นอนน้อย อ้วนได้นะรู้ป่าว!

“นอนหลับ พักผ่อน” เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นพื้นฐานการมีสุขภาพที่ดี แต่! มีผลการวิจัยออกมาระบุว่า การนอนส่งผลต่อน้ำหนักตัวของคนเรา? แล้วอย่างนี้ควรนอนหลับกี่ชั่วโมง เพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น มาดูข้อมูลเรื่องนี้กันเลย

เราคงปฏิเสธซีรีส์สนุกๆ เกมมันส์ๆ เลิกใช้โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์จนดึกไม่ได้แน่นอน ซึ่งผลที่ตามมาคือ เกิดปัญหาสุขภาพ รวมไปถึงภาวะทางสุขภาพจิตที่อาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้า เกิดความวิตกกังวล ตลอดจนส่งผลต่อการทำงานของสมองทำให้คุณอยากกินมากขึ้นและกินแบบไม่สนใจว่าอาหารเหล่านั้นคืออะไร?
หรือหากคุณอดนอนหรือไม่ยอมนอน จะทำให้ระบบการทำงานในร่างกายรวน ทำกิจกรรมอะไรจะรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย ระบบการเผาผลาญก็จะทำงานได้ช้าลงด้วย ทั้งยังทำให้เกิดการต้านทานต่ออินซูลินการเผาผลาญกลูโคสลดลง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานหรือโรคอื่นๆ ตามมาได้ในอนาคต
อีกทั้งยังส่งผลต่อฮอร์โมนเกรลิน(ghrelin) และเลปติน(Leptin) ที่มีบทบาทสำคัญต่อความรู้สึกหิว และความสมดุลของการใช้พลังงานในร่างกาย ซึ่งฮอร์โมนเกรลินจะกระตุ้นให้เกิดความหิวและความอยากอาหารจำพวกแป้งมากขึ้น แต่ถ้าหากนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ฮอร์โมนเลปตินที่ช่วยลดความอยากอาหารด้อยประสิทธิภาพลง พอระดับของเกรลินจะเพิ่มขึ้นและระดับเลปตินลดลงทำให้เกิดความหิวและความอยากอาหารเพิ่มขึ้น

เชื่อว่าทุกคนต้องเคยนอนดึก ไม่ว่าจะด้วยเพราะอะไรก็ตาม ตื่นเช้ามาจะรู้สึกทันทีเลยว่า ง่วงนอนสุดๆ อยากนอนต่อ อ่อนแรง จนไม่อยากทำอะไรนอกจากกิน นอน และนั่งเฉยๆ เท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงต่อน้ำหนักขึ้นได้ง่ายมาก ไม่เพียงเท่านี้ เมื่อน้ำหนักขึ้นง่าย บางคนน้ำหนักไปลงที่ขา ทำให้ขาใหญ่ น้ำหนักไปลงที่เอว ทำให้เกิดห่วง

ยางเป็นชั้นๆ หรือบางคนน้ำหนักลงทั่วทุกจุดของร่างกาย ทีนี้เวลาอยากลดน้ำหนัก ก็ทำได้ยากแล้ว

กินให้อ้วนนั้นง่าย แต่จะลดน้ำหนักให้ผอมนั้นยากกว่า

เป็นอย่างไรบ้าง ผลของการนอนหลับไม่เพียงพอ ทำให้หิวง่าย สามารถกินได้ทุกอย่างที่ขวางหน้า แถมทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก ดังนั้น ไม่ว่าชีวิตของคุณจะมีตารางแน่นเอี๊ยดขนาดไหนต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตจัดสรรเวลาให้กับการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
นอกจากนี้การนอนให้มีคุณภาพก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน ด้วยการปรับอุณหภูมิห้องให้เย็นพอเหมาะสภาพแวดล้อมภายในห้องควรมีแสงสว่างน้อยที่สุด และขณะที่คุณนอนก็ไม่ควรเปิดโทรทัศน์ ไม่เอาโทรศัพท์ไว้ข้างตัว เวลานอนต้องไม่มีเสียงรบกวนที่ทำให้ร่างกายต้องตื่นตัว

**แต่ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่า ถ้าคุณอยากลดน้ำหนักจะต้องอาศัยการนอนเยอะๆ หรือนอนมากจนเกินไป เพราะนั่นก็อาจทำให้คุณมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ หากขาดการออกกำลังกายยิ่งส่งผลให้การเผาผลาญพลังงานลดน้อยลง ฉะนั้น การใช้ชีวิตประจำต้องมีความสมดุล นอนอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ ประกอบกับออกกำลังอย่างน้อย 3-4 วัน/สัปดาห์ วันละ 20 นาทีอย่างต่ำ เพื่อให้มีรูปร่าง และสุขภาพที่ดี

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official