

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 4

สารพัดวิธีลดน้ำหนักที่ใช้กันทั่วไป

กิน = ใช้ → Balance → น้ำหนักคงที่

กิน > ใช้ → Surplus → น้ำหนักเพิ่มขึ้น

กิน < ใช้ → Deficit → น้ำหนักลดลง

1. ออกกำลังกาย



กิน (Intake)	ใช้ (Expenditure)	สุทธิ (Net)	การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก*
+ 0	+ 300	Deficit	ลดลง
+ 150	+ 300	Deficit	ลดลง
+ 300	+ 300	Balance	คงที่
+ 450	+ 300	Surplus	เพิ่มขึ้น

*กรณีก่อนออกกำลังกายมีน้ำหนักค่อนข้างคงที่ => กินพอๆ กับใช้



2. สูตรอาหารลดน้ำหนัก



กิน (Intake)	ใช้ (Expenditure)	สุทธิ (Net)	การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก
- 600	+ 0	Deficit	ลดลง
- 800	+ 0	Deficit	ลดลง
- 1,000	+ 0	Deficit	ลดลง
- 1,200	+ 0	Deficit	ลดลง

ข้อสังเกต

- ▶ ต้องจัดหาเมนูอาหารให้ได้ตามสูตร
- ▶ ทำต่อเนื่องได้ไม่นาน มักเป็นสูตรสำหรับระยะเวลาสั้นๆ เช่น 3 วัน, 7 วัน
- ▶ เน้นลดน้ำหนักลงอย่างรวดเร็ว อาจทำให้อ่อนเพลียได้
- ▶ หลังออกจากโปรแกรม เมื่อกลับมาใช้ชีวิตแบบเดิม หากวิถีชีวิตทำให้เกิด Caloric Surplus (กิน > ใช้) น้ำหนักก็จะค่อยๆ เพิ่มกลับมาเช่นเดิม

3. อดอาหาร

ข้อสังเกต

- ▶ ทรมาณ
- ▶ ทำลายสุขภาพ ทำให้อ่อนเพลีย เป็นอันตราย
- ▶ โอกาสตบะแตกสูงมาก
- ▶ หลังออกจากโปรแกรม เมื่อกลับมาใช้ชีวิตแบบเดิม หากวิถีชีวิตทำให้เกิด Caloric Surplus (กิน > ใช้) น้ำหนักก็จะค่อยๆ เพิ่มกลับมาเช่นเดิม



ผลกระทบจากการที่ร่างกาย **ลดอัตราการเผาผลาญพลังงาน** เข้าสู่โหมดจำศีล (Hibernation)

กิน (Intake)	ใช้ (Expenditure)	สุทธิ (Net)	การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก
- 800	+ 0	Deficit	ลดลง
- 800	- 200	Deficit	ลดลง
- 800	- 400	Deficit	ลดลง
- 800	- 800	Balance	คงที่

4. เลือกอาหาร



สำหรับการลด/ควบคุมน้ำหนักแล้ว

กิน > ใช้ $\Rightarrow$ Surplus $\Rightarrow$ น้ำหนักเพิ่มขึ้น

การเลือกอาหารจึงต้องสนใจปริมาณ “แคลอรี” ด้วย

5. ยาลดน้ำหนัก



ข้อสังเกต

- ▶ มักให้ผลอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกัน
อาทิ ลดหิว อิ่มเร็วขึ้น เบื่ออาหาร เพิ่มอัตราการเผาผลาญ ชับน้ำ/ขับถ่าย
- ▶ มีแนวโน้มทำลายสุขภาพ ทำให้อ่อนเพลีย เป็นอันตราย
- ▶ หลังออกจากโปรแกรม เมื่อกลับมาใช้ชีวิตแบบเดิม หากวิถีชีวิตทำให้เกิด
Caloric Surplus (กิน > ใช้) น้ำหนักก็จะค่อยๆ เพิ่มกลับมาเช่นเดิม