

ลดน้ำหนักอย่างไร ..ให้มีสุขภาพดี



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By **MEGA** We care

ลดน้ำหนักอย่างไร ..ให้มีสุขภาพดี



ภาวะ น้ำหนักเกินและโรคอ้วนสามารถพบได้ในทุกวัยซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้โรคต่างๆตามมา เช่น โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง แนวทางในการดูแลสุขภาพภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนคือการลดน้ำหนักแต่เราจะลดน้ำหนักอย่างไรให้มีประสิทธิภาพพร้อมกับการมีสุขภาพดีควบคู่ไปด้วย

“

การลดน้ำหนักไม่ได้เป็นการลดตัวเลขที่ปรากฏในตาชั่งแต่เป็นการลดไขมันเพราะเป้าหมายในการออกกำลังกายและควบคุมอาหารเพื่อกำจัดเอาส่วนของไขมันออกแล้วแทนที่ด้วยกล้ามเนื้อที่มีขนาดเล็กและกระชับมากกว่า

”

กล้ามเนื้อเป็นส่วนที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักยิ่งมวลกล้ามเนื้อมาก ยิ่งทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้คืออาหารที่เรากินเข้าไปก็จะไม่สะสมและแปรสภาพเป็นไขมันส่วนเกินที่จะทำให้น้ำหนักตัวเราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

ปัจจัยที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก

1.อาหาร

ควรให้ความสำคัญกับรูปแบบอาหารที่มีคุณภาพ เน้นพืชเป็นหลัก ผัก ผลไม้ ธัญพืช ไม่ขัดสีต่างๆหมดความกังวลเรื่องแคลอรี มีทั้งกากใยวิตามิน ทานให้ครบ 3 มื้อ ไม่ควรร้อยหรือมากเกินไป การเลือกทานอาหารให้เหมาะสมครบทุกหมู่และพยายามเน้นโปรตีนเพื่อให้ร่างกายรักษาระดับการเผาผลาญพลังงานได้อย่างสม่ำเสมอและดื่มน้ำต่อวันให้ได้ 2 ลิตรขึ้นไปเนื่องจากการดื่มน้ำจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกินขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ



2. การออกกำลังกาย

การลดน้ำหนักเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ดีมีรูปร่างที่
เล็กลงได้สัดส่วนพร้อมกล้ามเนื้อที่กระชับสวย
ได้รูปจะต้องทำการออกกำลังกายซึ่งแบ่งออก
เป็น 2 ประเภทคือ

- **คาร์ดิโอ**—การออกกำลังกายที่จะช่วยเผาผลาญ
พลังงานไขมันในร่างกายออกไป
- **เวทเทรนนิ่ง** เป็นตัวช่วยเสริมกล้ามเนื้อที่ดี
และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญให้สมบูรณ์แบบ
ยั่งยืนเมื่อเล่นควบคู่กับคาร์ดิโอก็จะช่วยทำให้
ร่างกายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น



3. การนอนหลับ

การพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพ
ควรนอนหลับสนิทให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง
การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้ร่างกายหลั่ง
ฮอร์โมนหิว (Ghrelin Hormone) ทำให้คุณ
กินมากขึ้น



4. การทำ Intermittent Fasting (IF)

เป็นการจำกัดเวลาในการทานอาหารในแต่ละวันเพื่อให้มีวินัยในการทาน
อาหารมากขึ้น สูตรที่ได้รับความนิยมสูงมาก คือเป็นการอด 16 ชั่วโมง
และกิน 8 ชั่วโมง ซึ่งการทำ IF จะช่วยลดไขมัน เนื่องจากร่างกายจะดึงเอา
ไขมันมาใช้มากขึ้น ทานเป็นเวลา ลดการทานอาหารจุจุกจิก ก็จะเป็นตัว
ช่วยให้เราสามารถควบคุมน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น

“

ทุกคนสามารถลดความอ้วนได้ถ้ามีความ
ตั้งใจและเมื่อน้ำหนักถึงเป้าที่ตามต้องการ
แล้วควรควบคุมต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เดือน
หลังจากได้น้ำหนักที่ต้องการแล้ว เพื่อให้
ร่างกายจดจำน้ำหนักป้องกันการปรับตัว
ของร่างกายให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นในภายหลัง

”

อ้างอิง :

1. โรงพยาบาลกรุงเทพ. สูตรลับกำหนดอาหาร ลดน้ำหนักยังกิเห็นผล. สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://www.bangkokhospital.com/content/secret-recipe-define-food-for-weight-loss>
2. Brianna Elliott, RD. (2017). The 17 Best Ways to Maintain Weight Loss. Retrieved June 30, 2023, from: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>
3. Harvard T.H. Chan. (2016). Obesity Prevention Source. Retrieved June 11, 2023, from: <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/diet-and-weight/>
4. Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Intermittent Fasting: What is it, and how does it work? Retrieved June 30, 2023, from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work>
5. Patel, S. R., & Hu, F. B. (2008). Short Sleep Duration and Weight Gain: A Systematic Review. *Obesity*, 16(3), 643-653. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.118>
6. Peggy Pletcher. (2022). Exercise and Weight Loss: Importance, Benefits & Examples. Retrieved June 11, 2023, from: <https://www.healthline.com/health/exercise-and-weight-loss>
7. Tedros. (2022). World Obesity Day 2022 – Accelerating action to stop obesity. Retrieved June 30, 2023, from: <https://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity>