

# ความอ้วน สาเหตุของโรค ควรลดอย่างถูกวิธี



ความอ้วน เป็นสาเหตุของหลายๆ โรคเรื้อรัง ทั้งเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ เชื่อว่า ทุกคนอยากลดความอ้วน ถึงขั้นลองมาหลายวิธี น้ำหนักก็ยังไม่ลดสักที บางครั้งน้ำหนักลด แต่รูปร่างไม่เล็กลงนี่สิ!! เป็นปัญหาโลกแตกจนทำให้หลายๆ คนถอดใจไปตามๆ กัน แต่ทุกอย่างสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ และเราจะมาเริ่มวิธีลดความอ้วนอย่างถูกวิธีกัน

ก่อนอื่น ถ้าอยากลดความอ้วน มาบอกกล่าสิ่งเหล่านี้กัน

> บอกกล่าน้ำตาลผลไม้ แล้วหันมาดื่มน้ำเปล่าแทน

> เลี่ยงของทอดของมัน

> เลี่ยงการกินของหวาน มัน เค็ม

> กินผลไม้สดหวานน้อย หลังอาหารกลางวัน และมือเย็น เพื่อลดความอยากกินของหวาน เช่น สาลี่ มะละกอ ชมพู (กินในปริมาณเท่ากำปั้นตัวเอง)

> เลี่ยงการกินของหวาน มัน เค็ม

> กินข้าวแฉะบ้านแทนการกินข้าวในห้างสรรพสินค้า ทั้งประหยัด และควบคุมง่ายกว่า

คุณรู้หรือไม่ ?

\*ไม่มีสูตรอาหารลดน้ำหนักทางลัดใดๆ ที่ได้ผลและดีต่อสุขภาพ!!

\*การอดอาหารหรือกินแต่ผักน้ำพริก ร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายอ่อนแอได้ง่าย!!

การลดความอ้วนที่ดีต่อสุขภาพ มักก็มีวิธีอยู่ แต่ต้องเริ่มลดความอ้วนให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง และ

ร่างกายควรได้รับพลังงานในแต่ละวันอย่างเหมาะสม

แล้วรู้หรือไม่ว่า “บันไดบ้าน” ถือเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับการลดพุงในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการไปห้างสรรพสินค้า หรือไปทำงาน ถึงแม้จะขึ้นลงไม่กี่ชั้น ลองลดการใช้บันไดเลื่อน หรือลิฟต์ ปรับมาใช้บันไดในบางโอกาส แค่นี้ก็เพิ่ม การขยับในระหว่างวันได้แล้วละ

เดินขึ้นบันได 1 นาที คืออย่างไร ?

น้ำหนักตัวประมาณ 68 กิโลกรัม เผาผลาญได้ 6 แคลอรี

น้ำหนักตัวประมาณ 91 กิโลกรัม เผาผลาญได้ 8 แคลอรี

เดินลงบันได 1 นาที เผาผลาญได้ 1 ใน 3 ของการขึ้นบันได

ลดความอ้วนอย่างถูกวิธี ควรทำอย่างไร

เลิกมองตัวเลขบนตาชั่งกันได้แล้ว !

เครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นสิ่งจำเป็นของคนลดน้ำหนัก หลายคนพยายามที่จะจดน้ำหนักตัว เกือบทุกๆ วัน ต้องชั่งน้ำหนัก เพื่อให้รู้ว่า น้ำหนักตัวลดลงหรือเพิ่มขึ้นหรือไม่ บางคนก็ออกกำลังกายอย่างจริงจัง บวกกับการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม แต่ก็ยังไม่เข้าใจอย่างว่า การลดน้ำหนักที่แท้จริงคืออะไร เมื่อไหร่ที่เห็นน้ำหนักบนตาชั่งเพิ่มขึ้น ก็ยิ่ง กังวลใจ และเกิดความสงสัยกับการลดน้ำหนักของตัวเอง กลายเป็นการตั้งคำถามว่า ทำไมออกกำลังกายเท่าไร น้ำหนักก็ยังไม่ลดลงซะที?

ดังนั้น ลองตั้งสติให้ดี มาทำความเข้าใจใหม่กับการลดความอ้วน ที่เราทำอยู่ทุกวันนี้อย่างถูกต้องดีกว่า “การลดไขมัน” ไม่ใช่ “การลดน้ำหนัก” ซึ่งมันจะไม่มีผลเกี่ยวข้องกับเลขบนตาชั่ง และไม่จำเป็นต้องไปขึ้นชั่งน้ำหนักให้เสีย อารมณ์อีกต่อไป

ลดน้ำหนักกับการลดไขมันต่างกันอย่างไร ?

การลดน้ำหนัก เป็นการพูดรวมๆ ถึง “การลดน้ำหนักของร่างกายโดยรวมทั้งหมดให้เบาลง” ซึ่งมันจะรวมไปถึง น้ำหนักจากน้ำในร่างกาย ของเสีย อาหารที่เรารับประทานเข้าไป ไขมัน และกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้น หากเราใช้วิธีชั่ง น้ำหนักเป็นตัวกำหนด จะสังเกตได้ว่า แค่กินน้ำเข้าไปสัก 2-3 แก้ว น้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้นได้อย่างง่ายดาย แล้วละ เพราะ ฉะนั้น ตัวเลขบนตาชั่งจึงไม่สามารถนำมาใช้เป็นตัววัดในการลดน้ำหนักที่ถูกต้องได้เลย แต่เป็นเพียงแค่ตัวช่วย เสริมความมั่นใจ เพื่อให้เราทราบถึงน้ำหนักมวลรวมที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น

“การลดไขมัน” คือ การลดน้ำหนักอย่างถูกต้องมากที่สุด เพราะเป้าหมายในการออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร ของเราก็เพื่อกำจัดเอาส่วนของไขมันออกไป แล้วแทนที่มันด้วยกล้ามเนื้อที่มีขนาดเล็ก และกระชับมากกว่า แม้จะ เทียบในสัดส่วนน้ำหนักที่เท่ากัน แต่ด้วยไขมันเป็นของเหลวมันจึงมีขนาดใหญ่ ส่วนกล้ามเนื้อจะเล็กกว่าเป็นสอง เท่าตัว

สรุปง่ายๆ คือ เมื่อต้องการลดน้ำหนัก คุณต้องกำจัดไขมันออกไป แม้น้ำหนักจะไม่ลดลง แต่หากร่างกายมีกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน ซึ่งทุกคนจะมีสัดส่วนที่กระชับ และผอมเพรียวได้ แล้วลืมเรื่องตัวเลขบนตาชั่งไปได้เลย เพราะบางคนที่มีกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน อาจจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าบางคนที่มีไขมันมากกว่า และรูปร่างยังดูอวบอ้วนไม่กระชับกว่าอีกด้วย

ขั้นตอนในการออกกำลังกายให้ได้ผล!

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผล มีสัดส่วนที่ลดลง พร้อมกล้ามเนื้อที่กระชับสวยได้รูป นอกจากควบคุมอาหารแล้ว จะต้องทำการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

## 1. คาร์ดิโอ

การออกกำลังกาย ช่วยเผาผลาญพลังงานไขมันในร่างกายออกไป เป็นประเภทเดียวกันกับแอโรบิก แต่จะต่างกันตรงที่ความหนักในการเล่น ซึ่งคาร์ดิโอจะแบ่งออกเป็น 4 ระดับความแรงเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจ คือ Low Intensity, Medium Intensity, High Intensity และแบบสุดท้ายก็คือ Extra High Intensity

แอโรบิก คือ การออกกำลังกายแบบทั่วไป ที่ไม่เน้นความหนักมาก เล่นตามสภาพของร่างกายที่เล่นได้ แต่ทั้งสองชนิดก็มีประโยชน์ในการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน แล้วแต่ความถนัดของใครว่า จะเลือกใช้แบบไหน หากไม่คิดอะไรมากนัก คาร์ดิโอ และแอโรบิกก็คือ การออกกำลังกายชนิดเดียวกันนั่นเอง ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้ก็มีข้อดีคือ การช่วยเผาผลาญพลังงานไขมัน และคาร์โบไฮเดรตออกไป ทำให้อาหารที่เรากินไม่เกิดการสะสม และแปรสภาพเป็นไขมันส่วนเกินที่จะถูกเก็บเอาไว้ในยามฉุกเฉิน ตามการเอาตัวรอดของร่างกาย จนทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมา อีกทั้ง ยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจและปอด เพิ่มความอดทน ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ทำให้เหนื่อยได้น้อยลงด้วย

## 2. เวทเทรนนิ่ง

เป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ในอดีตดูเหมือนว่าการออกกำลังกายชนิดนี้จะนิยม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเล่นกล้ามชาย หรือที่เราเรียกกันว่า นักเพาะกายเท่านั้น ทำให้เราจำภาพแบบผิดๆ ว่า เวทเทรนนิ่งสำหรับสาว ๆ ส่วนใหญ่ที่เมื่อออกแล้วจะทำให้ร่างกายใหญ่ บึกบึน มีกล้ามเนื้อแขนกล้ามเนื้อขาเป็นมัดๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเวทเป็นการออกกำลังกายที่ “จำเป็น” สำหรับทุกคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ผู้หญิงไม่ต้องกลัวว่า กล้ามเนื้อของตัวเองจะใหญ่เป็นมัดๆ เพราะในผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศชายอยู่น้อย โอกาสที่มันจะสร้างกล้ามเนื้อได้ขนาดนักเพาะกายจึงต้องใช้ความพยายาม และอดทนสูงเป็นอย่างมาก

ดังนั้น การเล่นเวทไม่ได้ทำให้แขนขาใหญ่ขึ้น ซึ่งข้อดีของมันเมื่อเล่นควบคู่กับคาร์ดิโอ จะช่วยทำให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น ต่างจากการเล่นคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียว เช่น ในขณะที่เราวิ่งบนลู่วิ่ง ร่างกายจะดึงพลังงานจากไขมันมาใช้ แต่พอหยุดเล่นก็เท่ากับว่าหยุดการเผาผลาญในทันที ต่างจากการเล่นเวท หลังจากหยุดแล้วร่างกายก็จะยังสามารถเผาผลาญพลังงานต่อไปได้ แม้จะนั่งหรือนอนอยู่เฉยๆ ก็ตาม

เพราะฉะนั้น การลดความอ้วน หรือการลดน้ำหนัก เลือกริธีใด วิธีหนึ่งไม่ได้ และไม่มีทางลัดที่จะทำให้ลดความอ้วน

ได้เร็ว ทุกอย่างต้องใช้เวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพของเรา ซึ่งทุกคนสามารถวางแผนการลดความอ้วน  
ได้ เช่น ใน 1 สัปดาห์ ออกกำลังกาย 3-4 วัน วันละ 20-30 นาที แล้วสัปดาห์ต่อไปค่อยเพิ่มระยะเวลาก็ได้ แต่ต้อง  
ควบคุมน้ำหนักไปด้วย โดยงดของทอด ของมัน ของหวานทุกชนิด ที่สำคัญ อย่าให้ความอยากเป็นตัวทำลายเป้า  
หมายการลดความอ้วน เพราะความอ้วนไม่ใช่ทำให้รูปลักษณะเราแย่เท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายอีกด้วย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มเต็มได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official