



ลดน้ำหนักวิธีใหม่



คนจำนวนมากต้องการลดน้ำหนักโดยไม่เข้าใจศาสตร์ในเรื่องนี้อย่างลึกซึ้งจึงทำให้ไม่ได้ผลและแถมต้องปวดใจไม่ได้บริโภคสิ่งที่ตนเองปรารถนาอีกด้วย มีงานศึกษาล่าสุดหลายชิ้นที่อธิบายการเผาผลาญพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพและไม่สร้างความทุกข์จนเกินไป

The Wild Diet โดย **Able James** เป็นหนังสืออธิบายการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิต ที่ดีโดยเฉพาะในเรื่องการลดน้ำหนักอย่างได้ผล

การลดน้ำหนักหรือรักษาน้ำหนักให้พอดีจำเป็นต้องมีการเสียสละบ้างเป็นเรื่องธรรมดา หากไม่ต้องหนักหนาเหมือนที่เคยเข้าใจกันด้วยวิธีการใหม่หนังสือเล่มนี้ประเด็นสำคัญของการเผาผลาญพลังงานเพื่อลดน้ำหนักได้อยู่ที่การออกกำลังกายนานเพียงใด หากอยู่ที่ใช้วิธีการใดอย่างมีประสิทธิภาพ

ประเด็นสำคัญของการเผาผลาญพลังงานเพื่อลดน้ำหนักได้อยู่ที่การออกกำลังกายนานเพียงใด หากอยู่ที่ใช้วิธีการใดอย่างมีประสิทธิภาพ

The Wild Diet ศึกษาทางวิจัยจำนวนมากและพบว่าการออกกำลังกายอย่างเข้มข้นในระยะเวลายาวนานจะไปเปิดกลไกปล่อย **growth hormones** (ฮอร์โมนส่งเสริมการเจริญเติบโต) และ **testosterone** (ฮอร์โมนชาย) ให้ออกมาเผาผลาญไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ ในขณะที่เดียวกันก็ควบคุมไม่ให้ **stress hormones** (ฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด) หลังด้วย

ผู้เขียนเสนอการออกกำลังกายที่เริ่มด้วยการวอร์มอัพ 1 นาที (โดดเชือกหรือ ชกลม) ตามด้วยการวิ่งอย่างรวดเร็ว 20 วินาที หยุดพัก 10 วินาที สลับกันไปเช่นนี้เป็นเวลา 5 นาที (10 ชุด ของการออกกำลังกายเข้มข้น) และจบท้ายการผ่อนคลาย 1 นาที ด้วยการโดดเชือก หรือจ็อกกิ้งอย่างช้าๆ) รวมทั้งหมด 7 นาทีต่อวัน หัวใจสำคัญคือการวิ่งเร็วสุดๆ ต่อเนื่องเป็นเวลา 20 วินาที

หันมาทานอาหารบ้าง ตลอดเวลา 200,000 ปี ของการมีหน้าตารูปร่างเหมือนมนุษย์ทุกวันนี้ มนุษย์ยังคงกินอาหารมิได้แตกต่างกันเลยในระดับพื้นฐาน เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช ฯลฯ ซึ่งอาหารเหล่านี้จะไปเปิดกลไกการหลั่งของฮอร์โมนที่เผาผลาญไขมันอย่างไรก็ตามอาหารสมัยใหม่ซึ่งอุดมด้วยแป้งและน้ำตาลให้ผลในทางตรงกันข้าม กล่าวคือทั้งแป้งและน้ำตาลจะเติมพลังงานให้ร่างกายเกินกว่าที่ต้องการและไปเปิดกลไกการหลั่งของอินซูลินจำนวนมากเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งมีผลในการกีดกันร่างกายของเราจากการเผาผลาญไขมันในร่างกาย หรือแม้กระทั่งไปช่วยทำให้มีน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นด้วย

ถ้าเราลดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมัน เราก็จะช่วยทำให้ร่างกายของเรา กลับคืนมาเป็นเครื่องจักรเผาผลาญไขมัน กระบวนการนี้จะทำให้เกิดภาวะ **energy deficit** กล่าวคือใช้พลังงานไปมากกว่าพลังงานที่ได้จากการบริโภคซึ่งจะก่อให้เกิดการหลั่งของเอนโดซิมและฮอร์โมนต่อเนื่องกันลงไปในสนับสนุนให้ร่างกายเปลี่ยนไปใช้ไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายเป็นพลังงาน



การบริโภคผักผลไม้ และโปรตีนพร้อมกับน้ำเปล่าสะอาดอย่างสม่ำเสมอแล้วก็สามารถเผาผลาญไขมันได้โดยธรรมชาติ

ไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายถูกขนส่งไปทั่วทั้งร่างกายในรูปของ **กรดไขมัน (fatty acids)** ไปยังอวัยวะที่ต้องการมากที่สุด เช่น กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อและ อวัยวะที่สำคัญ เมื่อกรดไขมันเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทาง มันก็จะสลายตัวและแปรเป็นพลังงาน และสิ่งที่เหลืออยู่ก็คือคาร์บอนไดออกไซด์ที่เราหายใจออกมาและของเหลวซึ่งได้แก่ ปัสสาวะและเหงื่อ

โปรตีนคือสิ่งที่ร่างกายเราต้องการเหมือนรถต้องการน้ำมัน การบริโภคโปรตีนมากๆ จะช่วยเผาผลาญไขมันเพราะการย่อยโปรตีนนั้นต้องใช้พลังงานมาก โปรตีนในไข่และเนื้อใช้พลังงานเป็น 3 เท่าในการย่อยสลายเมื่อเปรียบเทียบกับข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง การบริโภคโปรตีนจึงช่วยเผาผลาญไขมันที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายและสร้างกล้ามเนื้อ ในแต่ละวันไม่ควรบริโภคต่ำกว่า 50-100 กรัม

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,400

Section: First Section/พิเศษ

วันที่: อังคาร 11 กรกฎาคม 2560

ปีที่: 30

ฉบับที่: 10519

หน้า: 8(กลาง)

Col.Inch: 59.88

Ad Value: 143,712

PRValue (x3): 431,136

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: อาหารสมอง: สดน้ำหนักรึ่วใหม่

อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันนั่นคือน้ำซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการอย่างมาก(หากขาดน้ำ 2 วันมนุษย์ก็ไม่ได้รอดแล้ว) 90% ของเลือดคือน้ำ 78% ของสมอง และ 70% ของกล้ามเนื้อประกอบด้วยน้ำ การดื่มน้ำบ่อย ๆ ทำให้ร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยอวัยวะที่สำคัญยิ่งคือตับให้ทำงานได้ดี

ตับคืออวัยวะหลักในการเผาผลาญไขมัน และรับผิดชอบในการย่อยสลายสารที่เป็นพิษ เช่น คอเลสเตอรอล สารพิษในอากาศ ฯลฯ ให้เป็นโมเลกุลที่เล็กลงจนสามารถละลายได้ในน้ำและขับถ่ายออกเป็นของเสีย

ดังนั้นทำงานได้ดีเมื่อมีน้ำในร่างกายอย่างเพียงพอ(well hydrated)ยิ่งเรดื่มน้ำมากเท่าใด กระบวนการลดสิ่งเป็นพิษก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากเพียงนั้น สภาวะการนี้ จะยิ่งสนับสนุนให้ตับเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

ความรู้สึกหิวน้ำไม่ใช่สิ่งบอกว่าตับต้องการน้ำแท้จริงแล้วมันได้เลยสภาวะการนี้ที่ตับต้องการน้ำ (เมื่อเกิดdehydrationหรือสภาวะขาดน้ำขึ้น) ไปแล้วดังนั้นเพื่อรักษาตับให้อยู่ในสภาพที่ดีและเผาผลาญไขมันได้ดี มนุษย์ต้องดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

โลกมีวิธีลดน้ำหนักใหม่ที่ใช้เวลาน้อยเพียงวันละ 7 นาที แต่ต้องเป็นไปอย่างเข้มข้นและเมื่อประกอบกับการบริโภคผักผลไม้และโปรตีนพร้อมกับน้ำเปล่าสะอาดอย่างสม่ำเสมอแล้วก็สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างทรมานใจน้อยที่สุด