

เปิดเทคนิคหุ่นเปรี้ยวด้วย “น้ำ”

น้ำ นอกจากจะใช้ในการอุปโภคบริโภคแล้ว อีกประโยชน์หนึ่งที่บางคนอาจยังไม่ทราบก็คือ “น้ำ” ช่วยควบคุมน้ำหนัก หรือลดน้ำหนักให้พอมเปรี้ยว โดยไม่ต้องไปเข้าคอร์ส หรือทานยาลดน้ำหนัก ให้เสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ เพียงแค่ดื่ม “น้ำ” ก็สามารถควบคุมน้ำหนักได้ เราลองมาดูกันว่าเทคนิคต่างๆ จากการดื่ม “น้ำ” เพื่อควบคุมน้ำหนักนั้น มีเทคนิควิธีอะไรบ้าง เรามาติดตามอ่านกันได้เลย

1. ตามสูตรการลดน้ำหนักที่มีอยู่มากมาย มักจะบอกว่า “เราสามารถดื่มน้ำได้ตลอดทั้งวัน” นั้นเป็นเพราะว่าการดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม ต่อเนื่องตลอดทั้งวันนั้น จะทำให้เรารู้สึก “อิ่ม” อยู่ตลอดเวลา ซึ่งแน่นอนว่ามันดีกว่าไปหยิบขนมหรือของทานเล่น เพราะน้ำไม่มีแคลอรี แต่ต้องอย่าลืมว่า ไม่ใช่ทานแต่น้ำ โดยไม่รับพลังงานด้านอื่นๆ เลย



2. เทคนิคที่แนะนำกันมาอีกอย่างคือก่อนทานข้าวให้ “ดื่มน้ำแก้วโต 1 แก้ว” เพื่อช่วยปรับระบบการย่อยและเผาผลาญไขมันให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าให้ได้ดีในระหว่างมื้อ ก็ให้ทานน้ำ 1 แก้ว และหลังจากจบมื้ออีก 1 แก้ว ก็จะช่วยให้การย่อยและเผาผลาญไขมันทำงานได้ดียิ่งขึ้นด้วย



3. “น้ำเปล่า” ให้ประโยชน์ที่ดีกว่าการดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ ที่สำคัญ น้ำเปล่าช่วยดับกระหายได้ดีกว่า และยังช่วยควบคุมน้ำหนัก แถมประหยัดกว่าด้วย

4. มีการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า การดื่มน้ำเย็นๆ นั้น ช่วยในการสลายไขมันได้ เพราะร่างกายจะใช้หลัก Thermogenesis คือ ร่างกายจะต้องทำงานเพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายไว้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยจากผลการศึกษาระบุว่า กระบวนการนี้จะเริ่มใน 10 นาทีหลังจากดื่มน้ำ และจะให้ผลดีที่สุดคือช่วง 30 – 40 นาที หลังจากนั้น ดังนั้น ช่วงเวลาที่ว่านี้เราอาจเสริมการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้เกิดการเผาผลาญและสลายไขมันได้ดียิ่งขึ้น

5. การทำตามแผนไดเอทที่มีมากมาย โดยใช้น้ำมาเป็นตัวช่วย Detox หรือสูตรอาหารลดน้ำหนัก บางสูตรแนะนำให้เราดื่มน้ำผสมกับรสชาติที่เราชอบ อาจจะเป็นพวก น้ำผึ้ง มะนาว น้ำผลไม้ จำนวน 1 เหยือก ตลอดสัปดาห์ ก่อนการทานอาหารมื้อไดเอทในแต่ละครั้ง ซึ่งจะช่วยในการขับถ่ายและขับสารพิษออกจากร่างกายเราได้



6. อย่าลืมว่า การทานอาหารแต่ละมื้อเรายังต้องควบคุมปริมาณแคลอรีไปด้วยทุกครั้ง โดยเราควรดื่มน้ำประมาณ 1 ขวดเล็ก (500 มล.) หรือ 1 แก้ว ก่อนการทานอาหาร รวมทั้งต้องควบคุมปริมาณอาหารตลอดทั้งวัน ให้มีแคลอรีไม่เกิน 1,200 สำหรับผู้หญิง และ 1,500 สำหรับผู้ชาย ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมได้

แหล่งที่มา : <http://www.mwa.co.th/ebook/B0045/index.html> ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2559

จัดทำโดย: ส่วนส่งเสริมการจัดการ