

ไขคำตอบ Water Fasting ลดน้ำหนักด้วยการดื่มน้ำ ได้ผลจริงไหม



เทรนด์การลดน้ำหนักในปัจจุบัน มีวิธีการต่าง ๆ ให้เลือกใช้อย่างเหมาะสมหลายวิธี รวมถึงการทำ Water Fasting ซึ่งได้รับความสนใจอย่างมากจากสาวรุ่นใหม่ เพราะเป็นหนึ่งในวิธีการลดน้ำหนักที่กำลังมาแรง! โดยเชื่อว่าการดื่มน้ำสามารถช่วยลดน้ำหนักได้จริง และลดปัญหาการเกิดโรคภัยร้ายแรงได้ แต่ก่อนที่จะเริ่มการลดน้ำหนักใด ๆ ก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจทั้งประโยชน์และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การลดน้ำหนักไม่เสี่ยงพาลสุขภาพเสียหาย

Water Fasting คืออะไร

Water Fasting คือ การงดอาหารและทำเพียงดื่มน้ำเปล่าเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยทั่วไปจะอยู่ที่ 24-72 ชั่วโมง แต่การงดอาหารและดื่มน้ำเป็นเวลามากถึง 72 ชั่วโมง อาจนำไปสู่การขาดสารอาหารและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ จึงต้องทำอย่างระมัดระวัง ซึ่งในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ความสนใจในการทำ Water Fasting เพื่อลดน้ำหนักได้รับความนิยมมากขึ้น โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่า การดื่มน้ำ จะกระตุ้นกลไกการทำความสะอาดตัวเองของร่างกายที่เรียกว่าออโตฟาจี (Autophagy)

ซึ่งเป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่ฟื้นฟูร่างกาย โดยการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่ แบบไม่ต้องมีอาหารเข้าไปสร้างความสกปรก การศึกษาและวิจัยแสดงให้เห็นว่ากลไกนี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคบางชนิด เช่น โรคพาร์คินสันและอัลไซเมอร์ได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องทำ Water Fasting ด้วยความ

ระมัดระวังและอยู่ภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์เท่านั้น เพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัยและมีประสิทธิภาพจริง

ช่วงทำ Water Fasting ต้องดื่มน้ำ อย่างไร?

เมื่อจะทำ Water Fasting จำเป็นต้องดื่มน้ำเปล่าเป็นหลัก แต่สำหรับผู้ที่ชอบกาแฟ แนะนำให้เลือกเป็นกาแฟดำไม่ปรุงรสที่พอเหมาะ แต่ห้ามเติมครีมเทียม น้ำตาล หรือสารปรุงแต่งรสใด ๆ เด็ดขาด เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับแคลอรีมากเกินไป นอกจากนี้ยังมีการแบ่งช่วงเวลา Water Fasting ในการดื่มน้ำ ดังนี้

1. ช่วงปรับตัวก่อนทำ Water Fasting

ก่อนที่จะเริ่มการอดอาหารใด ๆ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพเสียก่อน มีการกำหนดระยะเวลาการอดอาหารที่เหมาะสม เป็นช่วงสั้น ๆ เช่น 12-16 ชั่วโมง จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้น หากร่างกายสามารถทนต่อการอดอาหารได้ดีจึงเพิ่มเวลาขึ้น แต่ไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง โดยให้เลือกทำ Water Fasting ในวันที่คุณไม่ได้ทำงาน เลือกช่วงเวลาที่ย่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แน่ใจว่าทานอาหารที่มีความสมดุลและเพียงพอ ก่อนที่จะเริ่มการทำ Water Fasting

2. ช่วงระหว่างทำ Water Fasting

ช่วงการทำ Water Fasting ให้ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-4 ลิตร แนะนำให้จิบน้ำอย่างต่อเนื่องตลอดวัน แทนที่จะดื่มครั้งละมาก ๆ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะเป็นพิษได้ แนะนำให้ออกกำลังกาย

เบา ๆ ร่วมด้วย เช่น โยคะ และระวังสภาพอากาศข้างเคียง เช่น ปรอทหัว เรียนดิระขะ ฮอนล่า ลับสน และไมล์บายตัว สิ่งสำคัญคือต้องฟังร่างกายของคุณและหยุดทันที หากคุณมีอาการรุนแรงขึ้น

3. ช่วงหลังการทำ Water Fasting

หลังจากสิ้นสุดการทำ Water Fasting ต้องค่อย ๆ กลับมารับประทานอาหารอีกครั้ง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว ซึ่งสามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารในปริมาณน้อย เช่น น้ำผัก น้ำผลไม้ และอาหารที่ย่อยง่ายอย่างซูปข้าว ซูปปลา ซูปไก่ และธัญพืช แนะนำให้แบ่งมื้ออาหารเป็นส่วนเล็ก ๆ โดยแบ่งเป็น 5 มื้อต่อวัน ประกอบด้วยการเช้า ของว่าง อาหารกลางวัน ของว่าง และอาหารเย็น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูปที่มีน้ำตาลสูง ไม่แนะนำให้รับประทานอาหารมื้อใหญ่ทันที เพราะอาจทำให้เกิดภาวะ Refeeding Syndrome ซึ่งร่างกายจะดูดซึมสารอาหารได้น้อยลง ส่งผลให้มีปัญหาต่อสมอง เส้นประสาท และกล้ามเนื้อได้

การทำ Water Fasting เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ค่อนข้างหนักหน่วง ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังและอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ สิ่งสำคัญคือต้องไม่มองข้ามความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น แต่ถ้าคิดว่าไม่ไหวหรือทำแล้วรู้สึกไม่เหมาะกับตัวเอง ให้เปลี่ยนไปใช้วิธีการลดน้ำหนักอื่นแทนได้เลยค่ะ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยที่สุด

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล่า ๆ
เรียนเปล่าและตายทิ้งเปล่า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล 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

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

