

เพิ่มการเผาผลาญให้ร่างกายแบบสุขภาพดี..ง่าย ง่าย



เพิ่มการเผาผลาญให้ร่างกายแบบสุขภาพดี..ง่าย ง่าย

“เคยสงสัยกันหรือไม่ว่า ทั้งๆ ที่รับประทานอาหารก็น้อยแล้ว ออกกำลังกายก็เยอะแล้ว ทำไมยังคงมีไขมันส่วนเกิน และน้ำหนักถึงไม่ลด”

คุณนนท์ อัลภาชน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา ให้ข้อมูลว่า เนื่องจากการรับประทานอาหารน้อยลง หรือการออกกำลังกายโดยไม่เสริมโปรตีนนั้น ทำให้ระดับการเผาผลาญลดลงจากปกติ ส่งผลให้การเผาผลาญไขมันส่วนเกินหยุดกะทันหัน และไม่สามารถลดส่วนเกินต่อไปได้ นี่คือการปรับตัวเพื่อตอบสนองสภาพที่ได้สารอาหารไม่เพียงพอ เหตุนี้การรับประทานอาหารเสริมช่วยเพิ่มการเผาผลาญ พร้อมกับการลดไขมันส่วนเกิน ด้วยสารอาหาร Metabolic Accelerator

สารอาหาร Metabolic Accelerator เป็นสารอาหารที่คนเข้าใจว่าเป็นกลุ่มลดน้ำหนัก แต่ที่ดียิ่งกว่านั้นคือ ดูแลรูปร่างให้กระชับได้ด้วย เบื้องต้นรูปร่างของเรานั้นมี 2 ชั้นหลัก 1.ชั้นกล้ามเนื้อ 2.ชั้นไขมันซึ่งแต่ละชั้นมีความสำคัญไม่แพ้กัน แต่ต้องอยู่อย่างสมดุลกัน แต่ในยุคนี้เราจะพบถึงชั้นไขมันที่มากกว่าชั้นกล้ามเนื้อจึงทำให้ผู้หญิง หรือผู้ชายบางคนกังวลเรื่องรูปร่าง ถึงแม้จะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องแล้วก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นนั้น เพราะร่างกายมีสารอาหาร Metabolic Accelerator ไม่เพียงพอ เพราะขณะที่เราออกกำลังกายหนัก ร่างกายจะเกิดใช้การเผาผลาญอย่างหนัก และถ้าอดอาหารหรือไม่ได้รับสารอาหารที่ถูกต้อง จะการชะงักการทำงานของระบบเผาผลาญพลังงาน ส่งผลให้มีการกักเก็บไขมันไว้ในชั้นไขมันมากขึ้น และนั่นแหละคือไขมันส่วนเกิน

สารอาหาร Metabolic Accelerator ที่มีงานวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่องนั้น

ได้แก่ แอล-คาร์นิทีน มีส่วนในการทำงานเผาผลาญไขมัน หรือเบิร์นส์ไขมัน และเป็นที่ยอมรับของผู้ที่ออกกำลังกาย ผู้ที่ต้องการเสริมความฟิตให้กับร่างกาย และต้องการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งในคนอ้วนนั้นมีการทดสอบพบว่า ในเนื้อเยื่อไม่มีสารกลุ่มคาร์นิทีนเลย หรือมีน้อยมาก นี่เองที่กลายเป็นข้อสันนิษฐานว่า ความอ้วน ไขมัน และแอล-คาร์นิทีน มีความสัมพันธ์กัน โดยเกี่ยวข้องกับการลำเลียงไขมันไปใช้งาน และเมื่อร่างกายมีแอล-คาร์นิทีนเพิ่มขึ้น ทำให้การเผาผลาญไขมันดีขึ้น

อีกกระบวนการที่เราสามารถสังเกตได้คือขบวนการ Thermogenesis (สร้างความร้อนขณะเผาผลาญ) ซึ่งเป็นขบวนการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานสูงขึ้น และนำไปสู่การเร่งสลายไขมันส่วนเกินเพื่อลดการสะสมของไขมันหน้าท้องจาก สารสกัดจากชาเขียว (Green Tea Extract) และ สารสกัดจากพริก (Capsicum

Extract และสารอาหารหน่วยสำรอง อย่างโครเมียม และ วิตามินบี 5 เป็นแร่ธาตุและวิตามินที่ช่วยยับยั้งการเปลี่ยน น้ำตาลและไขมัน และส่งเสริมการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

การรับประทานอาหารเสริมที่มี Metabolic Accelerator สามารถรับประทานร่วมกับ CLA จะทำให้การเผาผลาญไขมันได้ดีที่สุด และลดการสร้างไขมันใหม่ได้ และยังคงรูปกล้ามเนื้อให้ชัดขึ้นอีกด้วย

ข้อมูล โดย บริษัท เอ็นบีดี เฮลท์แคร์ จำกัด