ผู้เชี่ยวชาญชี้ระบบเผาผลาญดีช่วยควบคุมน้ำตาลและไขมันในเลือดได้

หุ่นสวยสุขภาพดีใครๆก็อยากได้ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส จากประเทศออสเตรเลีย นำโดย น.ส. ผุสดี สุจิตจร ผู้จัดการทั่วไป เปิดตัวกิจกรรม 30 DAY BURN&FIT CHALLENGE หรือ 30 วันกับภารกิจอันยิ่งใหญ่ ท้าผู้บริโภคสร้างวินัยปฏิวัติพฤติกรรมเพื่อระบบเผาผลาญ แบบสุขภาพดี ชิงเงินรางวัล 150,000 บาท โดยเชิญสองสาวแห่งโลกออนไลน์ น.ส. ธัญจิรา ตระการสิทธิกุล หรือ แอริกะ บิวตี้บล็อกเกอร์ และน.ส.ณัชชานันท์ พีระณรงค์ หรือนุ่น English AfterNoonz เป็นหัวหน้าทีมนำลูกทีมร่วมพิชิตภารกิจในครั้งนี้ โดยก่อนเริ่มภารกิจ ได้มีการจัดกิจกรรมพบปะระหว่างหัวหน้าทีมและลูกทีม เพื่อรับฟังขั้นตอนการร่วมกิจกรรม Burn&Fit พร้อมเชิญนายอานันท์ อภินันทน์ หรือเทรนเนอร์จัน ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาการออกกำลังกายที่เป็นที่รู้จักดีมาร่วม แชร์เคล็ดลับ “ระบบเผาผลาญสร้างได้..ไม่ยาก”

พญ. ธิศรา วีรสมัย หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท1 ได้กล่าวถึง กระบวนการเผาผลาญที่ดี จะสนับสนุนการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพและไม่เกิดสารอนุมูลอิสระที่เป็นโทษในปริมาณมาก ซึ่งจะต้องประกอบด้วยระดับฮอร์โมนที่สมดุลและมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เพียงพอ แต่ทั้งฮอร์โมนและสารต้านอนุมูลอิสระกลับ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ประสิทธิภาพการเผาผลาญจะลดลงเรื่อยๆ ทำให้รู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลง เช่น รูปร่างที่อ้วนขึ้นได้ง่าย มวลกล้ามเนื้อลดลง มีการพอกพูนของไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกาย นอกจากนี้กระบวนการเผาผลาญที่ดี ยังส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดได้ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นการที่จะทำให้ระบบเผาผลาญทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องกล้าที่จะปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต โดยจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนหลับให้เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเข้านอนตั้งแต่เวลา 22.00 น. การหลับสนิทในช่วงนี้ จะทำให้ Growth hormone หลั่งดี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย มีมวลกระดูกและกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์ และเกิดความสมดุลของฮอร์โมน

ภก. ณัฐที เทียนศิริ กล่าวว่า เคล็ดลับการรับประทานให้สุขภาพดี อาหารในแต่ละมื้อควรเน้นผักเป็นหลัก โดยให้สังเกตที่จานอาหารของตัวเอง ควรแบ่งเป็นผัก 50 % คาร์โบไฮเดรต25% และโปรตีนที่มีไขมันน้อยอีก 25% นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไปก็ทำให้อ้วนได้ เพราะร่างกายไม่สามารถนำมาใช้เป็นพลังงานได้หมดก็จะเปลี่ยนเป็นไขมัน ประเภทไขมันไตรกลีเซอร์ไรด์แทนทำให้อ้วนได้เช่นกัน
ทั้งนี้ ในหนึ่งวันร่างกายควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 – 2,000 กิโลแคลอรี่ แต่อาหารที่รับประทานในแต่ละวันให้

พลังงานที่แตกต่างกัน ระยะเวลาในการเผาผลาญก็แตกต่างกัน เช่น ข้าวกระเพราไก่ไข่ดาว ให้พลังงาน 590 กิโลแคลอรี่ ใช้เวลาวิ่ง 69 นาที ข้าวมันไก่ ให้พลังงาน 600 กิโลแคลอรี่ ใช้เวลาวิ่งถึง 71 นาที คุกกี้ 4 ชิ้น ให้พลังงาน 63 กิโลแคลอรี่ เดิน 5,600 ก้าว เป็นต้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่ด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นร่างกายจะเผาผลาญได้น้อยลง สารสกัดจากธรรมชาติจึงเข้ามามีบทบาทในการช่วยเร่งการเผาผลาญ เช่น สารสกัดจากการ์ซีเนีย หรือผลส้มแขก จะช่วยป้องกันการเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมัน ลดการสะสมไขมันใหม่ กระตุ้นให้ร่างกายเปลี่ยนเป็นพลังงาน เป็นการเพิ่มระบบเผาผลาญ โครเมี่ยม เป็นแร่ธาตุที่เร่งการเผาผลาญกลูโคสเป็นพลังงาน กระตุ้นการทำงานของอินซูลินช่วยนำน้ำตาลเข้าเซลล์เพื่อไปเผาผลาญเป็นพลังงาน ทำให้เหลือเก็บเป็นไขมันน้อย สารสกัดจากพริกจะช่วยในเรื่องการหลั่งฮอร์โมนในร่างกาย เร่งกระบวนการเผาผลาญไขมันและช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น สาหร่ายเคลป์ มีไอโอดีนเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอยด์ช่วยในเรื่องการเผาผลาญพลังงานได้เช่นกัน

ด้าน นายอานันท์ อภินันทน์ หรือเทรนเนอร์จัน แนะนำวิธีดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายเพื่อให้ Burn&Fit ว่า การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรแบ่งเวลาสำหรับการเล่นทั้งแบบ Cardio ซึ่งเป็นการลดน้ำหนัก เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน การเต้นแอโรบิค และWeight training คือการออกกำลังกายที่จะใช้อุปกรณ์ เป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และควรเล่นทั้งสองอย่างควบคู่กันไป เพราะการมีปริมาณกล้ามเนื้อเยอะ จะเหมือนร่างกายมีเตาพลังงานช่วยให้เผาผลาญได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนประกอบของสารสกัดจากธรรมชาติ อาทิ การ์ซิเนียและแคปซิคุม สาหร่ายเคลป์ จะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ กระตุ้นให้นำไขมันและคาร์โบไฮเดรตไปใช้พลังงานได้มากแทนการสะสมเป็นไขมัน ส่วนท่าออกกำลังกายสำหรับคนที่ทำงานและต้องการผ่อนคลาย ควรทำท่า Overhead extensions เป็นการบริหารบริเวณท้องแขน ถือขวดน้ำไว้ในมือล็อกข้อศอก จากนั้นเหยียดแขนขึ้นฟ้าสลับทำทีละข้าง ท่า Shoulder Press เป็นการบริหารหัวไหล่ เป็นการกางแขนออกตั้งฉากเหยียดแขนขึ้นฟ้า ทั้งสองท่านี้ทำทั้งหมด 4 เซตๆ ละ 15 ครั้ง ทั้งนี้ ควรหันมาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 15-30 นาที ซึ่งสามารถออกกำลังกายได้เองที่บ้าน โดยศึกษาจากคลิปสอนออกกำลังกายตามสื่อออนไลน์ต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญไขมันส่วนเกินและทำให้มีสุขภาพที่ดี