

# ลดน้ำหนักถูกต้อง แต่ทำไมน้ำหนักไม่ลด!



การลดน้ำหนักที่ถูกต้องคือ การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย แต่ทำไม ทำไม! ตัวเลขบนตราชั่งถึงไม่กระดิก ลดลงเป็นกำลังใจให้เลย จึงทำให้ความเชื่อเรื่องการลดน้ำหนักกลับกลายเป็นศูนย์ หหมดกำลังใจ ล้มเลิกลดน้ำหนักไปแบบดื้อๆ

ซึ่งความจริงแล้ว ตัวเลขของน้ำหนักตัวบนตราชั่งไม่สามารถวัดอะไรได้มากนัก เพราะน้ำหนักตัวเราจะเพิ่มหรือลดลง ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น นอนดึก สูญเสียน้ำระหว่างวัน กินยาแก้เครียด กินเยอะไป กินเค็มจัด เป็นต้น ฉะนั้น อย่าพิสูจน์น้ำหนักตัวจากเครื่องชั่งน้ำหนัก เพราะมันไม่ได้การันตีว่า ถ้าน้ำหนักคุณลด แล้วสัดส่วนคุณจะลดตาม! จึงอยากแนะนำวิธีพิสูจน์เรื่องการลดน้ำหนักจากการวัดสัดส่วนของตัวเรา พร้อมกับบันทึกเก็บไว้เป็นระยะ โดยวัดจากตำแหน่งของรอบอก รอบเอว สะโพก ต้นแขน และต้นขาทั้งสองข้าง หรือส่องกระจกประเมินตัวเองว่า รูปร่างกระชับขึ้น กางเกงตัวเก่งที่เคยพืดเริ่มหลวมแล้วหรือยัง!

## ช่วงแรกของการลดน้ำหนัก

ช่วงแรกอาจทำให้น้ำหนักลดลงได้เร็ว เนื่องด้วยร่างกายยังไม่ชิน ปรับตัวไม่ทัน หรือมีปริมาณไขมันสะสมอยู่มาก เมื่อผ่านไปซักระยะร่างกายจะปรับตัวและเริ่มชะลอลงความเร็วในการลดน้ำหนักลง การลดลงของน้ำหนักตัวนั้นจะเริ่มช้าลงในทุกๆ กิโลกรัมที่เราลดออกไป หากมีช่วงที่หยุดนิ่งเป็นระยะ ช่วงที่หยุดนิ่งนานๆ หลายคนก็ตีโพยตีพายว่า ทำไมน้ำหนักไม่ลดลง ทั้งเหนื่อย และหมดกำลังใจ ไม่ได้กินในสิ่งที่อยากกิน เกิดความเครียดไปกันใหญ่

ดังนั้น หากน้ำหนักนิ่งติดต่อกัน 3-4 สัปดาห์ต่อเนื่อง อาจเป็นตัวชี้วัดว่าร่างกายเริ่มเคยชินกับโปรแกรมการออกกำลังกายและอาหารแล้ว ให้ลองเปลี่ยนโปรแกรมแบบเดิมๆ เช่น สลับเปลี่ยนหมุนเวียนอาหาร สลับวันและ

โปรแกรมการออกกำลังกาย เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย หรือลองคิดว่า เราพลาดตรงไหน! ให้ลองหยุดพักผ่อนซักสัปดาห์แล้วค่อยกลับมาสดใหม่เพื่อคลายความตึงเครียดจากการลดน้ำหนักที่ติดต่อกันนานเกินไป

กล้ามเนื้อหนักกว่าไขมัน

ไขมันในร่างกายเรามีลักษณะโครงสร้างคล้ายๆ ฟองน้ำ คือมีขนาดใหญ่และน้ำหนักเบา ส่วนกล้ามเนื้อมีโครงสร้างเป็นเส้นใยพันไปมาเหมือนเกลียวเชือกมีความหนาแน่นมากกว่า เมื่อนำสองสิ่งนี้มาเทียบกันในน้ำหนักที่เท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีความหนาแน่นมากกว่าจะมีขนาดเล็กกว่าไขมันอยู่ประมาณ 1-1.5 เท่าตัว เมื่อเราลดน้ำหนักโดยสลายไขมันไป สิ่งที่คงเหลือไว้คือกล้ามเนื้อจึงทำให้ปริมาณของน้ำหนักตัวคงที่ หรือลดลงน้อยในขณะที่รูปร่างมีขนาดเล็กลงอย่างเห็นได้ชัด

การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายมีระบบเลือด ระบบทางเดินหายใจ การเต้นของหัวใจ และโดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อดีขึ้น

สำหรับคนที่ออกกำลังกาย + ควบคุมอาหาร ทำให้กล้ามเนื้อมีการสะสมพลังงานแหล่งที่มาจากอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจน) เพื่อเป็นแหล่งพลังงานที่ใช้ในการดำรงชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ โดยจะมากหรือน้อยขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณกล้ามเนื้อและลักษณะการออกกำลังกาย

ข้อดีของการมีกล้ามเนื้อมากขึ้น คือทำให้เราเก็บสะสมพลังงานสำรองที่มาจากคาร์โบไฮเดรตได้มากขึ้น ถึงแม้ว่าจะกินแล้วไม่ได้ออกกำลังกายเราจะยังควบคุมน้ำหนักได้ดี อ้วนยากขึ้น และการสะสมไกลโคเจนนี้จะไม่ทำให้เราดูอ้วนเหมือนการสะสมไขมัน จึงทำให้ดูรูปร่างดีขึ้น เฟิร์มขึ้น ถึงแม้ตัวเลขน้ำหนักตัวไม่ลงมากอย่างที่ตั้งเป้าไว้ก็ตาม

เพราะฉะนั้น คนที่ลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย อย่างกังวลผลที่เกิดจากตัวเลขบนตราชั่งมากจนเกินไป แต่ให้ดูในเรื่องของสัดส่วนสภาพร่างกายมากกว่า และควรหมั่นทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อรูปร่างที่ดี กระชับ สุขภาพแข็งแรง เพราะนั่นเป็นเป้าหมายในอนาคตที่จะทำให้คุณมีร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ