูง อย่าง WHEYWWL เวย์โปรตีนดีเจเพชรจ้า ตัวช่วยลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อที่ดี สามารถทานได้ทั้งผู้หญิง และผู้ชาย ทานง่าย อร่อย ให้คุณภาพเหมาะสมกับราคา

สนใจลดน้ำหนัก ควบคุมน้ำหนัก สามารถติดตามเคล็ดลับดีๆ เพิ่มเติมได้ที่ 4 ช่องทางนี้เลย
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official