การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล

การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล

การลดน้ำหนักแบบ IF หรือการลดน้ำหนักแบบ Intermitent Fasting คือ วิธีลดน้ำหนักที่คิดค้นโดยทีมแพทย์ เป็นการลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารเป็นช่วงเวลา (Feeding) และปล่อยให้ร่างกายหยุดรับอาหารเป็นช่วงเวลา (Fasting) แต่ทั้งนี้หลังการลดน้ำหนักแบบ ก็มีเงื่อนไขที่สำคัญอยู่ 3 ข้อ

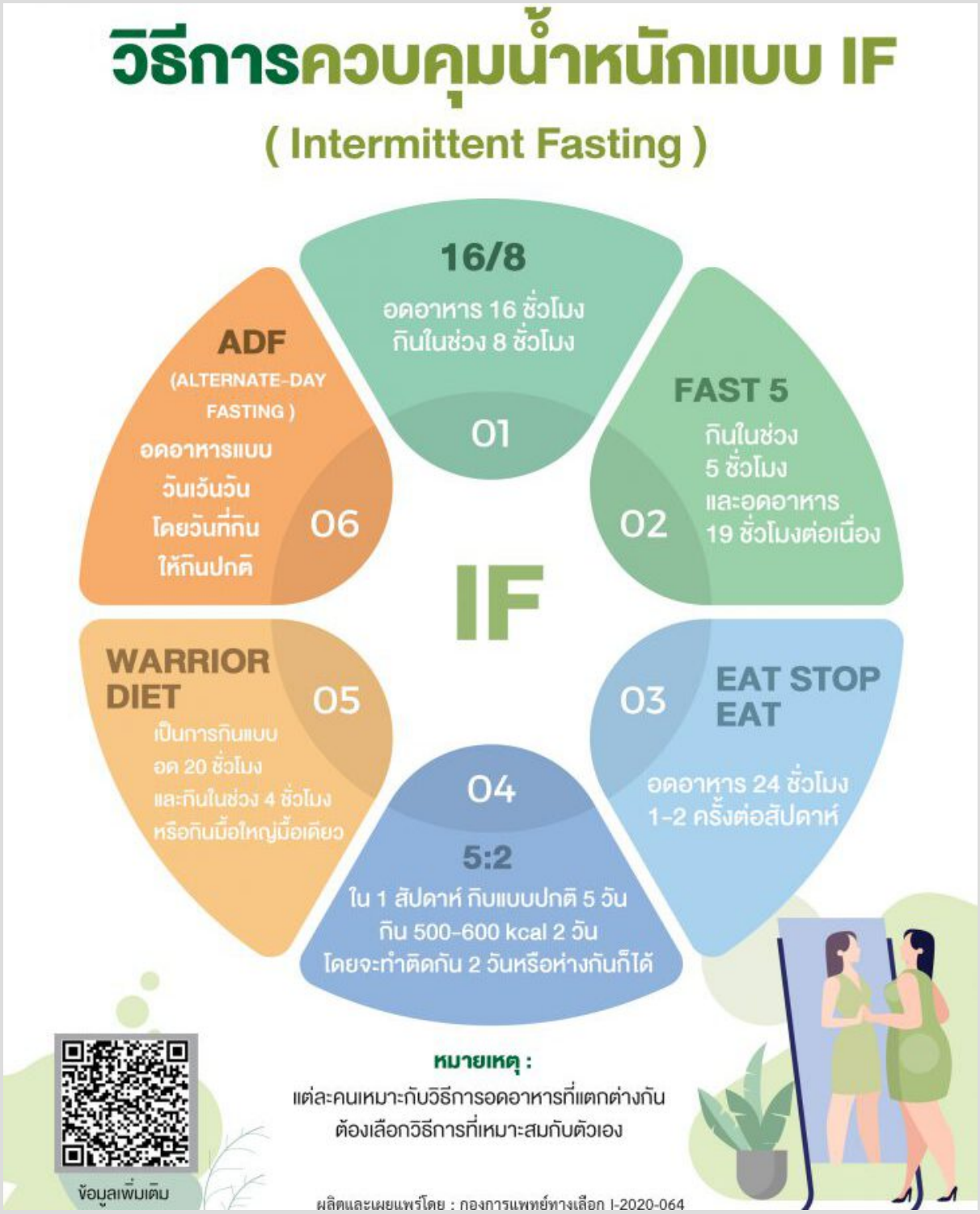
กฎสำคัญในการทำ IF Intermitent Fasting

- ต้องงดอาหารอย่างน้อย 1 มื้อในแต่ละวัน
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารมื้อดึก แต่อาจปรับเปลี่ยนได้ตามช่วงเวลา การทำ Fasting และ Feeding
- กินอาหารตามปกติในช่วงเวลา Feeding 8 ชั่วโมง เวลา Feeding อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสูตรการทำ Fasting

โดยหลักการของวิธีการ IF นั้นก็คือ การยกระดับการเผาผลาญไขมันให้กับร่างกาย ตัดปัญหาการสะสมไขมันในร่าง

กาย การอดอาหารในระยะสั้นสลับกันไป จะสามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญที่ดีขึ้น มากขึ้น **ช่วยลดไขมันไม่ดีที่สะสมตามร่างกาย ต่างๆ** เช่น รอบเอว ต้นขา ฯลฯ โดยไม่ทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลงเหมือนการอดอาหารทั่วไป

สูตรการลดน้ำหนัก Intermitent Fasting 6 วิธี



1. วิธีลดน้ำหนัก Intermitent Fasting แบบ Lean gains

การลดน้ำหนักแบบ Lean gains ถือเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมสูงที่สุดในบรรดาทุกวิธีของ IF โดยหลักการง่ายๆ ของวิธีนี้คือ **16:8 (อดอาหาร 16 ชั่วโมง ทาน 8 ชั่วโมง)** โดยสาวๆ อาจเริ่มด้วยการ อด 14 ชั่วโมง ทาน 10 ชั่วโมง ก่อน เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว และเมื่อเวลาผ่านไป เมื่อร่างกายเกิดความเคยชิน ก็ค่อยๆ เพิ่มจน**สามารถอดอาหารได้ถึง 16 ชั่วโมง**

2. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Fast 5

การลดหนักแบบ Fast 5 เป็นการอดอาหารที่ค่อนข้างหักดิบ เพราะเป็นการกินอาหารเพียง 5 ชั่วโมงและอดอาหารถึง 19 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่องต่อวัน

3. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Eat stop Eat

การลดน้ำหนักแบบ Eat stop Eat คือ จะต้องอดอาหาร 24 ชั่วโมง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนวันที่ไม่อดก็สามารถกินได้ตามปกติ แต่ก็ต้องกินอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสามารถทานๆได้วันละ 500 – 600 กิโลแคลอรี่ แต่วิธีนี้ไม่ แนะนำสำหรับคนที่เริ่มลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้รู้สึกอยากอาหารมากขึ้นในวันต่อไป และส่งผลต่ออารมณ์ ด้วย

4. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ 5:2

การลดน้ำหนักแบบ 5:2 คือการกินอาหารตามปกติ 5 วัน และกินอาหารแบบ Fasting 2 วัน ซึ่งจะเลือก ทำติดกัน 2 วันหรือห่างกันก็ได้ วิธีนี้จะไม่ใช่การอดอาหารทั้งวัน แต่จะเป็นการลดปริมาณอาหารให้น้อยลง แทน เช่น ผู้ชายสามารถกินได้ 600 แคลอรี่ ส่วนผู้หญิงกินได้ 500 แคลอรี่ หรือประมาณ1/4 ของแคลอรี่ที่ได้รับต่อวัน

5. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ The Warrior Diet

การลดน้ำหนักแบบ The Warrior Diet เป็นการอดอาหารในช่วงกลางวันดื่มได้แค่น้ำเปล่า และมารับประทานอาหารหนักในมื้อค่ำเพียงมื้อเดียวเท่านั้น วิธีนี้ต้องคำนึงถึงสุขภาพด้วยนะคะ และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ค่ะ

6. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting ADF (Alternate Day Fasting)

การลดน้ำหนักแบบ ADF เป็นอดอาหารแบบวันเว้นวัน ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีค่อนข้างหักโหมเพราะต้องอด อาหาร 1 วัน กินอาหาร 1 วัน แล้วกลับมาอดอีก 1 วัน แต่ทั้งนี้ก็เหมือนกับ IF สูตร 5:2 เพราะในวันที่ Fast เราสามารถกินอาหารแคลอรีต่ำได้ แต่ต้องกินให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

การลดน้ำหนักแบบ IF เป็นการปรับพฤติกรรมการกินอย่างให้สอดคล้องกับหลักความต้องการของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำ IF คือ สุขภาพต้องมาก่อนเสมอ ไม่ควรฝืนร่างกาย หากไม่ไหวก็ควรหยุดทำนะคะ

ข้อควรรู้ก่อนเริ่มทำ IF

- **ลดมื้ออาหารแล้วสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติได้ไหม** เพราะหากลดมื้อไม่ได้ตั้งแต่เริ่มก็ถือว่าวิธีนี้ไม่เหมาะกับคุณ ควรหาวิธีการลดน้ำหนักแบบอื่นดีกว่า บางท่านอาจเป็นโรคกระเพาะการทำ IF ก็อาจไม่เหมาะกับท่านเช่นกันค่ะ
- **วัตถประสงค์การทำ IF คืออะไร** ปกติแล้วจุดประสงค์ของการทำ IF มีอยู่ 2 อย่างคือ ลดน้ำหนัก และทำเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น หากทำเพื่อสุขภาพที่ดี ไม่ต้องลดอาหารเยอะ อาจแบ่งแคลอรี่ให้พอดีใน 1-2 มื้อที่กิน เช่น แบ่งเป็นมื้อละ 750-900 แคลอรี่
- **รับได้ไหมหากผลการลดแบบค่อยเป็นค่อยไป** วิธีนี้อาจเป็นวิธีที่ไม่ได้เห็นผลเร็ว เพราะการลดแบบ IF จะเป็นการลดเป็นช้าๆ ค่อยๆเห็นผล สำหรับผู้ที่ไม่ได้มีน้ำหนักตัวมากจนเกินไป โดยการลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม อาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรือเป็นหลายเดือนจึงจะเห็นผล

ประโยชน์ของการลดน้ำหนักแบบ IF มีอะไรบ้าง

การลดน้ำหนักแบบ IF นอกจากช่วยในการลดน้ำหนักแล้วนั้น ยังช่วยในเรื่องของ การลดน้ำตาล ลดไขมันในเลือด ลดการอักเสบต่างๆ ของร่างกาย ลดความดัน ลดความเสี่ยงทางด้านโรคหัวใจ เบาหวาน โรคมะเร็ง และยังมีด้านอื่นๆ อีกมากมาย

1. ช่วยเปลี่ยนกระบวนการทำงานของเซลล์ ยีนส์ และฮอร์โมน

แน่นอน เมื่อคุณไม่รับประทานอะไรเลยในช่วงอด ในระยะเวลาหนึ่ง สิ่งนี้ย่อมส่งผลต่อร่างกาย อาทิเช่น การลดระดับของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้เกิดการเผาผลาญได้ดีขึ้น หรือ โกรทฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การเผาผลาญพลังงานเป็นไปอย่างดีเยี่ยมนั่นเอง แถมยังทำให้เซลล์มีการซ่อมแซมตัวเอง ช่วยให้ร่างกายอักเสบน้อยลงด้วย

2. ช่วยลดน้ำหนักส่วนเกิน ช่วยลดไขมันหน้าท้อง และส่วนต่างๆ

การอดอาหาร จะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญพลังงาน เพิ่มขึ้นมากถึง 3.6-14% เลยทีเดียว

3. ช่วยลดอาการดื้อของฮอร์โมนอินซูลิน และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน ถือเป็นโรคที่คนไทยมีอัตราการเป็นโรคนี้สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการทำ IF จะช่วยลดอาการดื้อของฮอาร์โมนอินซูลิน ทำให้ลดความเสี่ยงโดยตรงในการเป็นโรคเบาหวาน

4. ช่วยลดอาการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เมื่อร่างกายอดอาหาร โกรทฮอร์โมนมีปริมาณสูงขึ้น จะทำให้เซลล์มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ทำให้ช่วยลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

5. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้

ปัจจุบันโรคหัวใจถือเป็นโรคที่รุนแรง และคร่าชีวิตผู้คนมากมายในโลก โดยการทำ IF จะช่วยให้ระดับความดันโลหิต ระดับคลอเรสเตอรอลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

6. ช่วยในการซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ

การอดอาหารจะช่วยให้เกิดการกระตุ้นการเผาผลาญที่เรียกว่า autophagy โดยจะเป็นการกำจัดของเสียออกจากเซลล์

7. ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

มะเร็งเป็นโรคที่น่ากลัว โดยสาเหตุเกิดจากการเติบโตที่ผิดปกติของเซลล์โดยไม่สามารถควบคุมได้ การอดอาหารทำให้เกิดผลดีต่อการเผาผลาญที่อาจนำไปสู่การลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

8. ส่งผลดีต่อสมอง

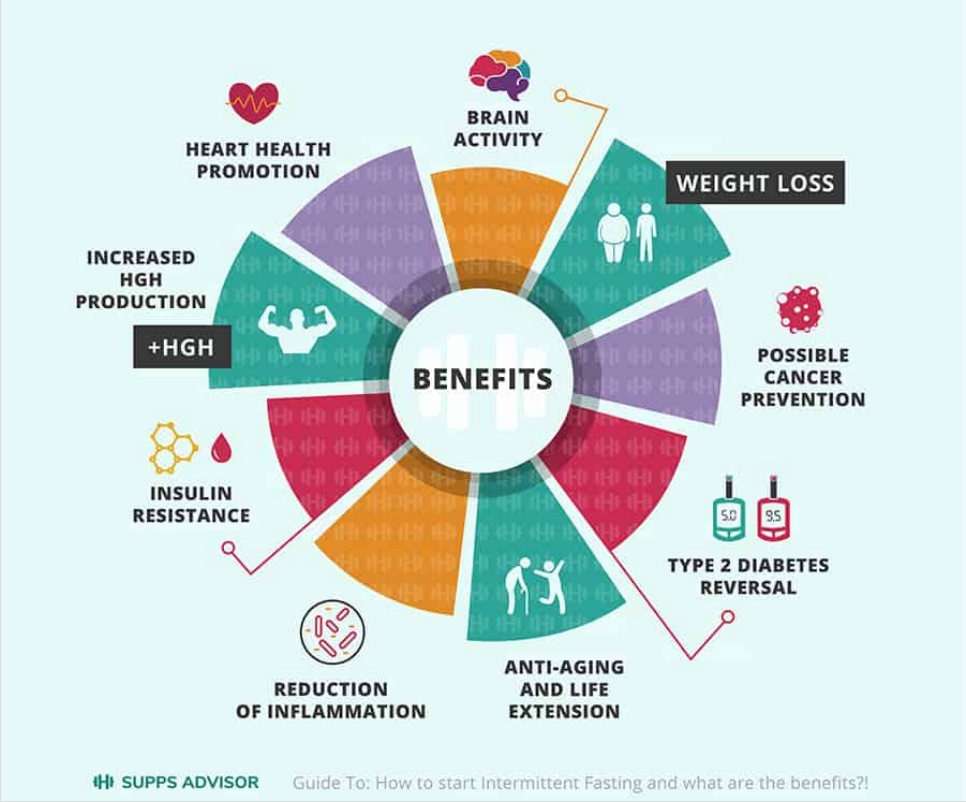
อะไรก็ตามที่ส่งผลดีต่อร่างกาย ย่อมส่งผลดีต่อสมองด้วยเช่นกัน การอดอาหารมีประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพสมอง โดยอาจเพิ่มการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทใหม่ และปกป้องสมองจากความเสียหายได้

9. ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์

จากการศึกษาและทดลองในสัตว์ ให้ผลที่ได้ว่าการอดอาหารช่วยป้องกันโรคประสาทเสื่อมเช่นโรคอัลไซเมอร์ได้

10. ช่วยให้มีอายุขัยที่ยืนยาวขึ้นได้

จากผลการทดลองในหนู ให้ผลการทดลองว่าสามารถช่วยให้หนูมีอายุที่ยืนยาวขึ้น หลังจากการทำการทดลองจำกัดแคลอรี่อย่างต่อเนื่อง



ข้อควรปฏิบัติในการลดน้ำหนักแบบ IF

- **หลีกเลี่ยงน้ำตาลหรือสารสังเคราะห์อื่นๆ** และควรทดแทนด้วยการรับประทาน ผัก ผลไม้ ถั่ว ลีนโปรตีน อาหารที่ช่วยไดเอทในปริมาณต่างๆ
- **ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย** ไม่ควรทานขนมขบเคี้ยว หรือของหวาน กินจุบกินจิบ ในขณะการออกกำลังกาย หรือสร้างกล้ามเนื้อ
- **ปฏิบัติตามวิธีการของ IF แบบธรรมดาและเรียบง่าย** ไม่ฝืนร่างกาย หรือทรมานจนเกินไป ส่วนเวลากินหรือ Feeding นั้นควรทำในตอนเช้า มากกว่าการกินก่อนนอน
- **หลีกเลี่ยงการกินขนมหรือกินจุบกินจิบ** ทั้งในตอนกลางคืน หรือในตลอดระยะเวลา Fasting
- **ควรดื่มน้ำมากๆ** ควรดื่มน้ำให้พอเหมาะ แนะนำควรดื่มน้ำแร่ เนื่องจาก ในระหว่างการ Fasting อาจทำให้ระดับแร่บางตัวในเลือดลดต่ำ ในบางรายอาจทำให้เกิดอาการเวียนหัวได้
- **จัดการกับความเครียด** เพราะความเครียดจะส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกายให้ทำงานผิดเพี้ยนไปจากปกติ เช่น ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ไทรอยด์ อินซูลิน หรือ โกรทฮอร์โมน
- **พักผ่อนให้เพียงพอ** เพราะอาการนอนไม่หลับ นอนดึก นอนน้อย จะส่งผลกระทบโดยตรงทำให้เกิดการดื้อของฮอร์โมนอินซูลินนั่นเอง

เรื่องน่าสนใจที่ควรอ่าน:

สูตร คีโตเจนิค ลดความอ้วนโดยไม่ต้องอด

ขอขอบคุณข้อมูล

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

allwellhealthcare.com

thevitaminlab

กลับหน้าหลัก: RinRinHealth