

หากคุณผู้อ่านเป็นคนที่ลองวิธีการลดน้ำหนักมาแล้วแทบจะทุกวิธี ไม่ว่าจะเป็นการกินไขมันล้วนแบบแอตคินส์ ไดเอท การกินคาร์โบไฮเดรตต่ำ หรือกินคลีนแทบทุกมื้อ แต่สุดท้ายน้ำหนักกลับไม่ลดลงเหมือนที่หวังเอาไว้ หรือเสียไฟกัสดบะแตกกินมากขึ้นกว่าเดิมกลายเป็นโยโย่เอฟเฟกต์ ทำให้หลายคนถอดใจและเลิกลดน้ำหนักเอาต่อๆ

นกออยากให้อ่านพิจารณาถึงแนวทางการลดน้ำหนักแบบ Intermittent Fasting หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า IF หรือจำเพาะเจาะจงลงไปอีกว่า



“IF 16/8” เป็นเทรนด์การอดอาหารที่มีความสัมพันธ์

ได้ไปจนถึง 17.00-18.00 น. หลังจากนั้นอีก 16 ชั่วโมงจะเป็นเวลาของการอดอาหารโดยเด็ดขาดห้ามดื่มเครื่องดื่มมีแคลอรีด้วย ดื่มได้แต่น้ำเปล่า น้ำชา ชาสมุนไพร หรือกาน้ำดำได้ และเข้านอนไป ตื่นขึ้นมาอีกที่ตอน 09.00 น. ของอีกวันก็จะสามารถกลับมากินอาหารได้ตามปกติ ซึ่งหมายความว่า 16 ชั่วโมงที่อดอาหารนั้นจริงๆ ก็ไม่ได้ทรมาณอะไรมากเพราะส่วนใหญ่ก็นอนหลับไปซะหลายชั่วโมงคะ ตอนที่ลองวิธีการลดน้ำหนักแบบ IF ตัวเองเป็นคนตื่นนอนประมาณ 06.00 น. ก็จะรับประทานอาหารเช้าแรกช้ามากคือประมาณ 14.00 น. และกินอาหารตามปกติถึงประมาณ 20.00 น. กลับถึงบ้านอาบน้ำนอน 23.00 น.

100 Intermittent Fasting หรือ IF

การอดอาหารลดน้ำหนัก... ที่ให้ผลชะงัดที่สุดในเวลานี้

กันฮอริโมนอินซูลินโดยตรง และเป็นเทรนด์การลดน้ำหนักประจำปีนี้ที่ฮอตฮิตต่อเนื่องมาตั้งแต่ปีที่แล้ว

หากสืบค้นต่อไปอีกก็จะตระหนักได้ว่า มันเป็นเทรนด์ที่ฮิตมาแต่บรรพกาล ไม่ว่าจะเป็ในศาสนาพุทธ คริสต์ หรืออิสลามด้วย เช่น ในศาสนาพุทธ พระฉันเพลแค่มื้อเดียวที่เหลือก็อดอาหาร ในศาสนาคริสต์ก็มีการถือศีลอด และในศาสนาอิสลามก็มีช่วงถือศีลอด IF เป็นเทรนด์การลดน้ำหนักที่คนให้ความสนใจสูงมากเพราะดีต่อสุขภาพแบบยั่งยืนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินในระยะยาวเพราะประโยชน์ที่ได้ไม่ใช่แค่ น้ำหนักที่ลดลงอย่างเดียว

มาทำความรู้จักกับ Intermittent Fasting หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า IF กันก่อน มันคือวิธีการลดน้ำหนักที่ไม่โฟกัสชนิดของอาหารที่กินแต่ละมื้อ แต่จะเน้นการใช้เวลาจำนวนชั่วโมง 16/8 เข้ามากำหนดช่วงเวลาการอดอาหารและการกินอาหารในแต่ละวัน ซึ่งพอมาถึงตรงนี้แล้วหลายคนอาจจะตกใจกับจำนวนชั่วโมงการอดอาหารและมองว่าวิธีนี้ยากและไม่น่าจะเป็นไปได้ เพื่อให้เห็นความเป็นไปได้เพราะมันเป็นมาแล้วตั้งหลายพันปี

มาดูกันค่ะว่าวิธีการกินแบบนี้ต้องทำอะไร ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเรตื่นนอนตอน 08.00 น. แล้วเริ่มต้นกินอาหารเช้าตอน 09.00-10.00 น. ก็หมายความว่า 8 ชั่วโมงจากนั้นไปคือเวลาการกินซึ่งมีเวลายาวนานที่จะกิน



ก็ได้สบายๆ ไม่ได้มีปัญหาอะไร ไม่มีอาการวิงเวียนจากการไม่ได้กินอาหารเข้าทันทีที่ตื่น การกินอาหารมื้อแรกของนกดอนบ่ายโมงหรือบ่ายสองกลับทำให้รู้สึกหิวและกินอร่อย น้ำย่อยออกมามากและลำไส้ทำงานแบบมีประสิทธิภาพมากกว่าการกินตามมื้อต่างๆ ที่ไม่ได้หิว

ข้อดีของวิธีการลดน้ำหนักแบบ IF คือในช่วงงดอาหารนั้นโกรทฮอริโมนหรือฮอริโมนเสริมสร้างกล้ามเนื้อ จะกระตุ้นการสลายไขมันในร่างกายมากกว่าเดิมถึงห้าเท่า นอกจากนี้ฮอริโมนอินซูลินทำหน้าที่ลดระดับน้ำตาลในเลือดจะมีระดับต่ำ ทำให้สลายไขมันได้อย่างรวดเร็วและเมื่อเข้าสู่ช่วงเวลาของการกิน ฮอริโมนตัวนี้จะขึ้นสูงทันทีช่วยให้

คม ชัด ลึก

Khom Chad Luek
Circulation: 300,000
Ad Rate: 1,080

Section: First Section/-

วันที่: เสาร์ 30 มีนาคม 2562

ปีที่: 18

ฉบับที่: 6284

หน้า: 12(ล่างขวา)

Col.Inch: 73

Ad Value: 78,840

PRValue (x3): 236,520

Clip: Black/White

คอลัมน์: สุขภาพดีเข้าเส้น: 100 Intermittent Fasting หรือ IF การอดอาหารลดน้ำหนัก... ที่ให้...

ระดับน้ำตาลลดลงอย่างรวดเร็ว ไม่มีการสะสมในรูปแบบของไขมันอีกทั้งยังเป็นวิธีการไดเอทที่ฝึกให้ตัวเองมีระเบียบวินัยในการกินอย่างสุด ๆ ค่ะ

อย่างไรก็ตามคนที่เลือกใช้ชีวิตนี้ในการลดน้ำหนักควรเป็นคนที่มีความสุขปกติแข็งแรง คนที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนและควรปรับช่วงเวลาให้เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์หรือวิถีชีวิตการทำงานของแต่ละคนด้วย เพราะคนที่ต้องทำงานใช้แรงงานทางกายหรือต้องมีสมาธิมาก ๆ ที่สมองต้องมีอาหารพอตลอดเวลา ก็อาจจะลองเริ่มต้นในวันหยุดก่อน เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้ดี ไม่อ่อนแรงจนเกินไปและทำงานได้สบาย ๆ ต้องให้

ความใส่ใจเรื่องสารอาหารที่ครบถ้วนในแต่ละวันด้วยนะคะ

ถ้าใครชอบเรื่องราวในตอนนี้เป็นพิเศษต้องแวะมาคุยเรื่องสุขภาพกับนงได้ที่แฟนเพจ FB: Health Society by Nok Chalida หรือติดตามนงได้ที่ IG: NokHealthSo นะคะ และอย่าลืม Subscribe รายการ Health Society by Nok Chalida ทาง YouTube

บทความของนงในตอนนี้เป็นตอนสุดท้ายแล้วเนื่องจากมีภารกิจสำคัญเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง นอกจากการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นั่นก็คือการเป็นมาสเตอร์โค้ช NLP หรือ Neuro Linguistic Programing และกำลังช่วยผลักดันระบบการศึกษานี้ให้ทางกระทรวงศึกษาธิการพิจารณาเพิ่มเติมหลักสูตรนี้เข้าไปในการเรียนการสอนของเด็กไทย ขอขอบคุณทุกท่านที่ติดตามคอลัมน์นี้นงขอมาโดยตลอดนะคะ

ท้ายนี้ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุขใช้ชีวิตในทุกวันตั้งการเฉลิมฉลองและได้รับพรอย่างเต็มเปี่ยม หากใครมีความสนใจในเรื่องการใช้ศาสตร์นี้ที่นงมีความรู้ในการพัฒนาศักยภาพตนเองถึงขีดสุด ในช่วงนี้นงก็เพิ่งสำเร็จการศึกษา ยินดีโค้ชให้ฟรีค่ะ อินบ็อกซ์มาคุยกันได้ที่แฟนเพจ FB: Health Society by Nok Chalida นะคะ