เผาผลาญไขมัน ไม่เห็นผล เพราะระบบเผาผลาญมีปัญหา!?

เผาผลาญไขมัน ทุกวิธีไม่เห็นผล!? เชื่อว่า หลายคนกำลังเจอปัญหาเหล่านี้อยู่? พยายามลดน้ำหนักหลายวิธี ก็ยังไม่สำเร็จเลยสักที ทำให้หลายคนหันไปโทษ ระบบเผาผลาญพังบ้าง ระบบเผาผลาญไม่ดีบ้าง แล้วจริงหรือไม่! ระบบเผาผลาญพัง ทำให้อ้วน มาดูคำตอบกันเลย
เผาผลาญไขมัน ต้องเริ่มจากการออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อใช้พลังงาน แต่ถ้าลองทำแล้วไม่เห็นผล มาทำความรู้จักระบบเผาผลาญกันก่อนดีกว่า!

เผาผลาญไขมัน
ร่างกายของมนุษย์ มีกระบบการเผาผลาญ โดยย่อยอาหารเพื่อให้ได้พลังงานมาใช้ กระบวนการนี้เรียกว่า เมตาบอลิซึม โดยสลายสาอาหารให้เป็นโมเลกุลเล็กๆ ที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และกรดนิวคลีอิก ให้ร่างกายดูดซึมนำไปใช้ได้ต่อ การทำงานของอวัยวะ และระบบพื้นฐานต่างๆ เช่น การหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การปรับฮอร์โมน การสร้างและซ่อมเซลล์ จึงจำเป็นต้องใช้พลังงานเรียกว่า อัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ซึ่งเป็นระบบที่มีความซับซ้อน ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ โดยปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่ออัตราการเผาผลาญในแต่ละคนนั้นได้แก่

1. ปริมาณกล้ามเนื้อ คนที่มีกล้ามเนื้อมาก ย่อมเผาผลาญพลังงานมากกว่าคนที่มีรูปร่างเล็ก และกล้ามเนื้อน้อย

2. เพศ เพศชาย จะมีจำนวนกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง 30 – 40 % เมื่อเทียบจากน้ำหนักตัวที่เท่ากัน ทำให้เพศชายเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า

3. อายุ เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ปริมาณกล้ามเนื้อจะลดลง และปริมาณไขมันเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเหตุให้มีการใช้พลังงานลดลงและมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

4. การย่อยอาหาร กระบวนการลำเลียง ย่อย และการดูดซึมอาหารใช้พลังงานตั้งแต่ 100 – 800 แคลอรี่

5. การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง หรือการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาต่างๆ ก็เป็นการใช้พลังงานเช่นกัน หากทำเป็นประจำ จะมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรงในระยะยาว

เผาผลาญไขมัน
ลดน้ำหนักอย่างไรให้เห็นผลเร็ว สุขภาพดี
การเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน ก็คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้น หากต้องการลดน้ำหนัก ควรเพิ่มกิจกรรม

เคลื่อนไหวร่างกายให้มีการใช้พลังงานมากขึ้น เพิ่มการสร้างกล้ามเนื้อ และปรับอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จะให้ผลดีในระยะยาว และไม่กระทบต่อสุขภาพด้วย

หุ่นดีแล้ว จะหยุดออกกำลังกาย จะโยโย่ไหม!
โอกาสที่คุณจะหยุดออกกำลังกาย หรือหยุดลดน้ำหนัก เมื่อหุ่นดีแล้ว จะกลับมาโยโย่ หรือมีผลต่อระบบเผาผลาญหรือไม่ เราพบข้อมูลมาว่า "ไม่มีผล" หากคุณกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ เช่น เคลื่อนไหวน้อยลง นั่งโต๊ะทำงาน ไม่ออกกำลังกาย แต่ต้องควบคุมปริมาณอาหาร และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายต่อเนื่อง

สำหรับคนที่มีประวัติโยโย่เอฟเฟกต์ น้ำหนักขึ้นลงอย่างรวดเร็ว แล้วนำมาเปรียบเทียบกับคนที่ไม่เคยมีประวัติโยโย่เอฟเฟกต์ พบว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่เคยมีปัญหาโยโย่เอฟเฟกต์ กับกลุ่มคนปกติ ทั้งการลดลงของไขมัน การเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ ปัจจัยด้านสุขภาพอื่นๆ เช่น ความดันโลหิต ความไวต่ออินซูลิน และระดับฮอร์โมนที่มีผลต่อการขึ้นลงของน้ำหนัก เช่น เลปติน (Leptin) และอะดิโปเนคติน (Adiponectin) ใกล้เคียงกัน ดังนั้น โยโย่เอฟเฟกต์ ไม่มีผลต่อระบบเผาผลาญ ดังที่คนทั่วไปเข้าใจกัน

เผาผลาญไขมัน
นอกจาก ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเผาผลาญไขมันแล้ว มีวิธีกระตุ้นการเผาผลาญได้หลายรูปแบบดังนี้

– เพิ่มปริมาณเครื่องเทศ เช่น พริก พริกไทย ขิง ข่า และเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อนอื่นๆ นอกจากจะช่วยขับลมแล้ว ก็ยังช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญได้ดีขึ้น

– เพิ่มโปรตีน เพื่อเป็นการรักษามวลกล้ามเนื้อ ร่างกายต้องการอาหารที่มีโปรตีนสูง ยิ่งร่างกายมีมวลกล้ามเนื้อมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งต้องการใช้พลังงานมากเท่านั้น โปรตีนที่แนะนำคือ อกไก่ ไข่ขาว ถั่วต่างๆ ธัญพืช โยเกิร์ต เป็นต้น และอาหารเสริมโปรตีนจากนม ซึ่งจะทำให้คุณได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอ

– ออกกำลังกายแบบเร่งความเร็วในระยะเวลาสั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การว่ายน้ำ หรือเดิน ให้คุณใช้วิธีเร่งความเร็วสูงสุดเท่าที่จะทำได้ภายใน 30 วินาที จากนั้นค่อยลดอัตราเร็วลง อยู่ในระดับปานกลาง 1 – 2 นาที ทำสลับกัน 3 – 5 เซ็ต เพื่อช่วยกระตุ้นอัตราการเผาผลาญ วิธีนี้ได้ผลดีมากกว่า หรือเทียบเท่ากับการออกกำลังกายภายในความเร็วปานกลาง 20 – 30 นาทีเลยทีเดียว

คนที่ต้องการลดน้ำหนักแบบได้ผลดีที่สุด หยุดพึ่งยาลดน้ำหนัก ที่โฆษณาอวดอ้างว่า ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ ลดน้ำหนักลงเร็วเห็นผลใน 3 วัน 7 วัน เพราะมีผลต่อระบบเผาผลาญเพียง 4 -5% ในระยะสั้นๆ เท่านั้น แทบจะไม่ส่งผลต่อแคลอรี่โดยรวมเลยด้วยซ้ำ ด้วยสาเหตุนี้ ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากเกินขนาด ก็เพราะมาจากการกินอาหารมากกว่าที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ เมื่ออาหารส่วนเกินเหล่านี้ใช้ไม่หมด ก็จะถูกสะสมไว้ในร่างกาย ในรูปแบบของไขมันนั่นเอง

เพราะฉะนั้นแล้ว ทางออกที่สำคัญของคนลดน้ำหนักก็คือ ควบคุมอาหาร ลดของทอด ของมัน รสจัด เน้นอาหารจำพวกย่าง ต้ม นึ่ง หลักๆ ควรยึดกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพิ่มความสำคัญของการกินอาหารแต่ละหมู่ให้มีความหลากหลาย ไม่จำเจอยู่เพียงอาหารไม่กี่ชนิด เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องบ่งชี้อย่างง่ายถึงภาวะสุขภาพ ดังนั้น สังเกตง่ายๆ ว่า น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากน้ำหนักปกติ แสดงให้เห็นว่า เริ่มกินอาหารมากเกินไปแล้ว ควรหันมาควบคุมลดปริมาณให้น้อยลง โดยต้องรู้ว่า พลังงานที่ใช้ในแต่ละวันจำนวนเท่าไหร่ และควรกินอาหารให้พอเหมาะแก่พลังงานที่จำเป็นต้องใช้ในแต่ละวัน

ต่อมาเน้นการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็น คาร์ดิโอ เวทเทรนนิ่ง รักษาระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละ 30 นาทีอย่างต่ำ เมื่อร่างกายปรับสมดุลได้แล้ว ค่อยเพิ่มระยะเวลาออกกำลังกายให้มากขึ้นวันละ 40 นาที และค่อยเพิ่มเป็น 60 นาที / วัน ใน 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วัน เพื่อให้เห็นผลชัดเจน และรวดเร็วยิ่งขึ้น สำหรับคนที่เพิ่มกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ให้เน้นออกกำลังกายเฉพาะจุดนั้นๆ หากออกกำลังกายต่อเนื่อง ไม่เกิน 1 เดือนเห็นผลแน่นอน

เวยีโปรตีน
และขอแนะนำ ตัวช่วยพิเศษ ควรดื่มนมที่มีโปรตีน เพราะโปรตีนจะช่วยลดความอยากอาหารลง ทำให้อิ่มท้อง ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อได้ดี โดยเฉพาะอาหารเสริมเวย์โปรตีน เวย์วูฟเวอร์รีน ตัวช่วยลดระดับฮอร์โมนเกรลิน ซึ่งฮอร์โมนนี้เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหิวตลอดเวลา หากดื่มเวย์โปรตีนวันละ 20 กรัม หรือจิบระหว่างวัน ช่วยควบคุมฮอร์โมนเกรลินได้ดี ทำให้อิ่มท้อง ยิ่งออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย จะช่วยเร่งการเผาผลาญไขมัน กระชับสัดส่วนให้ร่างกายฟิต และเฟิร์มขึ้นได้

ที่สำคัญ ดื่มหลังออกกำลังกาย จะช่วยรักษามวลกระดูก เพิ่มกล้ามเนื้อ เปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานได้ง่ายมากขึ้น ถือว่าเป็นตัวช่วยสำคัญของหนุ่ม – สาว ที่สนใจเผาผลาญไขมันสุดๆ แถมโปรตีนจากเวย์ เป็นโปรตีนบริสุทธิ์ 90-95% นำเข้าจากอเมริกา คุณภาพดีเยี่ยม แถมได้รับประโยชน์เน้นๆ ดื่มง่าย อร่อย รสชาติถูกปากคนไทยแน่นอน

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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