สละเวลาแค่ 3 นาที ก็ลดน้ำหนักได้

“กระเจี๊ยบเขียว” พืชล้มลุก เป็นได้ทั้งพืชสมุนไพร มีสรรพคุณทางยา และใช้เป็นวัตถุดิบในการทำอาหาร ซึ่งทุกคนน่าจะรู้จักกันเป็นอย่างดี หลายครัวเรือนนิยมนำมาทำเป็นเมนูอาหารแสนอร่อยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กระเจี๊ยบเขียวผัดไข่ กระเจี๊ยบเขียวชุบแป้งทอด กระเจี๊ยบเขียวยัดไส้หมูสับนึ่ง กระเจี๊ยบเขียว กระเจี๊ยบเขียวผัดกะปิ หรือเมนูง่าย กระเจี๊ยบเขียวต้มจิ้มน้ำพริก

ชาวญี่ปุ่นนิยมทานกระเจี๊ยบเขียวกันมาก นำไปประกอบอาหารต่างๆ สารพัดเมนู ตลอดจนเวียดนามยังเสิร์ฟกระเจี๊ยบเขียวให้มาย่างทานกันสดๆ อีกด้วย ไม่ใช่แค่รสชาติที่ดี แต่เป็นเพราะสรรพคุณเจ๋งๆ ของกระเจี๊ยบเขียวนี่แหละ ที่ทำให้ใครต่อใครต่างหามาทานกันมากมาย

ประโยชน์ของ “กระเจี๊ยบเขียว”

1. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และคนที่กำลังควบคุมน้ำตาล – น้ำหนัก
2. ลดอาการท้องผูก เพราะมีเมือกที่ช่วยให้อุจจาระอ่อนตัวขึ้น และยังมีใยอาหารที่ดีต่อการขับถ่าย
3. ลดคอเลสเตอรอลในร่างกาย
4. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระเพาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะอาหารอักเสบ และลำอักเสบได้
5. ใครที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอยู่ แล้วการทานกระเจี๊ยบเขียวพร้อมเมือกเหนียวๆ ใสๆ จะช่วยเข้าไปเคลือบแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย
6. กระเจี๊ยบต้มเกลืออ่อนๆ ช่วยแก้อาการกรดไหลย้อนได้
7. กระเจี๊ยบเขียว มีโฟเลตสูง ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง และเป็นสิ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้น จึงเหมาะกับหญิงมีครรภ์

กระเจี๊ยบเขียว เป็นเหมือนพืชผักทั่วไป สามารถนำมารับประทานกันได้ง่ายๆ แต่ควรนำมาล้าง ทำความสะอาด จะหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทานสดๆ ก็ได้ หรือนำไปประกอบอาหารกับเมนูอื่นๆ นำไปย่างด้วยไฟอ่อนๆ หรือจะทานผสมกับน้ำผึ้ง น้ำมะนาว หรือไอศกรีมก็ได้ทั้งหมด

และในยุคที่อะไรๆ ก็รีบเร่งไปหมด บางทีตื่นเช้ามาต้องรีบไปทำงาน ทำให้หลายคนไม่มีเวลาเพียงพอที่กินอาหารเช้า หรือทำอาหารเช้าด้วยตนเอง รวมไปถึง ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เพราะส่วนใหญ่จะฟิตอะไรแต่ละทีก็กินเวลาทั้งนั้น ซึ่งหากเรามีกระเจี๊ยบเขียว ต้มไปทานที่ทำงานในทุกเช้า พร้อมข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ พร้อมน้ำพริก แค่นี้ก็ช่วยสร้างสารอาหารให้แก่ร่างกายได้แล้ว ไม่เพียงเท่านี้ ยังช่วยให้รูปร่างกระชับ ลดคอเลสเตรอรอลในร่างกายได้ด้วย แต่ถึงอย่างไรก็ตาม หากต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน กระชับรูปร่าง สร้างกล้ามเนื้อ สร้างซิกแพค จำเป็นต้องออกกำลังกายร่วมด้วย และใครที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายจริงๆ เรามีเคล็ดลับออกกำลังกายมาแนะนำ เพราะออกกำลังกายแค่ 3 นาที ก็เกิดประสิทธิภาพเท่าแบบครึ่งชั่วโมง!!

แล้วการออกกำลังกายแค่ 3 นาที ช่วยเผาผลาญไขมันในร่างกายที่สะสมมานานนับปีได้อย่างไร เรามาดูกัน

การออกกำลังกายในปัจจุบัน มี 2 แบบ

1. แบบที่ไม่รีบ และใช้เวลานาน อย่าง เล่นแบตมินตัน ว่ายน้ำ วิ่ง ปั่นจักรยาน

2. การที่ให้ร่างกายได้ทำงานอย่างหนักในช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งร่างกายจะใช้ออกซิเจนเท่ากัน และแน่นอนว่าผลลัพธ์ของความเฟิร์ม รวมถึงประโยชน์ต่อสุขภาพก็อยู่ในระดับใกล้เคียงกันด้วย นอกจากนี้มันยังช่วย “เผาผลาญไขมันได้ในระดับสุดยอด”

ซึ่งการออกกำลังกายแค่ 3 นาทีนี้ ใช้เวลาแค่ 3 นาทีจริงๆ (ท่าละประมาณ 30 วินาที) จะช่วยให้หัวใจเต้นแรง ได้ใช้พลังงานอย่างเต็มที่ และทำให้โครงสร้างปอดแข็งแรงขึ้น ซึ่งแน่นอนว่า เป็นการฝึกที่หนักเอาการ จึงแบ่งระดับความยากออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับอ่อนหัด

วิธีนี้ค่อนข้างเหมาะสำหรับคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เรียกได้ว่า เป็นเลเวลเด็กๆ ซึ่งแนะนำว่า หากใครร่างกายยังไม่แข็งแรงพอ อย่ารีบข้ามเลเวล เพราะจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้

– หมุนแขนเป็นวง (30 วินาที)

– วิดพื้นโดยใช้เข่านาบพื้น (30 วินาที)

– ยืดแขนเหนือศรีษะ (30 วินาที)

– ยกตัวขึ้นโดยใช้แขน และเท้าค้ำไว้ (30 วินาที)

– วิดพื้นโดยใช้เข่านาบพื้นอีก (30 วินาที)

2. ระดับคนอยากหุ่นเฟิร์มเร็ว

ระดับนี้เหมาะสำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และร่างกายมีความฟิตพอสมควร เพราะแต่ละท่าจะมีการเพิ่มระดับความยากขึ้น

– หมุนแขนเป็นวง (30 วินาที)

– วิดพื้นแบบไม่เอาเข่านาบ (30 วินาที)

– ยืดแขนเหนือศรีษะและนั่งยองๆ (30 วินาที)

– ลุกนั่งโดยใช้มือค้ำยันกับโต๊ะ (30 วินาที)

– วิดพื้นอีก (30 วินาที)

– ยกดัมเบลในมุมที่ตั้งฉาก 90 องศา (30 วินาที)

3. ระดับคนเหล็กเขาทำกัน

ระดับสุดยอดนี้ เป็นท่าที่เหมาะสำหรับคนเหล็กที่เคร่งครัดในการออกกำลังกายสุดๆ ท่าเหล่านี้ ต้องอาศัยวินัย และร่างกายที่แข็งแกร่ง แต่ผลลัพธ์ที่ได้ก็คุ้มค่า เช่นกัน

– วิดพื้นและปรบมือไปด้วย (30 วินาที)

– วิดพื้นท่าปกติเข่าห้ามติดพื้น (30 วินาที)
– ลุกนั่งโดยใช้มือค้ำยันกับโต๊ะ (30 วินาที)
– วิดพื้นและปรบมือไปด้วย (30 วินาที)
– วิดพื้นโดยใช้มือประสานกัน (30 วินาที)
– วิดพื้นโดยยกเท้าไปชิดติดกำแพง (30 วินาที)

สละเวลาแค่ 3 นาที ออกกำลังกายเผาผลาญไขมัน เหมาะสุดๆ สำหรับคนที่ไม่มีเวลา ทีนี้หมดปัญหา เลิกบ่นว่าไม่มีเวลาได้แล้วสินะ คุณจะออกกำลังกายช่วงไหน เวลาไหนก็ทำตามสะดวกได้เลย

ต่อมาสูตรอาหารลดน้ำหนัก มีด้วยกัน 3 สูตรเช่นเดียวกัน เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างจริงจัง เพื่อให้ร่างกายได้ดึงพลังงานจากอาหารมาใช้งานอย่างเต็มที่ และไม่หนักต่อร่างกาย ดังนั้น คุณต้องเลือกระดับสูตรอาหารลดน้ำหนักให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. สูตรเบสิก

มื้อเช้า : โจ๊กไก่ใส่ไข่ + เวย์โปรตีน ช่วยทำให้อิ่มท้องเร็วขึ้น อิ่นนาน ลดอาการอยากอาหาร

เที่ยง : ต้มจืดแบบไม่ปรุงรส พร้อมข้าว1 จาน งดพิเศษ

เย็น : เน้นผัก ผลไม้ อย่างสลัด มือกไก่ย่างหรืออบไม่ติดมัน 100 กรัมก็พอ + เวย์โปรตีน เพิ่มพลังงานให้ร่างกายจะได้ไม่หิวในช่วงกลางคืน

2. สูตรฟิตหุ่นเร็ว

มื้อเช้า : โจ๊กไก่ + เวย์โปรตีน ช่วยทำให้อิ่มท้องเร็วขึ้น อิ่นนาน ลดอาการอยากอาหาร

เที่ยง : อาหารคลีน เน้นผัก ผลไม้ อกไก่ 100 กรัม

เย็น : ผลไม้หวานน้อยอย่าง แอปเปิ้ลเขียว แอปเปิ้ลแดง + เวย์โปรตีน ช่วยทำให้อิ่มท้อง อิ่นนาน ลดอาการอยากอาหาร

3. สูตรโหดนะ

มื้อเช้า : ซีเรียลธัญพืช + เวย์โปรตีน ช่วยทำให้อิ่มท้องเร็วขึ้น อิ่นนาน ลดอาการอยากอาหาร

เที่ยง : ข้าวไข่ต้ม 2 ฟอง เสริมด้วยเวย์โปรตีน

เย็น : ผลไม้หวานน้อยแอปเปิ้ลเขียว แอปเปิ้ลแดง (บางวันไม่กิน) + เวย์โปรตีน ช่วยทำให้อิ่มท้อง อิ่นนาน ลดอาการอยากอาหาร

แคลอรี่ (Calorie) ก็คือหน่วยในการวัดพลังงานที่เรามักจะเห็นได้จากฉลากที่อยู่ข้างกล่องผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ มีจุดประสงค์เพื่อไว้ปริมาณแคลอรี่ของอาหารที่เรารับประทานเข้าไป เนื่องจากว่าร่างกายของเราต้องการพลังงานโดยสารอาหารที่ให้พลังงานกับร่างกาย ได้แก่

คาร์โบไฮเดรต จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ / กรัม เท่ากับโปรตีน

โปรตีน จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ / กรัม

ไขมัน จะให้พลังงานสูงสุด คือ 9 กิโลแคลอรี่ / กรัม (ให้พลังงานเป็นสองเท่าของโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรต) สำหรับร่างกายของเรานั้น โดยปกติปริมาณของแคลอรี่ที่ควรบริโภค / วันสำหรับผู้ที่ทำงานหนักปานกลาง คือ ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี่ แต่สำหรับผู้ที่ต้องทำงานหนัก หรืออาจต้องใช้พลังงานมาก หากต้องการลดน้ำหนัก ต้องเข้าใจถึงเรื่องพลังงานในอาหาร

ส่วนผู้ที่ทำงานเบากว่าคนปกติทั่วไป วิธีลดความอ้วนบางคนอาจเหมาะกับการนับแคลอรี่ การบริโภคอาหารในแต่ละมื้อสำหรับคนทั่วไปก็ไม่ควรเกิน 600 กิโลแคลอรี่

แต่หากคนไหนที่ต้องการพลังงานมากกว่า หรือน้อยกว่าที่กล่าวไปข้างต้นนี้ แนะนำให้ทำการปรับเพิ่ม หรือลดลงตามสัดส่วนของพลังงานทั้งหมดที่ต้องการ / วัน สูตรลดน้ำหนักแต่ละสูตร บางคนไม่สามารถนำมาใช้ได้ เพราะขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตประจำวัน อายุ เพศ ดังนั้น ต้องทานพลังงานจากอาหารให้เพียงพอไม่เกินพอดีนี้ เพราะร่างกายของเราจะใช้พลังงานที่ได้รับเข้าไปช่วยเสริมระบบต่างๆ และแหล่งพลังงานอื่นๆ ตามอวัยวะภายในร่างกายไว้สำหรับใช้ในอนาคตอีกด้วย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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