

ไขข้อสงสัย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกับกล้ามเนื้ออย่างไร?



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นเครื่องดื่มในงานปาร์ตี้ที่หนุ่ม ๆ หลายคนชื่นชอบ โดยเฉพาะในช่วงเวลาพักผ่อนหรือตอนเจอกับเพื่อน ๆ แต่เคยสงสัยกันไหมว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลอย่างไรกับกล้ามเนื้อของเรา? สำหรับผู้ชายที่ใส่ใจเรื่องการสร้างกล้ามเนื้อและฟิตเนส จะรู้ดีว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อร่างกายมากกว่าที่คิด เราจึงจะพาคุณไปไขข้อสงสัยเกี่ยวกับผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อกล้ามเนื้อ จนอาจกลายเป็นปัญหาต่อการสร้างหุ่นที่ฟิตและเฟิร์มได้ค่ะ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลกับกล้ามเนื้ออย่างไร?

1.ลดการสังเคราะห์โปรตีน

การสังเคราะห์โปรตีนในร่างกาย คือ กระบวนการที่ร่างกายใช้ในการสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ หลังจากการออกกำลังกายหนัก ๆ แต่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไปขัดขวางกระบวนการนี้ ทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างเต็มที่ การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจะส่งผลให้การสังเคราะห์โปรตีนลดลง ซึ่งส่งผลให้การสร้างกล้ามเนื้อช้าลงและอาจทำให้การฟื้นฟูจากการออกกำลังกายไม่เต็มที่

2.ลดระดับฮอร์โมนเทสโทโรน

ฮอร์โมนเทสโทโรน เป็นฮอร์โมนหลักที่เกี่ยวข้องกับการสร้างกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย

หนัก ๆ จะช่วยกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนนี้ แต่การดื่มแอลกอฮอล์สามารถลดระดับของฮอร์โมนเทสโทโรนในร่างกายได้ ซึ่งเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในผู้ชายที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อให้มากขึ้น

3.เพิ่มการสะสมของไขมัน

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีแคลอรีสูง โดยเฉพาะในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทค็อกเทล ที่มีน้ำตาลและส่วนผสมอื่น ๆ ที่มีแคลอรีมาก เมื่อดื่มเข้าไป ร่างกายจะใช้แคลอรีจากแอลกอฮอล์แทนที่จะเผาผลาญไขมันในร่างกาย การสะสมของไขมันจึงเพิ่มขึ้นและกลายเป็นการสะสมมากเกินไป ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการรักษาหุ่นเฟิร์มของหนุ่ม ๆ

4.การขัดขวางการฟื้นฟูจากการออกกำลังกาย

หลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก ร่างกายต้องการฟื้นฟูเพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และเพิ่มการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไปขัดขวางกระบวนการนี้ ทำให้การฟื้นฟูของกล้ามเนื้อไม่เต็มที่ และอาจทำให้คุณรู้สึกเมื่อยล้าหรือไม่สดชื่น หลังจากการออกกำลังกาย

5.ผลต่อการนอนหลับ

การนอนหลับที่มีคุณภาพ เป็นสิ่งสำคัญในการฟื้นฟูกล้ามเนื้อและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ แต่การดื่ม

แอลกอฮอล์อาจทำให้การนอนหลับไม่ลึกเท่าที่ควร แม้ว่าแอลกอฮอล์จะช่วยให้ง่วงเร็วขึ้น แต่จะลดคุณภาพของการนอนหลับโดยรวม ส่งผลให้การฟื้นฟูกล้ามเนื้อไม่เต็มที่ ซึ่งจะให้การสร้างกล้ามเนื้อช้าลง

6.ความเสี่ยงในการบาดเจ็บ

การดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้การตัดสินใจและการประสานงานของร่างกายลดลง ซึ่งส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้สมาธิลดลงและประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมลดลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ดี สำหรับผู้ชายที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อและรักษาความแข็งแรง

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่จำเป็นต้องมีผลเสียต่อร่างกาย แต่หากดื่มมากเกินไปหรือดื่มบ่อย ๆ จะส่งผลกระทบต่อการสร้างกล้ามเนื้อ และการฟื้นฟูหลังการออกกำลังกาย การลดการดื่มแอลกอฮอล์หรือเลือกดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างกล้ามเนื้อได้เต็มที่ และช่วยให้หนุ่ม ๆ ฟิต & เฟิร์มหุ่นได้ตามที่คุณต้องการ อย่าลืมให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกาย ทั้งในเรื่องของการออกกำลังกาย การนอนหลับ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้หุ่นของคุณผู้ชายดูดีอย่างยั่งยืน

การพูดให้ร้าย ไม่ทำให้คนดีเป็นคนเลว
เพราะเมื่อน้ำลด หินก็ยังอยู่ที่เดิม
สุภาภิตจิบ



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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

