

## 10 พฤติกรรม ทำให้อ้วนง่าย น้ำหนักขึ้นไม่รู้ตัว



อ้วนง่าย ลดยาก คำนี้สำหรับสาว ๆ แทบจะต้องจำให้ขึ้นใจและพยายามสรรหาสารพัดวิธีเพื่อควบคุมน้ำหนักให้คงที่ แต่ในทางกลับกันน้ำหนักของสาว ๆ ก็อาจค่อย ๆ ใต้ระดับโดยไม่รู้ตัวก็เป็นได้ เหตุเพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลายประการกลายเป็นพฤติกรรมที่ทำให้อ้วนโดยไม่รู้ตัว!

พฤติกรรมที่ทำให้อ้วนโดยไม่รู้ตัว มีหลายพฤติกรรมมาก ลองสำรวจตัวเองว่าคุณมีพฤติกรรมแบบนี้อยู่บ้างหรือเปล่า

### 1.ทานอาหารไม่ตรงเวลา

- อดมื้อกินมื้อ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่สม่ำเสมอ
- ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำ
- ทำให้หิวบ่อย
- ทานจุกจิก

### 2.ทานอาหารเร็ว

-ร่างกายใช้เวลาประมาณ 20 นาที ในการรับรู้ว่ามีอาหารเข้าท้อง

-ทานเร็ว ทำให้ทานอาหารมากเกินไป

### 3.ทานอาหารจวนตัว

- มักมีไขมันอิมตัว โซเดียม น้ำตาล สูง
- ทานแล้วอิมเร็ว แต่กลับกลับมาหิวเร็วเช่นกัน

### 4.ทานอาหารรสจัด

- กระตุ้นความอยากอาหาร
- มักมีโซเดียม น้ำตาล สูง

### 5.ทานอาหารหวาน

- มีปริมาณน้ำตาลสูง
- ร่างกายเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมง่าย

### 6.ดื่มน้ำอัดลม

- มีปริมาณน้ำตาลสูง
- ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

### 7.ทานอาหารว่าง

- ขนมขบเคี้ยว มันฝรั่งทอด ของทอด มักมีไขมันสูง

### 8.นอนดึก

- ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเกรลิน กระตุ้นความหิว
- ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเลปติน กระตุ้นให้อิม น้อยลง

### 9.เครียด:

- ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล กระตุ้นให้อยากอาหาร

### 10.ไม่ค่อยออกกำลังกาย

- เผาผลาญพลังงานน้อย
- ไขมันสะสม

ลองสังเกตตัวเองว่ามีพฤติกรรมเหล่านี้บ้างหรือไม่ ถ้ามีลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ ควบคู่กับการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คุณจะสามารรักษารูปร่างที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงและคล่องตัวอย่างแน่นอน

**ตัดกรรมตัดไม้ได้  
เราต้องชดใช้กรรม  
อย่าไปให้ใครเงาหลอก**

หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร