

วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ

วิธีลดไขมัน สาวๆที่กำลังกังวลใจกับไขมัน รอบเอว หุ่นยางน้อยน่ารักอาจไม่เป็นที่พิศมัยมากนักนะคะ การลดไขมัน ไม่เพียงแต่ทำให้เราดูดี แต่สิ่งสำคัญคือทำให้เราสุขภาพดีด้วย ดังนั้นการเผาผลาญไขมัน โดยที่กล้ามเนื้อไม่สลายไปด้วย ถือเป็นเป้าหมายสำคัญของสาวๆ เลยนะคะ

นอกจากการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายแล้ว ปัจจัยอื่นๆ อีกหลายอย่างยังสามารถส่งผลต่อการลดน้ำหนักและไขมันได้อีกด้วย โขดดีที่มีขั้นตอนง่ายๆ และเคล็ดลับมากมาย ที่สามารถทำได้เพื่อเพิ่มการเผาผลาญไขมันอย่างรวดเร็วและง่ายดายในยุคสมัยนี้ค่ะ มาค่ะล้อมวงเข้ามา แอดรินจะบอกเคล็ดลับในการเผาผลาญไขมันอย่างรวดเร็วทำให้สวยเปรี้ยวเชียวค่ะ



1. เริ่มต้นด้วยการเสริมความแข็งแกร่ง

การฝึกความแข็งแกร่ง เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง โดยต้องเกร็งกล้ามเนื้อต้านแรงต้าน การออกกำลังกายประเภทนี้จะสร้างมวลกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย การฝึกความแข็งแกร่งยกตัวอย่างเช่น การฝึกบอดี้เวท หรือเวทเทรนนิ่ง เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

จากการวิจัยพบว่าการฝึกความแข็งแรงมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเผาผลาญไขมัน ผลวิจัยในงานศึกษา การฝึกความแข็งแรงช่วยลดไขมันในช่องท้อง จากผู้เข้าทดลอง 78 คน ที่มีไขมันในช่องท้องเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นไขมันอันตรายชนิดหนึ่งที่เกาะรอบอวัยวะในช่องท้อง การศึกษาแสดงให้เห็นว่า เมื่อฝึกบอดี้เวทเป็นเวลา 12 สัปดาห์ควบคู่กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พบว่าประสิทธิภาพในการลดไขมันในร่างกายและไขมันหน้าท้อง ได้ผลมากกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพียงอย่างเดียว

การฝึกความต้านทานอาจช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถเพิ่มอัตราแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญได้ในขณะพัก จากผลวิจัยการฝึกความต้านทาน 10 สัปดาห์สามารถช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญแคลอรีหลังออกกำลังกายได้เพิ่ม 7% และอาจลดน้ำหนักไขมันลงได้ 1.8 กก.

การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว หรือการยกน้ำหนัก หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายเป็นวิธีการง่ายๆ สองสามวิธีในการเริ่มต้นการฝึกความแข็งแรง

บทสรุป:

การฝึกความแข็งแรง เป็นการเพิ่มอัตราการเผาผลาญหลังการออกกำลังกาย

และจะช่วยลดไขมันรอบเอว โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง ควบคู่
คาร์ดิโอ



2. เลือกทานอาหารที่มีโปรตีนสูง



การทานอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนเพิ่มขึ้น เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความอยากอาหาร และสามารถเร่งการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น จากการศึกษาล่าสุดพบว่าการกินโปรตีนคุณภาพสูงมากขึ้นนั้น มีความสัมพันธ์อัตราที่ลดลงของไขมันหน้าท้อง นอกจากนี้อาหารที่มีโปรตีนสูงสามารถช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญในระหว่างการลดน้ำหนักอีกด้วย

ให้ลองเพิ่มอาหารที่มีโปรตีนสูงเพิ่มสักสองสามส่วนในอาหารของคุณในแต่ละวันเพื่อช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน ตัวอย่างของ อาหารที่อุดมด้วยโปรตีนได้แก่ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ไข่ พืชตระกูลถั่ว และผลิตภัณฑ์จากนม

บทสรุป:

การทานอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนเพิ่มขึ้น เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความอยากอาหาร และสามารถเร่งการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

3. นอนให้มีคุณภาพ



การเข้านอนเร็วขึ้นเล็กน้อย หรือตั้งนาฬิกาปลุกให้เร็วขึ้นอีกนิด จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันและป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่มได้ มีการศึกษาหลายชิ้นพบความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับที่เพียงพอ กับการลดน้ำหนัก

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจากผู้หญิง 68,183 คน แสดงให้เห็นว่าผู้ที่นอนหลับ 5 ชั่วโมงหรือน้อยกว่าต่อคืน มีแนวโน้มที่จะมีน้ำหนักมากกว่าผู้ที่นอนหลับนานกว่า 7 ชั่วโมงต่อคืน ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น และการนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืนเพิ่มโอกาสในการลดน้ำหนักได้สำเร็จถึง 33% ในผู้หญิง 245 คนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนักเป็นเวลา 6 เดือน

งานวิจัยอื่นๆ แสดงให้เห็นว่าการอดนอนอาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนความหิว ความอยากอาหารที่เพิ่มขึ้น และความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนมากขึ้น นอนให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ จำกัดการบริโภคคาเฟอีน และลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน เพื่อช่วยให้วงจรการนอนเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการลดไขมัน

บทสรุป:

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นผลดีต่อการควบคุมความอยากอาหาร และความหิวที่ลดลง ตลอดจน ความเสี่ยงที่น้ำหนักจะเพิ่ม



4. กินแอปเปิ้ลไซเดอร์วิเนก้า



Apple Cider Vinegar คือ น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล ซึ่งขึ้นชื่อในเรื่องคุณสมบัติส่งเสริมสุขภาพ นอกจากจะช่วยเรื่องหัวใจแล้ว ยังการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วย การบริโภคน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ลนี้จะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้

จากการศึกษาหนึ่งพบว่าการบริโภคน้ำส้มสายชู 1-2 ช้อนโต๊ะ (15-30 มล.) ทุกวัน ช่วยลดน้ำหนักตัว ไขมันหน้าท้อง และรอบเอวเฉลี่ยของผู้คนในช่วง 12 สัปดาห์ นอกจากนี้การบริโภคน้ำส้มสายชูหมักยังช่วยเพิ่มความรู้สึกอิ่มและลดความอยากอาหาร ตามรายงานกล่าวว่า การเติมน้ำส้มสายชูลงในอาหารช่วยลดปริมาณแคลอรีต่อวันได้มากถึง 275 แคลอรี

การทานแอปเปิ้ลไซเดอร์วิเนก้า ตัวอย่างเช่น เจือจางน้ำส้มสายชูแอปเปิ้ลไซเดอร์กับน้ำแล้วดื่มเป็นเครื่องดื่ม วันละสองสามครั้ง พร้อมอาหาร สามารถใช้มันทำน้ำสลัด ซอส และน้ำหมักได้

บทสรุป:

การทานแอปเปิ้ลไซเดอร์วิเนก้า ช่วยเพิ่มความรู้สึกอิ่ม ลดปริมาณแคลอรี และลดไขมันในร่างกาย

5. กินไขมันที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น



แม้ว่ามันอาจจะดูขัดกับสัญชาตญาณ แต่การเพิ่มการบริโภคไขมันที่ดีต่อสุขภาพอาจช่วยป้องกันการเพิ่มของน้ำหนัก และช่วยให้รู้สึกอิ่มได้ กลไกการทำงานก็คือ ไขมันใช้เวลาในการย่อยนาน ซึ่งจะช่วยลดความอยากอาหารและความหิวได้

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าการรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียน ที่อุดมไปด้วยไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจากน้ำมันมะกอก และถั่ว มีน้ำหนักที่ลดลงมากกว่า เมื่อเทียบกับอาหารที่มีไขมันต่ำ และยังพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก รับประทานน้ำมันมะพร้าวสองช้อนโต๊ะ (30 มล.) ทุกวัน พวกเขาลดไขมันหน้าท้องได้มากกว่าผู้ที่ได้รับน้ำมันถั่วเหลือง

ในขณะเดียวกัน ไขมันประเภทที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ไขมันทรานส์ พบว่าเพิ่มไขมันในร่างกาย รอบเอว และไขมันช่องท้องในการศึกษาในมนุษย์และในสัตว์ น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว อะโวคาโด ถั่ว และเมล็ดพืช เป็นตัวอย่างบางส่วนของไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งอาจมีผลดีต่อการเผาผลาญไขมัน อย่างไรก็ตาม ฟังระลึกไว้เสมอว่า ไขมันที่ดีต่อสุขภาพยังมีแคลอรีสูง ดังนั้นควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ แทนที่จะกินไขมันโดยรวมมากขึ้น ให้ลองเปลี่ยนไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพในอาหารของคุณ เป็นไขมันที่ดีต่อสุขภาพกันนะคะ

LOVE IT
UNSATURATED (POLY & MONO)

- ✓ Lowers rates of cardiovascular and all-cause mortality
- ✓ Lowers bad cholesterol & triglyceride levels
- ✓ Provides essential fats your body needs but can't produce itself

LIMIT IT
SATURATED

- ✗ Increases risk of cardiovascular disease
- ✗ Raises bad cholesterol levels

LOSE IT
ARTIFICIAL TRANS FAT, HYDROGENATED OILS & TROPICAL OILS

- ✗ Increases risk of heart disease
- ✗ Raises bad cholesterol levels

ไขมันถูกย่อยอย่างช้าๆ ดังนั้นการกินจึงสามารถช่วยลดความอยากอาหารได้ การบริโภคนอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันในร่างกาย รอบเอว และไขมันช่องท้อง

6. ดื่มเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ



การเปลี่ยนเครื่องดื่มหวานเจี๊ยบ เป็นเครื่องดื่มสุขภาพเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมัน ตัวอย่างเครื่องดื่มที่ทำลายสุขภาพเช่น เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหวาน เช่น น้ำอัดลม และน้ำผลไม้ นั้นเต็มไปด้วยแคลอรีและมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงเล็กน้อย แอลกอฮอล์ยังมีแคลอรีสูง และมีผลร้ายต่อตับ จากการศึกษาพบว่าการบริโภคทั้งเครื่องดื่มรสหวานและแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นไขมันหน้าท้อง

การจำกัดการบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้ สามารถช่วยลดปริมาณแคลอรีของคุณและทำให้รอบเอวลดลง ให้เลือกเครื่องดื่มที่ปราศจากแคลอรี เช่น น้ำเปล่าหรือชาเขียวแทน [ชาเขียวถือ](#) เป็นอีกทางเลือกที่ดี ประกอบด้วยคาเฟอีนและอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้อาจช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมัน และเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย



7. เติมไฟเบอร์



เส้นใยที่ละลายน้ำ คูดซึบน้ำและเคลื่อนที่ผ่านทางเดินอาหารอย่างช้าๆ ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้น จากการศึกษา การเพิ่มการบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูงอาจช่วยป้องกันการเพิ่มของน้ำหนักและการสะสมของไขมัน

จากการศึกษาหนึ่งในผู้ใหญ่ 1,114 คนพบว่า ผู้ที่การบริโภคใยอาหารชนิดละลายน้ำ ที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 10 กรัมต่อวัน ผู้เข้าร่วมจะลดไขมันหน้าท้องได้ 3.7% ในช่วงห้าปี แม้จะไม่มี การเปลี่ยนแปลงอาหารหรือการออกกำลังกายอื่นๆ อีกทั้งยังช่วยให้รู้สึกอิ่มและลดความหิว อันที่จริง การเพิ่มขึ้นของไฟเบอร์ 14 กรัมต่อวันนั้นสัมพันธ์กับปริมาณแคลอรีที่ลดลง 10% ไม่เพียงแค่นั้น ช่วยให้อลดน้ำหนักเกือบ 2 กก. ในช่วงสี่เดือน

ผลไม้ ผัก พืชตระกูลถั่ว ธัญพืชเต็มเมล็ด ถั่วและเมล็ดพืช เป็นตัวอย่างบางส่วนของอาหารที่มีเส้นใยสูงที่สามารถเพิ่มการเผาผลาญไขมันและการลดน้ำหนัก

บทสรุป

การบริโภคใยอาหารที่สูงขึ้น จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มและลดความหิว และช่วยให้คุณลดน้ำหนักเกือบ 2 กก. ในช่วงสี่เดือน

8. ลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตแปรรูป



การลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสี จะช่วยให้คุณลดไขมันส่วนเกินได้ ในระหว่างการแปรรูป ธัญพืชที่ผ่านการขัดสีจะถูกกำจัดรำและจมูกของข้าวสาลี ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์ขั้นสุดท้ายมีเส้นใยและสารอาหารต่ำ

คาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสีมีแนวโน้มที่จะทำให้ดัชนีน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้นและลดลงทันที ส่งผลให้ความหิวเพิ่มขึ้น การรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจะทำให้ไขมันหน้าท้องพอกพูน

ในทางกลับกัน อาหารที่มีธัญพืชไม่ขัดสีสูงนั้น สัมพันธ์กับดัชนีมวลกายและน้ำหนักตัวที่ต่ำกว่า บวกกับรอบเอวที่เล็กลง เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ให้ลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสีจากขนมอบ อาหารแปรรูป พาสต้า ขนมปังขาว และซีเรียลสำหรับมื้อเช้า แทนที่ด้วยธัญพืชไม่ขัดสี เช่น โฮลวีต คีนัว บัควีท ข้าวบาร์เลย์ และข้าวโอ๊ต

บทสรุป

คาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสี มีเส้นใยและสารอาหารต่ำ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้น และเกิดความอยากอาหารทำให้กินบ่อย



9. เพิ่มการคาร์ดิโอ



คาร์ดิโอหรือที่เรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายยอดนิยม และถูกกำหนดให้เป็นการออกกำลังกายประเภทที่ฝึกหัวใจและปอด การเพิ่มคาร์ดิโอให้กับกิจวัตรของคุณอาจเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการเพิ่มการเผาผลาญไขมัน

ตัวอย่างเช่น การทบทวนผลการศึกษา 16 ชิ้นพบว่ายิ่งคนออกกำลังกายแบบแอโรบิกมากเท่าไร ไขมันหน้าท้องก็ยิ่งลดมากขึ้นเท่านั้น การศึกษาอื่น ๆ พบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสามารถเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและลดไขมันหน้าท้อง รอบเอว และไขมันในร่างกาย การวิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน และว่ายน้ำเป็น ตัวอย่างของการออกกำลังกาย

แบบคาร์ดิโอที่สามารถช่วยเผาผลาญไขมันและเริ่มลดน้ำหนักได้

บทสรุป

ยิ่งออกกำลังกายแบบแอโรบิกมากเท่าไร ไขมันหน้าท้องก็ยังมีแนวโน้มที่จะ สูญเสียมากขึ้นเท่านั้น คาร์ดิโออาจช่วยลดรอบเอว ลดไขมันในร่างกาย และ เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

10. ดื่มกาแฟ



คาเฟอีนเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเสริมเผาผลาญไขมันทุกชนิด คาเฟอีนที่พบในกาแฟทำหน้าที่เป็นสารกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มการเผาผลาญและเร่งการสลายกรดไขมัน อันที่จริง การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการบริโภคคาเฟอีนสามารถเพิ่มการใช้พลังงานชั่วคราวและเพิ่มการเผาผลาญได้ 3-11%

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพของกาแฟ ให้ไม่ใส่น้ำตาล ให้รับประทานสีดำ หรือดื่มนมในปริมาณเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้แคลอรีส่วนเกินสะสม

บทสรุป

กาแฟ มีคาเฟอีนซึ่งสามารถเพิ่มการสลายไขมันและเพิ่มการเผาผลาญ การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการบริโภคคาเฟอีนที่สูงขึ้นอาจเกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักที่มากขึ้น



11. ลองใช้การฝึกแบบช่วงความเข้มข้นสูง (HIIT)



การฝึกเป็นช่วงแบบเข้มข้นสูง หรือที่เรียกว่า HIIT เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่จับคู่กิจกรรมแบบต่อเนื่องอย่างรวดเร็วกับช่วงเวลาพักฟื้นสั้นๆ เพื่อรักษาอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า HIIT มีประสิทธิภาพอย่างเหลือเชื่อในการเพิ่มการเผาผลาญไขมันและส่งเสริมการลดน้ำหนัก

จากงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าชายหนุ่มที่ทำ HIIT เป็นเวลา 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ลดไขมันในร่างกายโดยเฉลี่ย 2 กก. ในช่วง 12 สัปดาห์ แม้จะไม่มีเปลี่ยนแปลงด้านอาหารหรือวิถีชีวิตอื่นๆ ก็ตาม พวกเขาพบว่าไขมันหน้าท้องลดลง 17% เช่นเดียวกับรอบเอวที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

HIIT ช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นในระยะเวลาอันสั้นกว่าคาร์ดิโอรูปแบบอื่น จากการศึกษาหนึ่งพบว่า การทำ HIIT ช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่นถึง 30% เช่น การปั่นจักรยานหรือการวิ่งจ็อกกิ้งในระยะเวลาเท่ากัน

สำหรับวิธีง่ายๆ ในการเริ่มต้นกับ HIIT ให้ลองสลับไปมาระหว่างการเดินกับการวิ่งเหยาะๆ หรือการวิ่งเร็วครั้งละ 30 วินาที คุณยังสามารถสลับไปมาระหว่างการออกกำลังกายต่างๆ เช่น ทำวิดพื้น วิดพื้น หรือสควอช โดยมีช่วงเวลาพักสั้นๆ ระหว่างนั้น

บทสรุป

HIIT สามารถช่วยเพิ่มการเผาผลาญไขมันและเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นในระยะเวลาอันสั้นกว่าการออกกำลังกายรูปแบบอื่น

12. เพิ่มโปรไบโอติกในอาหาร



โปรไบโอติกเป็นแบคทีเรียที่มีประโยชน์ชนิดหนึ่ง ที่พบในทางเดินอาหาร แบคทีเรียตัวนี้สามารถช่วยในด้านสุขภาพหลายด้าน ในความเป็นจริง แบคทีเรียในลำไส้ของคุณมีบทบาทในทุกสิ่ง ตั้งแต่เสริมภูมิคุ้มกัน ตลอดจนถึงช่วยด้านสุขภาพจิต การเพิ่มปริมาณของโปรไบโอติกผ่านทางอาหาร หรืออาหารเสริม จะช่วยเหลือเพิ่มการเผาผลาญไขมัน และทำการควบคุมน้ำหนักให้ดีขึ้น

ผลการศึกษา 15 ชิ้นพบว่าผู้ที่รับประทานโปรไบโอติกมีน้ำหนักตัว เเปอร์เซ็นต์ไขมัน และดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับผู้ที่ได้รับยาหลอก และการเสริมโปรไบโอติกช่วยให้ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และมีแคลอรีสูงป้องกันไขมันและการเพิ่มน้ำหนักส่วนเกิน

โปรไบโอติกบางสายพันธุ์ในสกุลแลคโตบาซิลลัส อาจมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการช่วยลดน้ำหนักและการสูญเสียไขมัน ให้ลองเพิ่มอาหารที่อุดมด้วยโปรไบโอติกลงในอาหาร เช่น คีเฟอร์ เทมเป้ นัตโตะ คอมบูชา กิมจิ และกะหล่ำปลีดอง

บทสรุป

การทานอาหารเสริมโปรไบโอติก หรือการเพิ่มปริมาณโปรไบโอติกผ่าน แหล่งอาหาร อาจช่วยลดน้ำหนักตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันได้



13. เสริมธาตุเหล็กให้ร่างกาย



ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุสำคัญที่มีหน้าที่สำคัญหลายอย่างในร่างกาย เช่นเดียวกับสารอาหารอื่นๆ เช่น ไอโอดีน การขาดธาตุเหล็กอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของต่อมไทรอยด์ของคุณ ต่อมเล็กๆ ที่คอของคุณหลังฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญไขมัน

อาการทั่วไปของภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำ หรือการทำงานของต่อมไทรอยด์ลดลง ได้แก่ อ่อนแรง เหนื่อยล้า หายใจลำบาก และน้ำหนักขึ้น ในทำนองเดียวกัน การขาดธาตุเหล็กอาจทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น เหนื่อยล้า เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ และหายใจลำบาก

การรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กจะช่วยให้การเผาผลาญของคุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถต่อสู้กับความเหนื่อยล้าเพื่อช่วยเพิ่มระดับกิจกรรมของคุณ อย่าลืมหินอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก ในอาหารเพื่อช่วยให้ตอบสนองความต้องการธาตุเหล็กของคุณ และรักษาระดับการเผาผลาญและพลังงาน คุณสามารถหาธาตุเหล็กในเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก อาหารทะเล ธัญพืชและซีเรียลเสริม ผักใบเขียว ผลไม้แห้ง และถั่ว

บทสรุป

การขาดธาตุเหล็กอาจเกี่ยวข้องกับการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่บกพร่อง และอาจทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น เหนื่อยล้าและหายใจลำบาก การศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า การรักษาภาวะขาดธาตุเหล็กช่วยในการลดน้ำหนัก

14. ให้ทำ Intermittent Fasting

Intermittent Fasting เป็นรูปแบบการควบคุมอาหารที่เกี่ยวข้องกับการปั่นจักรยานระหว่างช่วงรับประทานอาหาร Feeding และการอดอาหาร Fasting งานวิจัยกล่าวว่าการทำ IF จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทั้งในการลดน้ำหนักและลดไขมัน

พบว่าการอดอาหารแบบเว้นวันในช่วง 3-12 สัปดาห์ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ถึง 7% และลดไขมันในร่างกายได้มากถึง 5.5 กก. หรือ การรับประทานอาหารเฉพาะในช่วงเวลาแปดชั่วโมงในแต่ละวันช่วยลดมวลไขมันและรักษามวลกล้ามเนื้อเมื่อรวมกับการฝึกเวทเทรนนิ่ง

การทำ IF มีหลายสูตร การอดอาหารไม่สม่ำเสมอที่ได้รับความนิยมได้แก่ Eat Stop Eat, Warrior Diet, วิธี 16/8 และอาหาร 5:2 ให้ลองทำ IF รูปแบบต่างๆ ที่เหมาะกับตารางเวลาและไลฟ์สไตล์ของคุณ และอย่ากลัวที่จะทดลองเพื่อค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

เรื่องน่าอ่าน :

การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล



คีโต สูตรอาหารลดความอ้วนไม่ต้องอด





ขอขอบคุณข้อมูล

www.healthline.com