

# IF ผิดวิธี อย่าทำ



## IF ผิดวิธีอย่าทำ

IF ผิดวิธี เป็นอะไรที่เสียเวลาเปล่ามากเลยคะ ทั้งเสียสุขภาพจิต ที่เราอุตส่าห์พยายามอด แต่กลับไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดี มันก็เป็นที่น่าเสียดายคะ แต่อย่าไปโทษว่าวิธีลดความอ้วนแบบ IF ไม่ดีนะคะเราอาจทำผิดวิธีก็ได้คะ วันนี้แอดรินมี เซคูลิส มาให้ลองเซคกันดูคะ เรายังผิดพลาดตรงไหนเอ่ย

แม้ว่าการอดอาหารเป็นช่วงๆ (IF) อาจดูเหมือนเป็นเทรนการลดน้ำหนักอีกรูปแบบหนึ่ง แต่วิธีนี้เป็นที่วิธีที่ได้รับการยอมรับจากการศึกษาจำนวนมากถึงประสิทธิภาพ กลไกของ IF มีการทำ Fasting “เวลาที่จำกัดการกิน” ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย เช่น อัตราการเผาผลาญ และ หัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น



ก่อนอื่นสำหรับมือใหม่ หากใครเป็นมือใหม่สำหรับการทำ IF สรุปได้สั้นเลยนะคะ

## IF เป็นแผนการรับประทานอาหาร ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับช่วงเวลาที่ คุณจะทานได้ (Feeding and Fasting)

แต่หากอยากรู้รายละเอียดของการทำ IF แอดรินมีเขียนข้อมูลให้ละเอียด [การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล](#)

เอาละค่ะเข้าเรื่อง สิ่งต่อไปนี่คือสิ่งที่นักกำหนดอาหาร คุณ นาตาลี อัลเลน (Natalie Allen, RD) ผู้สอนด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่มหาวิทยาลัย มิสซูรีสเตท และทีมงานได้กำหนดสำหรับทีม ทีมนักวิ่งระดับโลก ค่ะโดยเมื่อเวลา Fasting คุณสามารถดื่ม น้ำเปล่า กาแฟดำ และชา (ชาสมุนไพร และ ชาเขียวก็ได้ค่ะ) หรือจะเป็น เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ไม่หวาน และไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล



## ข้อผิดพลาดต่างๆ เมื่อทำ IF Intermittent Fasting

### 1. ไม่ศึกษาให้ดีก่อนทำ IF

บางคนเข้าใจว่าการทำ IF ก็แค่อดอาหาร ซึ่งนั่นผิดเลยคะคุณ คุณอาจจะอดอาหารเข้า และคิดว่ามันจะผอมได้เอง ซึ่งนั่นก็ผิดอีกแหละ คุณต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ ว่าเป้าหมายการทำ IF คืออะไร มีเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจในประโยชน์ ข้อดี ข้อเสียของการทำ IF ให้เข้าใจ รวมถึงหลักโภชนาการต่างๆ ว่าสิ่งใดควรทาน สิ่งใดไม่ควรทานด้วยคะ

สิ่งที่ต้องเรียนรู้ สามอย่างเกี่ยวกับการทำ IF คือ คุณภาพโภชนาการ คุณภาพการนอนหลับ และการใช้พลังงานที่สม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ต้องสนใจเมื่อทำ IF และจะทำให้กระบวนการลดน้ำหนักก้าวหน้า และลดได้อย่างมีประสิทธิภาพยั่งยืนด้วยคะ

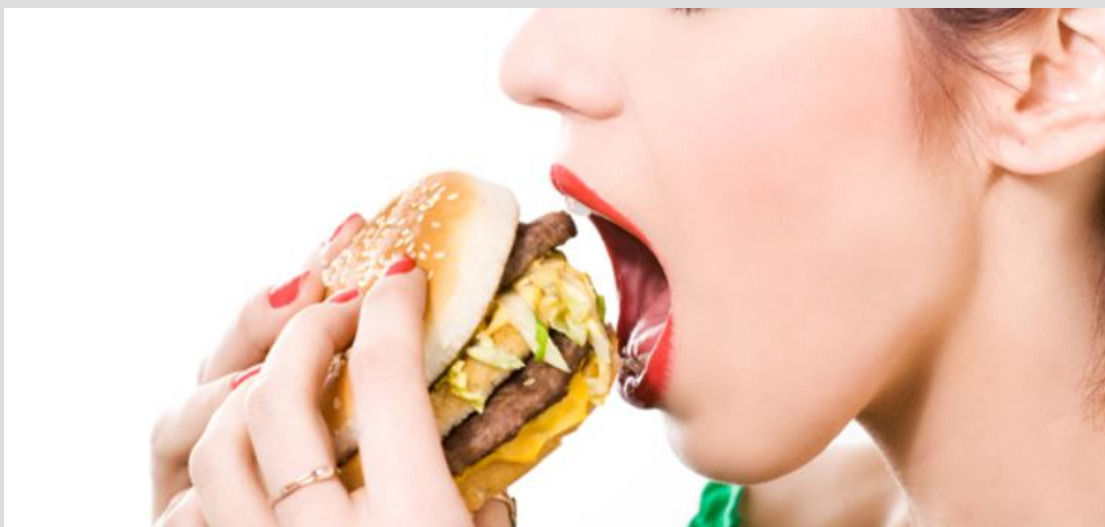


## 2. กินมากหรือกินน้อยเกินไป

การกินแบบจำกัดเวลานั้นคือ **คุณกำลังจำกัดระยะเวลาในการรับประทานอาหารเช้า แม้ว่าจะใช้ร่วมกับการลดแคลอรีได้ แต่ก็ไม่ได้หมายถึงการอดอาหาร**

หากคุณกำลังลดแคลอรีด้วยการอดอาหาร มันก็มีแนวโน้มจะย้อนกลับมาโยโย่ นั่นเป็นเพราะร่างกายและสภาพจิตใจของคุณมีขีดจำกัด เมื่อถึงเกินไปทั้ง จำกัดเวลา และจำกัดอาหาร เมื่อนานเข้าคุณก็จะถึงขีดสุดและกินไม่ยั้ง ใสให้ยับ และนั่นก็วนสู่ลูปโยโย่นั่นเอง และการอดอาหาร ยังมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก โดยเฉพาะต่อการทำงานของหัวใจ และหลอดเลือด

ในทางกลับกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นอีกประการหนึ่งคือการกินมากเกินไป เนื่องจากกำลังพยายามลดปริมาณแคลอรีให้อยู่ในกรอบเวลาที่สั้นลง ไม่ได้หมายถึงกินได้ทุกอย่างในกรอบเวลาที่กำหนดไว้ เช่น ขนมหวาน หรือ เครื่องดื่มที่น้ำตาลสูง หรือ แอลกอฮอล์



วิธีที่ดีที่สุดคือ ให้ตั้งปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันก่อน โดยพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ น้ำหนัก และความต้องการของร่างกาย จากนั้นให้วางแผนการกิน และดูคุณค่าทางโภชนาการให้เหมาะสม ในแต่ละวันและแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม



### 3. ไม่ได้เลือกกรอบเวลาที่เหมาะสมกับตัวเอง

บางคนกินด้วยกรอบเวลาแปดชั่วโมงทุกวัน อีกคนกินในกรอบเวลา 12 ชั่วโมง แต่อดอาหารหนึ่งวันเต็มๆ ต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่เรียกว่า 7:1

แล้วควรเลือกแบบไหนล่ะ? คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญคือ: แบบไหนก็ได้แต่ต้องทำได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

“มันต้องลองผิดลองถูกเพื่อให้พบกรอบเวลาที่ดีที่สุด และปรับเปลี่ยนกรอบเวลาที่เห็นผล หากไม่ได้ผลก็เปลี่ยนกลยุทธ์มันก็แค่นั้น”

วิธีที่ง่ายที่สุดสำหรับมือใหม่ เริ่มจากสูตรยอดนิยมาก่อน นั่นก็คือ 8 ชั่วโมง ตามด้วยเวลาอดอาหารซึ่งรวมถึงการนอนหลับด้วย ตัวอย่างเช่น อาหารเช้าเวลา 9.00 น. และทานได้ถึงช่วงสุดท้ายอาหารเย็นเวลา 17.00 น. แล้วไม่กินอีกจนกว่าจะถึงเช้าวันรุ่งขึ้น แต่ก็นั่นแหละ จะเป็นกรอบเวลาไหนขึ้นอยู่กับไลฟ์สไตล์ และคนรอบข้างเช่น เวลารับประทานอาหารของครอบครัวด้วยนะค่ะ เพราะนั่นคือสิ่งที่ทำให้ทำ IF ได้อย่างยั่งยืนค่ะ



แนะนำให้ลองเปลี่ยนรูปแบบเป็นเวลาประมาณหนึ่งหรือสองสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายมีเวลาในการปรับตัว หลังจากนั้นร่างกายจะเริ่มปรับตัวได้ดีขึ้น ซึ่งอาจเปลี่ยนกรอบการทานอาหารได้ด้วยเช่น 7:1 หรือ 5:2 เพื่อดูว่ามันมีผลลัพธ์ที่ดีขึ้นหรือไม่ ระหว่างนั้นก็ให้บันทึกผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงการย่อยอาหาร และอย่าลืม “ผลลัพธ์” เช่น คุณภาพการนอนหลับ ระดับพลังงาน และอารมณ์ จะทำให้การลดความอ้วนของเรานั้นมีประสิทธิภาพสูงสุดค่ะ



## 4. ไม่ปรับเปลี่ยนสิ่งที่กิน

ประโยชน์อย่างหนึ่งของ IF คือการให้ความสำคัญกับจังหวะเวลามากขึ้น รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่นอาหารฟาสฟู๊ด ของทอด ขนมหวาน น้ำอัดลมต่างๆ หรือขนมจุบจิบ ที่อาจเคยชินกับการทานอาหารว่างมื้อดึก เป็นต้น แต่ถ้าคุณเพียงแคื่อย้ายตัวเลือกว่าไม่ดีต่อสุขภาพเหล่านั้นไปทานในช่วงทานได้ IF อาจจะไม่ช่วยได้ผลมากนักค่ะ

## บทสรุป

เป็นไปได้ว่าทำ Intermittent Fasting ทำยที่สุดอาจจะไม่เหมาะกับคุณก็ได้ แต่ก็ไม่เป็นไร ถึงจุดหนึ่งหากได้ลองหลายๆ แบบสูตรกรอบเวลสแล้วยังรู้สึกหิว หรือเหนื่อยอยู่ อาจถึงเวลาที่你就จะต้องละความพยายามการกินสูตรนี้ และหันไปพึ่งวิธีไดเอท กลยุทธ์อื่น หรือโฟกัสไปที่การกินเพื่อสุขภาพ **“สำหรับคนจำนวนมาก การลองทำสิ่งนี้จะทำให้เข้าใจถึงผลกระทบของสิ่งที่พวกเขา กินมากขึ้น”**

## เรื่องที่น่าสนใจ:

**การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล**



คีโต สูตรอาหารลดความอ้วนไม่ต้องอด



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com)