L-CARNITINE จำเป็นต่อการลดความอ้วนมากแค่ไหน

บางคนมีความเชื่อว่า แอลคาร์นิทีน “L-CARNITINE” ช่วยลดน้ำหนักได้ แต่ในอีกมุมมองหนึ่งก็ไม่เชื่อว่า แอลคาร์นิทีนจะลดน้ำหนักได้จริง เพราะฉะนั้น อ่านบนความนี้จบทุกคนจะหายข้อสงสัยแน่นอน ซึ่งเราได้รวบรวมข้อมูลมาชี้แจ้งถึงข้อเท็จจริงให้ทราบกันถ้วนหน้าดังต่อไปนี้...

ทำความรู้จัก L-CARNITINE
อย่างที่รู้ๆ กันอยู่ว่า แอลคาร์นิทีน (L-CARNITINE) เป็นสารที่ร่างกายสามารถสร้างได้เองที่ตับและไตจากกรดอะมิโนสองตัวที่มีชื่อว่า Lysine และ Methionine ซึ่งร่างกายนำไปใช้ในกระบวนการดึงไขมันเข้าไปสร้างเป็นพลังงาน จึงทำให้แอลคาร์นิทีนมีบทบาทสำคัญต่อขบวนการสลายกรดไขมันในร่างกาย ซึ่งเราสามารถได้รับแอลคาร์นิทีนจากการรับประทานอาหารจำพวกกลุ่มเนื้อแดง ถั่ว อโวคาโดได้ด้วย

ทั้งนี้ได้พบงานวิจัยหนึ่งของ The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของแอลคาร์นิทีนในผู้หญิงน้ำหนักมาก โดยมีการศึกษาเปรียบเทียบกัน 4 กลุ่ม
กลุ่ม 1 ให้ยาหลอก
กลุ่ม 2 ให้รับประทานแอลคาร์นิทีน
กลุ่ม 3 ออกกำลังกายและทานยาหลอก
กลุ่ม 4 ให้ออกกำลังกายร่วมกับรับประทานแอลคาร์นิทีน
พร้อมติดตามผลภายใน 8 สัปดาห์พบว่า ในกลุ่มที่มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและทานแอลคาร์นิทีนวันละ 2 กรัม สามารถลดการอักเสบในร่างกายได้ รวมไปถึงปริมาณของกล้ามเนื้อมากขึ้น ไขมันลดลง
ที่สำคัญการทานแอลคาร์นิทีนควบคู่กับการออกกำลังกายจะให้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพสูงมาก โดยควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 40-50 นาทีขึ้นไป จึงสามารถช่วยสลายไขมันได้ดีเยี่ยม

แอล-คาร์นิทีนกับการลดน้ำหนัก
ปัจจุบัน L-CARNITINE กลายเป็นอาหารเสริมที่ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะใช้ในการลดน้ำหนัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ลดมวลไขมัน เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกายลดความเหนื่อยล้า เป็นต้น
แต่เราไม่สามารถที่จะพึงอาหารเสริม L-CARNITINE เพื่อเผาผลาญไขมัน และลดน้ำหนักได้ทางเดียว ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จำนวน 30-60 นาทีต่อวัน พร้อมทั้งรับประทาน L-

CARNITINE วันละอย่างน้อย 200-500 มิลลิกรัมต่อวัน จึงจะมีส่วนช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ดี แต่อย่างไรก็ตาม L-CARNITINE ไม่ใช่ยาแต่เป็นอาหารเสริมที่ทุกคนทานต่อไปก็ได้อย่างอิสระ ปลอดภัยและมีผลข้างเคียงต่อร่างกายน้อยมาก และขอย้ำว่ารับประทาน L-CARNITINE ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต้องไปกับการออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย

ในส่วนของนักกีฬาหรือคนที่กินแอลคาร์นิทีนเสริมเพื่อเล่นกีฬา ช่วยสลายไขมัน และช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น ไม่ควรใช้ต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลานานๆ อย่างน้อยต้องหยุดใช้เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักเดือนละ 1 สัปดาห์

ชนิดของแอลคาร์นิทีนที่นิยมนำมาใช้แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1. แอล-คาร์นิทีน (LC) ค่อนข้างนิยมใช้อย่างแพร่หลาย
2. แอล-อะซิทิลคาร์นิทีน (LAC) เป็นรูปแบบเดียวที่ถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) และโรคเกี่ยวกับความผิดปกติของสมองอื่นๆ
3. แอล-โพรพิโอนิลคาร์นิทีน (LPC) มีประสิทธิภาพ ใช้ได้ผลดีกับโรคเกี่ยวกับเส้นเลือดตามแขนขา (Peripheral Vascular Disease-PVD) ที่มีสาเหตุจากเบาหวานหรือเส้นเลือดแข็ง

สรุปง่ายๆ เลยคือ แอลคาร์นิทีน “L-CARNITINE” สามารถช่วยในการลดความอ้วนหรือลดน้ำหนักได้ แต่ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไป และอย่าลืมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่ว่าจะเป็น เนื้อสัตว์ใหญ่ (เนื้อวัว,เนื้อหมู) เนื้อปลา เนื้อไก่ ผัก ผลไม้ ตลอดจนพืชตระกูลถั่ว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วดำ เป็นต้น รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official