

8 การกินแบบพลาดๆ ที่ทำให้น้ำหนักคงที่ แม้กินน้อย ออกกำลัง ภายสม่ำเสมอ

หลายคนอาจเคยเจอปัญหาที่ทานอาหารคลีน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ทำไมน้ำหนักไม่ลด หรือลดลงช้ามาก สาเหตุอาจมาจากหลายปัจจัย ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของการกิน บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจ พร้อมแนะนำแนวทางที่จะช่วยให้คุณกลับมาลดน้ำหนักได้อีกครั้ง โดยคุณอาจต้องเช็คว่าคุณได้ผลการทำงานผิดพลาดเรื่องการกินของตัวเองหรือไม่

1.ทานอาหารมากเกินไป

หลายคนที่ลดน้ำหนักไม่สำเร็จ มักทานแคลอรีมากเกินไป ความต้องการ ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากหลายปัจจัย ดังนี้ ไม่ติดตามปริมาณอาหารที่ทาน: งานวิจัยพบว่า การติดตามปริมาณอาหารที่ทานช่วยให้ลดน้ำหนักได้สำเร็จ ผู้ที่บันทึกปริมาณแคลอรีในอาหาร หรือถ่ายรูปอาหารที่ทาน มีแนวโน้มลดน้ำหนักได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ติดตามอย่างใดก็ตาม การติดตามปริมาณอาหารอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีการผิดปกติทางการกิน เพราะการคำนวณแคลอรีและการติดตามอาหารอาจส่งผลต่อสภาพทางจิตใจ

การกินจุ (Binge eating): การกินจุคือการรับประทาน อาหารปริมาณมากในครั้งเดียว แม้จะทานอาหารที่มี ประโยชน์ เช่น ถั่ว หรือซีเรียลก็ตาม ก็ยังคงส่งผล ต่อการลดน้ำหนัก หลายคนอาจมีพฤติกรรมการกินจุ เป็นครั้งคราว ซึ่งส่งผลต่อการเพิ่มน้ำหนัก หากคุณมี พฤติกรรมการกินจุบ่อยครั้ง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้ เชี่ยวชาญเพื่อประเมินภาวะการกินจุ ทานอาหารเร็วเกินไป: ในสังคมที่เร่งรีบ หลายคนมัก ทานอาหารอย่างรวดเร็ว การทานอาหารอย่าง mindful eating อาจเป็นเครื่องมือลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ Mindful eating คือ การทานอาหารช้าๆ ทานโดยไม่รับ ประทานสิ่งรบกวน ฟังพริ้ง และเคี้ยวอาหารทุกคำ อย่างช้าๆ ขณะเดียวกันก็รับฟังสัญญาณจากร่างกาย ที่บอกว่าอิ่มแล้ว งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การทาน อาหารช้าๆ มีสติ ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และส่งเสริมการ ลดน้ำหนักในระยะยาว

2.ทานโปรตีนไม่เพียงพอ

โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญสำหรับการลดน้ำหนัก งาน วิจัยหลายชิ้นเกี่ยวกับอาหารที่มีโปรตีนสูง ชี้ให้เห็นว่า โปรตีนช่วยลดน้ำหนัก และลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เนื่องจากโปรตีนช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น และช่วย รักษาอัตราการเผาผลาญขณะพัก ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผล มาจากโปรตีนที่มีต่อฮอร์โมนควบคุมความอยากอาหาร

เช่น ฮอริโมนเกรลิน นอกจากนี้ การทานโปรตีนใน ปริมาณที่เพียงพอ ยังช่วยป้องกันการกลับน้ำหนักขึ้นอีก ครั้ง อย่างไรก็ตาม การทานโปรตีนอาจไม่มีผลต่อการ ลดน้ำหนักแบบอดอาหารสลับวันในผู้ใหญ่ที่เป็นโรค อ้วน ดังนั้นจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจว่า อาหารโปรตีนจะมีประสิทธิภาพสูงสุดสำหรับ การลดน้ำหนักในช่วงเวลาใด

3.ทานอาหารแปรรูปมากเกินไป

คุณภาพของอาหารมีความสำคัญไม่แพ้ปริมาณ การ ทานอาหารโฮลฟูดช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ควบคุมความ ออยากอาหารได้ดี อาหารโฮลฟูด มักจะทำให้รู้สึกอิ่มท้อง มากกว่าอาหารแปรรูป อย่างไรก็ตามอาหารแปรรูป หลายชนิดที่ติดฉลากว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” อาจ ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการจริง ควรอ่านฉลากส่วน ผสมบนบรรจุภัณฑ์อย่างละเอียด และระวังอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรตสูง

4.ยังคงดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นหนึ่งในตัวการสำคัญที่ทำให้ ร่างกายอ้วน สมอของเราไม่ได้ชดเชยแคลอรีจาก น้ำตาลเหล่านี้ โดยการทานอาหารอื่นน้อยลง ไม่ใช่แค่ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงอย่าง โด๊ป หรือ เป๊ปซี่เท่านั้น แต่รวมไปถึงเครื่องดื่ม “เพื่อสุขภาพ” อย่าง วิตามินวอเตอร์ ที่เต็มไปด้วยน้ำตาลเช่นกัน แม้แต่น้ำผลไม้ก็ไม่ควรดื่มในปริมาณมาก น้ำผลไม้หนึ่ง แก้ว อาจมีน้ำตาลเทียบเท่าผลไม้สดหลายชิ้น

5.ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ

สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาก หรือมีภาวะสุขภาพ เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 หรือเบาหวานแฝง การเลือกทาน อาหารแบบ Low-carb อาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง การ ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตในอาหาร มีผลช่วยลดน้ำหนัก ได้จริง แม้ประสิทธิภาพจะเห็นผลชัดเจนในช่วง 6-12 เดือนแรก มากกว่าในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในปี 2018 พบว่าผลลัพธ์ระหว่าง อาหารไขมันต่ำที่มีสารอาหารครบถ้วน กับอาหาร คาร์โบไฮเดรตต่ำที่มีสารอาหารครบถ้วน นั้นไม่แตกต่างกันมากนัก การค้นหาแผนการทานอาหารที่ยั่งยืน และคุณสามารถทานได้ตลอดไป เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

6.ทานอาหารบ่อยเกินไป

ความเชื่อที่ว่าทานอาหารหลายมื้อเล็กๆ ต่อวันจะ ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ และลดน้ำหนักได้นั้นไม่เป็น ความจริง งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความถี่ในการทานอาหาร

มีผลน้อยมากหรือแทบไม่มีผลต่อการเผาผลาญไขมัน หรือการลดน้ำหนัก

แม้จะมีบางข้อมูลที่ชี้ว่าการทานขนมมีประโยชน์ แต่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทางเลือกทานขนมที่มีประโยชน์ และจำกัด ปริมาณการทานอาหารต่อวัน ไม่เกิน 4-5 มื้อย่อยๆ ใน ทางกลับกัน วิถีลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “การอดอาหารแบบช่วงเวลา” (intermittent fasting) เน้นการอดอาหารเป็นช่วงๆ อย่างใจ และ วางแผน โดยไม่รับประทานอาหารเป็นระยะเวลานาน (15-24 ชั่วโมงขึ้นไป)

7.อาจดื่มน้ำไม่เพียงพอ

การดื่มน้ำส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก เพราะการดื่มน้ำให้ เพียงพอ ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ งานวิจัยวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงลึกจาก 6 งานวิจัย พบว่าผู้ที่ดื่มน้ำหนักลดลง เฉลี่ย 5.15% จากการเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำ โดยอย่างน้อยหนึ่งงานวิจัย ระบุว่าสาเหตุหลักมาจากการดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มที่มีแคลอรี ดังนั้นการเปลี่ยนเครื่องดื่ม ส่วนใหญ่ให้เป็นน้ำเปล่า และดื่มน้ำสักแก้วก่อนมื้อ อาหาร จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้

8.อาจทานอาหารแปรรูปมากเกินไป

จากงานวิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกในปี 2021 พบว่า อย่างน้อย 15% ของกลุ่มตัวอย่างเด็กและวัยรุ่น มี พฤติกรรมทานอาหารที่เข้าข่ายเสพติดอาหาร โดย พบสัดส่วนที่สูงขึ้นในกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนอยู่ แล้ว นอกจากนี้การผลสำรวจเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ ดีในผู้สูงอายุ พบว่า 44% ของกลุ่มผู้สูงอายุ มีสัญญาณ บ่งบอกถึงการเสพติดอาหารแปรรูปอย่างน้อยหนึ่งข้อ

หากคุณมีพฤติกรรมพึ่งพาอาหารแปรรูป การลด ปริมาณหรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทานอาหาร อาจ ดูเป็นเรื่องยาก

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้

หลวงพ่อดิลก สิตธัมโม

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร