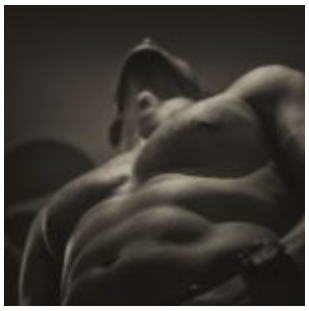
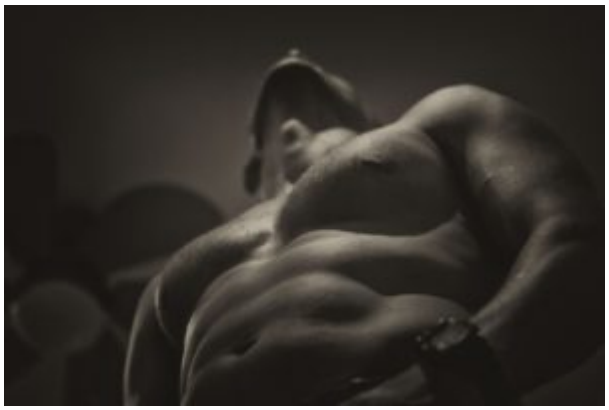
ลดไขมันอย่างไร ไม่ให้กล้ามเนื้อสลาย





การลดน้ำหนัก และไขมันส่วนเกินได้นั้น ต้องลดที่ตัวมวลไขมันเป็นหลัก และรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ เพื่อเป็นตัวช่วยในการเผาผลาญพลังงาน แต่จริงๆ แล้วขณะที่เราลดน้ำหนัก โดยปกติร่างกายจะเผาผลาญทั้ง พลังงาน ไขมันส่วนเกิน น้ำ และกล้ามเนื้อ ไปพร้อมๆ กัน จะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับสารอาหาร พลังงานที่ได้รับ ตลอดจนกิจกรรมการออกกำลังกาย และการพักผ่อน

หลักการเผาผลาญพลังงานแบบง่ายๆ
การจะลดไขมันได้นั้น จะต้องทำให้ร่างกายรับพลังงานน้อยกว่าที่ใช้ออกไป เพื่อให้ร่างกายเรียนรู้ที่จะเอาไขมันสะสมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพราะฉะนั้น ถ้าหากต้องการสลายไขมันสะสมภายในร่างกาย คุณต้องกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และเพื่อเร่งการเผาผลาญไขมัน คุณต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

แหล่ง / ชนิดของพลังงานในร่างกาย
หลังจากที่ทราบถึงหลักการเอาไขมันออกได้แล้ว สิ่งที่จะต้องเรียนรู้อีกอย่างคือ ร่างกายนั้นได้รับ และเก็บพลังงานอย่างไร โดยร่างกายนั้นจะมีแหล่งพลังงานอยู่ 2 แหล่ง และจะใช้ในเวลาที่ต่างกัน นั่นคือ

Dietary Fuel
Dietary Fuel คือแหล่งพลังงานเชื้อเพลิงที่พร้อมใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งวัน และมันสามารถแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ต้นตอของพลังงานที่กล้ามเนื้อต้องใช้โดยตรง ฟอสฟาเจนที่เก็บสะสมไว้ในกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย เมื่อคิดเป็นพลังงาน

จะได้ 5.7-6.9 กิโลแคลอรี่ ซึ่งเป็นจำนวนที่น้อย สามารถนำมาใช้ในการออกกำลังกายอย่างหนักได้เพียง 10 วินาทีเท่านั้น เช่น การวิ่งเร็ว 100 เมตร แต่ข้อดีคือ ร่างกายสามารถนนำพลังงานมาใช้ได้อย่างรวดเร็ว
อีกส่วนนึงคือ Glycogen (ไกลโคเจน) เป็นแหล่งพลังงานที่กล้ามเนื้อและตับสะสมไว้ โดยคิดเป็นพลังงานรวมกันประมาณ 2000 แคลอรี่ (มากน้อยขึ้นอยู่กับ เพศ วัย น้ำหนัก ส่วนสูง และ พันธุกรรม) พลังงานพร้อมใช้ Dietary Fuel นั้นจะได้จากสารอาหารที่เรากินเข้าไปในแต่ละวัน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมันและ โปรตีน และจะเก็บมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และการใช้ชีวิตของแต่ละคน โดยขั้นตอนการดึงสารอาหารมาเป็นพลังงานนั้น ร่างกายจะเริ่มจากการใช้ ATP-PC ตามด้วย Glycogen (ไกลโคเจน) และ Body Fuel ตามลำดับ

Body Fuel
เป็นแหล่งพลังงานสะสม หรือแหล่งพลังงานสำรองที่เก็บไว้ในร่างกาย จะได้จากสารอาหารที่เหลือใช้จากการใช้งานหรือส่วนที่เหลือจาก Dietary Fuel โดยจะเก็บในรูปแบบของโปรตีนในกล้ามเนื้อ และไขมัน ซึ่งมันจะดึงออกมาใช้งานก็ต่อเมื่อพลังงานรายวันพร้อมใช้ (Dietary Fuel) หมดลง และใช้เพื่อการเสริมสร้าง ซ่อมแซมกล้ามเนื้อเป็นหลัก โดยขั้นตอนการดึงเอาพลังงานของกลุ่ม Body Fuel จะเริ่มจากการสลาย โปรตีนในกล้ามเนื้อ และไขมัน ตามลำดับ

เผาผลาญอย่างไร เพื่อไม่ให้กระทบกล้ามเนื้อ
วิธีการเผาผลาญไขมัน โดยไม่ให้กระทบกล้ามเนื้อ และเพื่อรักษากล้ามเนื้อไว้ เราต้องทำให้ร่างกายเห็นความสำคัญของกล้ามเนื้อ คือต้องใช้กล้ามเนื้อบ่อยๆ หรืออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำควบคู่กับการควบคุมปริมาณอาหารให้ได้ตามปริมาณที่เหมาะสมไม่เหลือเก็บสะสม เพราะเมื่อไหร่ที่ร่างกายมีปริมาณพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันอย่างเพียงพอร่างกายก็จะไม่สลายโปรตีนในกล้ามเนื้อมาเป็นพลังงาน
ทั้งนี้ หากต้องการป้องกันไม่ให้สูญเสียกล้ามเนื้อมากนัก ควรจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแรงต้าน (weight training) เพิ่มปริมาณมวลกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เมื่อเรามีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น นั่นหมายถึงการเผาผลาญพลังงานส่วนพร้อมใช้ ในระหว่างวันก็จะมากขึ้น เพราะทุกๆ 0.5 กิโลกรัมของมวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ 40-50 kcal ต่อวันเลยทีเดียว และถ้าหากออกกำลังกายเสริมด้วย ร่างกายจะใช้พลังงานพร้อมใช้ไปจนหมดในครึ่งชั่วโมงแรกของการออกกำลังกาย และจะดึงเอาไขมันสะสมมาใช้เป็นพลังงานแทน

ขณะที่ควบคุมปริมาณพลังงาน ไม่ควรงดคาร์โบไฮเดรตต่ำเกินไป
เรื่องอาหารการกินเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าคุณชื่นชอบออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ซิกแพค ควรพิจารณาความหนักของการออกกำลังกาย ควบคู่ไปกับปริมาณอาหารที่กินในแต่ละมื้อ หลังจากกินอาหาร ร่างกายจะเลือกใช้พลังงานพร้อมใช้ (Dietary Fuel) ก่อน เมื่อหมดลงจึงจะปรับมาใช้พลังงานที่สะสมไว้ (Body Fuel) และเพื่อให้แน่ใจว่ากระบวนการนี้จะปรับเปลี่ยนได้อย่างรวดเร็ว เราควรจัดสรรปริมาณอาหารให้พอเหมาะพอดี ถ้าหากกิจกรรมการออกกำลังกายของคุณเป็นสายฮาร์ด คอร์ ระดับการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 75% ขึ้นไป ควรเติมอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต

เพิ่มขึ้น อาจมีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรตได้ถึง 60-70% เลยทีเดียว แต่ถ้าเป็นกลุ่มคนที่ออกกำลังกายปกติ สูตรยอดนิยมในการจัดอาหาร คือ

– คาร์โบไฮเดรต 40% (1-2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม)

– โปรตีน 30% (2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (ขึ้นอยู่กับกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย)

– ไขมัน 30% (ต้องเป็นไขมันดี กลุ่ม Monounsaturated Fat)

ออกกำลังกายแบบไหน ได้ผลดีที่สุด

รูปแบบออกกำลังกายที่ได้ผลที่ดีที่สุด ก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการคาร์ดิโอ โดยทั่วไปร่างกายจะใช้พลังงานจากไขมันส่วนเกินในระหว่างพัก หรือการออกกำลังกายที่ความหนักเบาถึงปานกลาง (60-75% ของ MHR) ที่ทำติดต่อกันต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อไหร่ที่การออกกำลังกายหนักขึ้น ใช้แรงมากขึ้น ร่างกายจะดึงพลังงานจาก Glycogen (ไกลโคเจน) มาใช้มากกว่า เช่น ระดับ 90% ของ MHR ก็จะใช้พลังงานจาก Glycogen ในสัดส่วนถึง 70% เลยทีเดียว

ถึงแม้ว่า การออกกำลังกายหนัก จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า แต่ร่างกายของคนเราไม่สามารถทนทานกับการออกกำลังกายหนักๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานๆ ได้ ดังนั้น การที่เราใช้ Glycogen (ไกลโคเจน) ในการเล่นแบบหนักๆ นานๆ จะทำให้กรดแลคติคคั่งอยู่ในกล้ามเนื้อมาก การหดตัวของกล้ามเนื้อก็จะถูกยับยั้ง จึงทำให้เกิดการเมื่อยล้าตามมา เมื่อเปรียบเทียบแล้ว คนที่ต้องการลดไขมันควรออกกำลังกายแบบเบาถึงปานกลาง และใช้เวลาในการออกกำลังกายให้นาน จะช่วยเผาผลาญพลังงานจากไขมันส่วนเกินได้มากกว่า

ถึงอย่างไรก็ตาม คุณไม่ควรลดปริมาณอาหารมากเกินไป แล้วไปออกกำลังกายคาร์ดิโอหนักๆ หรือฝึกหนักๆ ในขณะที่ท้องว่าง เพราะร่างกายจะสลายไขมันไปแค่บางส่วน แต่จะยังเก็บรักษามวลไขมันไว้ (skiny fat) จึงทำให้รูปร่างดูไม่ฟิต ไม่เฟิร์ม หย่อนยาน ด้วยเหตุนี้ จึงอยากแนะนำให้กินอาหารประเภทแป้งในมื้อก่อนออกกำลังกาย และ ให้จัดวางโปรแกรม weight training ไว้ก่อนการคาร์ดิโอเสมอ เพื่อให้เราใช้พลังงานพร้อมใช้ให้หมดไปให้ได้มากที่สุด ในขณะที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อไว้ และใช้การคาร์ดิโอเบาๆ ตามอย่างน้อย 30-40 นาทีเพื่อเผาผลาญไขมันสะสม เพราะฉะนั้น การออกกำลังกาย พร้อมควบคุมอาหารให้เหมาะสมต่อร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ แต่เราจะไม่มีสูตรการออกกำลังกาย และการควบคุมปริมาณอาหารที่ถูกวิธีแบบตายตัว เนื่องจาก ทุกคนไม่สามารถใช้สูตรเดียวร่วมกันได้ทั้งหมด เพราะขึ้นอยู่กับสุขภาพ ร่างกาย เพศ อายุ ของแต่ละคนด้วย ดังนั้น ทุกคนต้องหาสูตรให้เหมาะสมกับร่างกายและช่วงเวลานั้น โดยไม่ทำให้ร่างกายย่ำแย่ อาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้เข้ามาช่วยแนะนำด้วยก็ดี

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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