ความอ้วน สาเหตุของโรค ควรลดอย่างถูกวิธี

ความอ้วน เป็นสาเหตุของหลายๆ โรคเรื้อรัง ทั้งเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ เชื่อว่า ทุกคนอยากลดความอ้วน ถึงขั้นลองมาหลายวิธี น้ำหนักก็ยังไม่ลดสักที บางครั้งน้ำหนักลด แต่รูปร่างไม่เล็กลงนี่สิ!! เป็นปัญหาโลกแตกจนทำให้หลายๆ คนถอดใจไปตามๆ กัน แต่ทุกอย่างสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ และเราจะมาเริ่มวิธีลดความอ้วนอย่างถูกวิธีกัน

ก่อนอื่น ถ้าอยากลดความอ้วน มาบอกลาสิ่งเหล่านี้กัน

> บอกลาน้ำอัดลม น้ำผลไม้ แล้วหันมาดื่มน้ำเปล่าแทน

> เลี่ยงของทอดของมัน

> เลี่ยงการกินของหวาน มัน เค็ม

> กินผลไม้สดหวานน้อย หลังอาหารกลางวัน และมื้อเย็น เพื่อลดความอยากกินของหวาน เช่น สาลี่ มะละกอ ชมพู่ (กินในปริมาณเท่ากำปั้นตัวเอง)

> เลี่ยงการกินของหวาน มัน เค็ม

> กินข้าวแถวบ้านแทนการกินข้าวในห้างสรรพสินค้า ทั้งประหยัด และควบคุมง่ายกว่า

คุณรู้หรือไม่ ?

*ไม่มีสูตรอาหารลดน้ำหนักทางลัดใดๆ ที่ได้ผลและดีต่อสุขภาพ!!

*การอดอาหารหรือกินแต่ผักน้ำพริก ร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ง่าย!!

การลดความอ้วนที่ดีต่อสุขภาพ มักก็มีวิธีอยู่ แค่ต้องเริ่มลดความอ้วนให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง และ

ร่างกายควรได้รับพลังงานในแต่ละวันอย่างเหมาะสม

แล้วรู้หรือไม่ว่า “บันไดบ้าน” ถือเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับการลดพุงในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการไปห้างสรรพสินค้า หรือไปทำงาน ถึงแม้จะขึ้นลงไม่กี่ชั้น ลองลดการใช้บันไดเลื่อน หรือลิฟต์ ปรับมาใช้บันไดในบางโอกาส แค่นี้ก็เพิ่มการขยับในระหว่างวันได้แล้วล่ะ

เดินขึ้นบันได 1 นาที ดีอย่างไร ?
น้ำหนักตัวประมาณ 68 กิโลกรัม เผาผลาญได้ 6 แคลอรี่
น้ำหนักตัวประมาณ 91 กิโลกรัม เผาผลาญได้ 8 แคลอรี่
เดินลงบันได 1 นาที เผาผลาญได้ 1 ใน 3 ของการขึ้นบันได

ลดความอ้วนอย่างถูกวิธี ควรทำอย่างไร

เลิกมองตัวเลขบนตาชั่งกันได้แล้ว !
เครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นสิ่งจำเป็นของคนลดน้ำหนัก หลายคนพยายามที่จะจดน้ำหนักตัว เกือบทุกๆ วัน ต้องชั่งน้ำหนัก เพื่อให้รู้ว่า น้ำหนักตัวลดลงหรือเพิ่มขึ้นหรือไม่ บางคนที่ออกกำลังกายอย่างจริงจัง บวกกับการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม แต่ก็ยังไม่เข้าใจอย่างว่า การลดน้ำหนักที่แท้จริงคืออะไร เมื่อไหร่ที่เห็นน้ำหนักบนตาชั่งเพิ่มขึ้น ก็ยิ่งกังวลใจ และเกิดความสงสัยกับการลดน้ำหนักของตัวเอง กลายเป็นการตั้งคำถามว่า ทำไมออกกำลังกายเท่าไร น้ำหนักก็ยังไม่ลดลงซะที?
ดังนั้น ลองตั้งสติให้ดีๆ มาทำความเข้าใจใหม่กับการลดความอ้วน ที่เราทำอยู่ทุกวันนี้อย่างถูกต้องดีกว่า “การลดไขมัน” ไม่ใช่ “การลดน้ำหนัก” ซึ่งมันจะไม่มีผลเกี่ยวข้องกับเลขบนตาชั่ง และไม่จำเป็นต้องไปขึ้นชั่งน้ำหนักให้เสียอารมณ์อีกต่อไป

ลดน้ำหนักกับการลดไขมันต่างกันอย่างไร ?
การลดน้ำหนัก เป็นการพูดรวมๆ ถึง “การลดน้ำหนักของร่างกายโดยรวมทั้งหมดให้เบาลง” ซึ่งมันจะรวมไปถึงน้ำหนักจากน้ำในร่างกาย ของเสีย อาหารที่เรารับประทานเข้าไป ไขมัน และกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้น หากเราใช้วิธีชั่งน้ำหนักเป็นตัวกำหนด จะสังเกตได้ว่า แค่กินน้ำเข้าไปสัก 2-3 แก้ว น้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้นได้อย่างง่ายๆ แล้วล่ะ เพราะฉะนั้น ตัวเลขบนตาชั่งจึงไม่สามารถนำมาใช้เป็นตัววัดในการลดน้ำหนักที่ถูกต้องได้เลย แต่เป็นเพียงแค่ตัวช่วยเสริมความมั่นใจ เพื่อให้เราทราบถึงน้ำหนักมวลรวมที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น

“การลดไขมัน” คือ การลดน้ำหนักอย่างถูกต้องมากที่สุด เพราะเป้าหมายในการออกกำลังกาย และควบคุมอาหารของเราก็เพื่อกำจัดเอาส่วนของไขมันออกไป แล้วแทนที่มันด้วยกล้ามเนื้อที่มีขนาดเล็ก และกระชับมากกว่า แม้จะเทียบในสัดส่วนน้ำหนักที่เท่ากัน แต่ด้วยไขมันเป็นของเหลวมันจึงมีขนาดใหญ่ ส่วนกล้ามเนื้อจะเล็กกว่าเป็นสองเท่าตัว

สรุปง่ายๆ คือ เมื่อต้องการลดน้ำหนัก คุณต้องกำจัดไขมันออกไป แม้น้ำหนักจะไม่ลดลง แต่หากร่างกายมีกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน ซึ่งทุกคนจะมีสัดส่วนที่กระชับ และผอมเพรียวได้ แล้วลืมเรื่องตัวเลขบนตาชั่งไปได้เลย เพราะบางคนที่มีกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน อาจจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าบางคนที่มีไขมันมากกว่า และรูปร่างยังดูอวบอ้วนไม่กระชับกว่าอีกด้วย

ขั้นตอนในการออกกำลังกายให้ได้ผล!
การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผล มีสัดส่วนที่ลดลง พร้อมกล้ามเนื้อที่กระชับสวยได้รูป นอกจากควบคุมอาหารแล้ว จะต้องทำการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. คาร์ดิโอ
การออกกำลังกาย ช่วยเผาผลาญพลังงานไขมันในร่างกายออกไป เป็นประเภทเดียวกันกับแอโรบิก แต่จะต่างกันตรงที่ความหนักในการเล่น ซึ่งคาร์ดิโอจะแบ่งออกเป็น 4 ระดับความแรงเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจ คือ Low Intensity, Medium Intensity, High Intensity และแบบสุดท้ายก็คือ Extra High Intensity
แอโรบิก คือ การออกกำลังกายแบบทั่วไป ที่ไม่เน้นความหนักมาก เล่นตามสภาพของร่างกายที่เล่นได้ แต่ทั้งสองชนิดก็มีประโยชน์ในการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน แล้วแต่ความถนัดของใครว่า จะเลือกใช้แบบไหน หากไม่คิดอะไรให้มากนัก คาร์ดิโอ และแอโรบิกก็คือ การออกกำลังกายชนิดเดียวกันนั่นเอง ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้ก็มีข้อดีคือ การช่วยเผาผลาญพลังงานไขมัน และคาร์โบไฮเดรตออกไป ทำให้อาหารที่เรากินไม่เกิดการสะสม และแปรสภาพเป็นไขมันส่วนเกินที่จะถูกเก็บเอาไว้ในยามฉุกเฉิน ตามการเอาตัวรอดของร่างกาย จนทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมา อีกทั้ง ยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจและปอด เพิ่มความอดทน ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ทำให้เหนื่อยได้น้อยลงด้วย

2. เวทเทรนนิ่ง
เป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ในอดีตดูเหมือนการออกกำลังกายชนิดนี้จะนิยม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเล่นกล้ามชาย หรือที่เราเรียกกันว่า นักเพาะกายเท่านั้น ทำให้เราจำภาพแบบผิดๆ ว่าเวทเทรนนิ่งสำหรับสาวๆ ส่วนใหญ่ที่เมื่อออกแล้วจะทำให้ร่างกายใหญ่ บึกบึน มีกล้ามแขนกล้ามขาเป็นมัดๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเวทเป็นการออกกำลังกายที่ “จำเป็น” สำหรับทุกคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ผู้หญิงไม่ต้องกลัวว่า กล้ามเนื้อของตัวเองจะใหญ่เป็นมัดๆ เพราะในผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศชายอยู่น้อย โอกาสที่มันจะสร้างกล้ามเนื้อได้ขนาดนักเพาะกายจึงต้องใช้ความพยายาม และอดทนสูงเป็นอย่างมาก
ดังนั้น การเล่นเวทไม่ได้ทำให้แขนขาใหญ่ขึ้น ซึ่งข้อดีของมันเมื่อเล่นควบคู่กับคาร์ดิโอ จะช่วยทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ต่างจากการเล่นคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียว เช่น ในขณะที่เราวิ่งบนลู่วิ่ง ร่างกายจะดึงพลังงานจากไขมันมาใช้ แต่พอหยุดเล่นก็เท่ากับว่าหยุดการเผาผลาญในทันที ต่างจากการเล่นเวท หลังจากหยุดแล้วร่างกายก็จะยังสามารถเผาผลาญพลังงานต่อไปได้ แม้จะนั่งหรือนอนอยู่เฉยๆ ก็ตาม
เพราะฉะนั้น การลดความอ้วน หรือการลดน้ำหนัก เลือกวิธีใด วิธีหนึ่งไม่ได้ และไม่มีทางลัดที่จะทำให้ลดความอ้วน

ได้เร็ว ทุกอย่างต้องใช้เวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพของเรา ซึ่งทุกคนสามารถวางแผนการลดความอ้วนได้ เช่น ใน 1 สัปดาห์ ออกกำลังกาย 3-4 วัน วันละ 20-30 นาที แล้วสัปดาห์ต่อๆ ไปค่อยเพิ่มระยะเวลาก็ได้ แต่ต้องควบคุมน้ำหนักไปด้วย โดยงดของทอด ของมัน ของหวานทุกชนิด ที่สำคัญ อย่าให้ความอยากเป็นตัวทำลายเป้าหมายการลดความอ้วน เพราะความอ้วนไม่ใช่ทำให้รูปลักษณะเราแย่เท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายอีกด้วย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official