



ลดความอ้วนอย่างไร ? ทำไม.....ลดไม่ลงสักที

เรื่องอ้วนๆ ไม่เพียงแต่ผู้หญิงเท่านั้นที่กังวล เดี่ยวนี้ผู้ชายเองก็กำลังกลัวอ้วนเหมือนกันยิ่งเข้าวัยกลางคนยิ่งเห็นได้ชัดหลายๆ คนอุตุส่าห์เข้าฟิตเนสหลังเลิกงาน ทั้งยกน้ำหนัก เล่นเวทวิ่ง เดิน ฝึกจักรยาน สารพัดวิธี แอมอดมือกิน 2 มือ ไม่นับกับแก้ม กะว่าคราวนี้พอมัซวีร์ สุดท้ายทำยั้งงีงฟุงก็ไมยอมลดลงสักที คงต้องทบทวนวิธีการกับความตั้งใจของคุณใหม่อีกครั้ง

คุณกำลังลดหรืออดกันแน่...?

การที่อดข้าวเป็นมื้อๆ แล้วตั้งหน้าอกกำลังกายเป็นหลัก แต่คุณทราบหรือไม่ว่าการเผาผลาญแคลอรีไปมากๆ โดยเฉพาะพลังงานจากโปรตีน จะผลักดันให้ร่างกายปรับตัวเพื่อสงวนแคลอรีมากกว่าที่จะเร่งเผาผลาญให้หมดไป

กินเร็ว...แต่ทำไมถึงอ้วน?

นิสัยกินเร็วทำให้อ้วนง่ายเพราะยิ่งกินเร็วเท่าไรก็จะยิ่งกินเยอะเนื่องจากกระเพาะ มัวแต่ทำงานย่อยจนไม่มีเวลาจะไปกระตุ้นเตือนสมองไปบอกให้ปากคุณหยุดเคี้ยวเสียที

ทำไม?...ต้องกินกากใยให้มาก และกินแบ่งให้น้อยลง

คุณนอนหลับเป็นเวลา และนอนเพียงพอหรือไม่?

คุณรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยแค่ไหน?

คุณทำอาหารรับประทานเองบ้างหรือเปล่า?

ในหนึ่งวันคุณดื่มน้ำเท่าไร?

บางคนลดน้ำหนักได้จริง แต่เคยสงสัยมั๊ยคะ ว่าทำไมน้ำหนักพุ่งพรวดกลับมาอีก

เป็นไงคะ....คำถาม? หรือข้อสงสัยเหล่านี้ อยู่ในใจคุณผู้หญิง คุณผู้ชายทั้งหลายหรือเปล่า จะมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อขจัดคำถาม/ข้อสงสัยที่ค้างคาใจต่อไป



กลุ่มสมาชิก CoP “กินให้เป็น รู้ให้ทัน” ได้จัดกรณีศึกษาวิธีปรับพฤติกรรมกับการลดน้ำหนักในกลุ่มสมาชิก ไปเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2550 หากใครสนใจ ลองแวะชมได้ที่ http://medinfo.psu.ac.th/KM/cop_board (กระทู้ที่ 0041) และบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ กลุ่มเข้าค่ายรักษาสุภาพ ที่ได้พบกับเราในวันที่ 6-7 กุมภาพันธ์ 2550 ณ สนามกีฬาเมืองหลักภาคใต้ (พุดค่างควา) ต.บ้านพรุ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ซึ่งงาน โภชนาการให้ความรู้ในหัวข้อ “เรียนรู้อาหารเพื่อสุขภาพ” และมีการจัดบริการอาหาร เพื่อสุขภาพแก่บุคลากรทั้ง 2 วัน

ในฉบับหน้าจะมีคำแนะนำเพื่อการลดน้ำหนัก แบบลดแล้วลดเลยไม่หวนคืนวงการ (อ้วน) และประมวลภาพบรรยากาศการเข้าค่ายรักษาสุภาพในส่วนที่เราให้ความรู้.....โปรดติดตามนะคะ

อ้างอิง : โภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีกว่า รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน, www.Samunpai.com.ac.th