# พุงยื่น พุงป่อง พุงย้อย พุงพลุ้ย ที่ควรรู้

วันนี้คุณได้ลองก้มสำรวจ “พุง” ตัวเองกันหรือยัง!! ลองลูบหน้าท้อง หรือยืนส่องกระจกพิจารณาดูซิว่า พุงป่อง พุงยื่น พุงพลุ้ยออกมาบ้างหรือเปล่า? สำหรับใครที่เริ่มรู้สึกไม่ไหวกับตัวเอง เพราะพุงโย้ออกมาเยอะเหลือเกิน มีความคิดอยากลดพุงสุดๆ... อย่าปล่อยผ่านบทความนี้ไป

พุงยื่น พุงป่อง ปัญหาระดับโลก ที่ทำให้หลายคนกังวลใจ ดังนั้น เราจะขอพูดตอกย้ำเรื่องพุง ให้คนมีพุงต้องสะทกสะท้านกันสักหน่อย เมื่อเรามีพุง นั่นหมายถึงการเพิ่มจุดสนใจให้กับผู้อื่นได้มากเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็น พุงยื่น พุงย้วย ไปไหนใครก็ทักว่าท้องหรือเปล่า เสื้อรัดรูป เสื้อเอวลอยต้องโยนทิ้งทันที สุดจะเครียด เป็นใครก็คงไม่ไหวจะเคลียร์จริงๆ

ปัญหาพุงส่วนหนึ่งก็อาจเป็นเพราะว่า การใช้ชีวิตแบบง่ายๆ เกินไป กินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เห็นอะไรอร่อย น่ากิน ก็หยิบเข้าปากตลอด ทั้งอาหารหวาน มัน เค็ม ยิ่งเป็นคนที่ต้องทำงานเช้า-กลับค่ำ เรื่องการรักษาเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญ เลยทำให้ต้องเร่งรีบ จนวงจนพฤติกรรมการกินต้องสะดวก รวดเร็ว อีกทั้ง เป็นมนุษย์ออฟฟิศ จำเป็นต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง ไหนจะต้องเผชิญกับความเครียดอยู่ตลอดเวลาอีก และสาเหตุเหล่านี้เอง นำไปสู่ปัญหาพุง พุงยื่น พุงย้วย พุงพลุ้ย ไขมันรอบเอว สุดจะบรรยาย จริงๆ

5 เรื่องของ “พุง” ที่คุณต้องรู้!

เรื่องที่ 1 มี “ไขมันพุง” แย่กว่าการมีไขมันในส่วนอื่นๆ ของร่างกาย!

นี่น่าจะเป็นเหตุผลข้อสำคัญ ที่จะช่วยให้คุณเล็งเห็นความสำคัญของการลดพุง เพราะการมีพุงยื่นออกมา จะเลือกซื้อเสื้อผ้าอะไรก็เป็นเรื่องที่ยากลำบาก ใส่ชุดเดรสรัดรูปก็ไม่ได้ แถมการมีไขมันพุง เป็นมหันตภัยเงียบด้านสุขภาพที่

กำลังคุกคามทั้งคนไทย และคนทั่วโลก ถือว่าเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์อัมพาต โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคเบาหวาน เป็นต้น

เรื่องที่ 2 ปัญหาพุงยื่น มาจากอาหารจานด่วนหลากหลายเมนู
อาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด ตามร้านอาหารทั่วไป หรือแม้แต่อาหารสำเร็จรูป เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เหล่าขนมกรุบกรอบ ประเภทต่างๆ ซึ่งมีปริมาณน้ำตาล น้ำมัน เกลือ อยู่ในปริมาณมาก อาหารเหล่านี้ล้วนแต่มีรสชาติหวานจัด เค็มจัด หรือมันจัด แถมมีแคลอรี่สูงตามมาด้วย เมื่อกินสะสมเรื่อยๆ ทุกวัน ทำให้อ้วนง่าย อ้วนลงพุง นำไปสู่ไขมันรอบเอว ที่แก้ไขได้ยาก

เรื่องที่ 3 แหล่งไขมันพุงมาจาก เครื่องดื่มสารพัดชนิด
เครื่องดื่มแอลกฮอล์ น้ำชง น้ำหวานต่างๆ มีแคลอรี่สูง โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกฮอล์ มีส่วนทำให้ตับทำงานหนักมากขึ้น เพื่อคอยมาเผาผลาญไขมันเหล่านี้ ถึงแม้เครื่องดื่มเหล่านี้จะถูกใจใครหลายๆ คน บางคนได้ลองกินแค่ครั้งเดียวติดใจตลอดชีวิต ต้องได้กินทุกสัปดาห์ นอกจากเกิดปัญหาเรื่องพุงยื่นแล้ว เสี่ยงต่อโรคร้าย ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

เรื่องที่ 4 ผู้ชายมีแนวโน้มเกิดพุงมากกว่าผู้หญิง
ฮอร์โมนทางเพศที่แตกต่างกันของผู้หญิง และผู้ชาย ซึ่งผู้ชายมีแนวโน้ม เก็บไขมันในหน้าท้องมากกว่าผู้หญิง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะ เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ร่างกายของผู้หญิงมีแนวโน้มกักเก็บไขมันมากในช่วงสะโพก ต้นขาและก้นมากกว่า ยกเว้นเมื่อเข้าสู่วัยชรา หลังจากฮอร์โมนเฮสโตรเจน ที่ผลิตจากรังไข่ลดลง ทีนี้ล่ะผู้หญิงจะลงพุงได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

เรื่องที่ 5 อาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ช่วยลดพุงได้ดี
อาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ช่วยลดพุงได้จริงหรือ!! ซึ่งความจริงแล้ว อาหารเหล่านี้ช่วยลดพุงได้จริง แต่ต้องได้รับความร่วมมือกับคนที่ต้องการลดพุงจริงๆ โดยต้องบอกเลิกขนมคบเคี้ยว อาหารที่มีรสชาติเค็มจัด หวานจัด ตลอดจนของทอด ของมัน ทั้งหลายด้วย ดังนั้น เรามาดูกันว่า อาหารที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ช่วยลดพุงมีอะไรกันบ้าง
1. เมล็ดทานตะวัน
เมล็ดทานตะวัน 100 กรัม มีไฟเบอร์อยู่มากถึง 9 กรัม และมีแมกนีเซียม ตัวช่วยลดความตึงเครียด ช่วยเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย เรียกได้ว่าใครอยากลดน้ำหนัก แต่ก็ติดนิสัยกินจุบจิบ แนะนำกินเมล็ดทานตะวันระหว่างวันได้เลย

2. เมล็ดฟักทอง
เมล็ดฟักทอง 1 ถ้วยตวงประกอบด้วยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ 2.4 กรัม ส่วนไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายน้ำมีอยู่ราวๆ 6.4 กรัม จัดเป็นของกินเล่น ที่คนอยากลดน้ำหนักต้องไม่พลาด เพราะช่วยให้อิ่มท้อง ที่สำคัญ เมล็ดฟักทองยังอุดมไปด้วยไขมันชนิดดี วิตามินเอ แคลเซียม โพแทสเซียม และแมกนีเซียม ดีต่อหัวใจ การทำงานของสมอง และระบบ

ประสาทด้วย

3. ข้าวโพดต้ม

ข้าวโพดต้ม 1 ฝัก จะให้ไฟเบอร์ราวๆ 2 กรัม และข้าวโพดก็จัดเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ส่งผลดีต่อระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เราลดความอยากอาหารได้ดีมาก

4. แก้วมังกร

เนื้อแก้วมังกร 100 กรัม จะให้ไฟเบอร์ประมาณ 2.6 กรัม ในขณะที่ให้พลังงานเพียง 66 กิโลแคลอรีเท่านั้น ดังนั้นแก้วมังกรเลยจัดเป็นผลไม้ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย ทำให้อิ่มอยู่ท้อง กินแทนอาหารเย็นได้สบายเลย

5. ถั่วดำ

ถั่วดำ 100 กรัมให้ไฟเบอร์ได้สูงถึง 4.6 กรัม แต่ถ้าจะให้ดีคนกำลังลดน้ำหนักควรกินถั่วดำเพียง 50 กรัมก็พอ ซึ่งจะทำให้ได้รับไฟเบอร์ประมาณ 2-3 กรัม แถมยังแคลอรีต่ำ และไม่มีไขมันอิ่มตัว ที่สำคัญควรกินถั่วดำต้มสุกแบบไม่ใช่ขนมหวานด้วย เพราะถั่วดำ 100 กรัม ให้พลังงานสูงพอตัว ประมาณ 357 กิโลแคลอรีเลย

เป็นอย่างไรบ้าง กับ เรื่องของ “พุง” ที่คุณต้องรู้ สรุปง่ายๆ สำหรับคนที่ไม่อยากมีพุง เปลี่ยนพฤติกรรมการกินใหม่ ถึงแม้จะต้องเร่งรีบ ก็ควรวางแผนการกินให้ดี เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดพุง ซ้ำร้ายไปกว่านั้นมันอาจเป็นประตูที่พาคุณไปสู่ปัญหาสุขภาพอีกมากมาย แต่ถ้าใครลด ละ เลิก กินจุบจิบไม่ได้ ต้องหาตัวช่วยที่ทำให้อิ่มท้อง นอกจากอาหารประเภทไฟเบอร์ที่กล่าวไปแล้ว ลองหันมาดื่มเครื่องดื่มเวย์โปรตีน อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างแท้จริง WHEYWWL โปรตีนสูง ไขมันต่ำ แคลน้อย สามารถชงดื่มระหว่างวัน ช่วยทำให้อิ่มท้อง ไม่เสี่ยงปัญหาลงพุง ไม่ต้องกลัวอ้วนอีกด้วย และยิ่งออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย คุณจะมีซิกแพค มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง รูปร่างกระชับ ทีนี้จะใส่ชุดอะไรก็สวย ไม่ต้องกลัวพุงยื่นอีกต่อไป แต่ถ้าไม่ออกกำลังกาย ก็สามารถดื่มเพื่อลดพุงได้เช่นกันนะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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