วิธีกระตุ้นการเผาผลาญอาหารของร่างกาย

เขียนโดย Anna Magee
แปลและเรียบเรียงโดยนางสาวกาญจนา พูลแก้ว

เรามักเข้าใจว่า เมื่อเราอายุมากขึ้น metabolism ของร่างกายจะลดลงทำให้เราอ้วนขึ้น ทั้งที่จริงแล้วตัวเรานั่นแหละเป็นต้นเหตุแห่งความอ้วน ดังคำกล่าวที่ว่า you are what you eat ดังนั้น ในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่ใกล้จะถึงนี้ เราคงไม่ตามใจปากอีกต่อไป แล้วบอกตัวเองว่าค่อยลดน้ำหนักหลังปีใหม่ ควรหันมาทำความเข้าใจกับ metabolism และการเพิ่ม metabolism ของร่างกายเราดีกว่า

Metabolism หรือการเผาผลาญอาหาร

หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางเคมีทั้งหมดที่เกิดขึ้นในเซลล์เพื่อการดำรงชีวิต การสังเคราะห์สารต่างๆ การสลายสารอาหาร การทำงานของกล้ามเนื้อ และ การนำกระแสประสาท ฯลฯ ซึ่งแบ่งได้ ๒ ประเภท

๑. อะนาบอลิซึม (anabolism) หรือ กระบวนการสร้าง เป็นกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์สารอินทรีย์ขนาดใหญ่จากสารโมเลกุลเล็ก และจำเป็นต้องใช้พลังงานที่มีอยู่ภายในเซลล์

๒. คะตาบอลิซึม (catabolism) หรือ กระบวนการสลาย เป็นกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสลายสารอินทรีย์ที่มีขนาดใหญ่ ให้เป็นสารที่มีขนาดเล็ก และจะได้พลังงานออกมาด้วย

ได้มีการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนในกระบวนการเผาผลาญอาหารซึ่งรู้กันว่าทำให้การเผาผลาญไขมันของร่างกายช้าลงตามอายุ ขณะนี้นักวิจัยทางโภชนาการได้เปิดเผยข้อมูลออกมาเล็กน้อยแต่มีประสิทธิผลอย่างน่าอัศจรรย์ถึงวิธีการกระตุ้นการเผาผลาญอาหารอีกครั้ง

Dr. Dan Benardot นักวิจัยทางโภชนาการแห่ง Georgia State University กล่าวว่า ท่ามกลางความคิดที่ผิดๆ จำนวนมากเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารคือ ความเชื่อว่าการเผาผลาญอาหารช้าลงในฤดูหนาว อันที่จริงแล้วระบบการเผาผลาญอาหารของเรายังคงเหมือนเดิมตลอดปี แต่เราเคลื่อนไหวช้าลงและนั่งมากขึ้นในอากาศที่หนาวเย็น เราทำให้ขีดความสามารถในการเผาผลาญไขมันของร่างกายช้าลงด้วยการละเลย

Dr. Benardot กล่าวว่า ปัจจัยที่ยิ่งใหญ่ที่สุดประการเดียวที่มีอิทธิพลต่อการเผาผลาญอาหารซึ่งอ้างอิงจากอัตราที่ร่างการเปลี่ยนแปลงพลังงานความร้อน (calorie) จากอาหารไปเป็นพลังงานคือ **เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อไร้ไขมัน** Dr. Benardot ยังกล่าวว่า ไขมันต้องการพลังงานความร้อนจำนวนน้อยมากเพื่อมีชีวิตอยู่ แต่กล้ามเนื้อมากกว่าที่เราต้องการพลังงานความร้อนในการเผาผลาญ โดยแท้จริงแล้ว เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อใช้พลังงานความร้อนในแต่ละวันถึงร้อยละ ๑๖-๒๒ แม้กระทั่งขณะที่เราไม่ได้ทำอะไรเลย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าการฝึกความแข็งแรงแบบเบาๆ เพียงสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง จะช่วยกระตุ้นสัดส่วนของกล้ามเนื้อต่อไขมัน ก็ไม่ได้หมายความว่าวิธีการเพื่อทำให้กระบวนการเผาผลาญอาหารช้าลงจะสนับสนุนการเสริมสร้างร่างกายอย่างผู้ที่เล่นกีฬาเป็นอาชีพเท่านั้น การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ณ เวลาใดเวลาหนึ่งของวันจะช่วยกระตุ้นมวลกล้ามเนื้อและการเผาผลาญอาหาร โดยแท้จริงแล้ว คำแนะนำของ Dr. Benardot กรณีที่คุณไม่ทำอะไรเลยคือ เคลื่อนไหวให้มากขึ้นและบ่อยขึ้น การออกกำลังกาย ตามทฤษฎีที่เพียงพอต้องมีเหงื่อออก ใช้เวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที ๕ ครั้งต่อสัปดาห์

วิธีการต่อไปนี้ได้รับการพิสูจน์ยิ่งขึ้นว่าสามารถกระตุ้นกลไกการเผาผลาญไขมันของร่างกายทั้งในระหว่างฤดูกาลเฉลิมฉลองและตลอดปี

รับประทานอาหารแต่เช้า รับประทานอาหารบ่อยๆ

ส่วนใหญ่เรารับรู้ว่า การอดอาหารเช้าเป็นสูตรในการเพิ่มน้ำหนัก และการศึกษาพบว่า ผู้หญิงซึ่งอดอาหารมื้อนี้ ๔ ครั้ง และอดอาหารมื้อเช้าหนึ่งในสองดูเหมือนว่าจะทำให้อ้วนขึ้นมากกว่าผู้ที่รับประทานอาหารเช้า จนถึงทุกวันนี้ก็ยังเป็นที่กระจ่างชัด แต่เราส่วนมากก็ยังคงเชื่อว่าการออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหารเช้าในขณะที่ท้องว่างช่วยกระตุ้นการเผาผลาญอาหาร ตามแนวคิดของ Benardot เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามเป็นความจริง กรณีที่คุณออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง เมื่อน้ำตาลในเลือดต่ำสุดเนื่องจากไม่ได้รับประทานอาหารเป็นเวลา ๘ ชั่วโมง ร่างกายของคุณถูกบังคับให้สร้างน้ำตาลกลูโคสจากกรดอะมิโนที่ไม่จำเป็นชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นเองได้ (amino acid alanine) ซึ่งเป็นสารที่พบในกล้ามเนื้อ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ แทนที่จะเผาผลาญไขมัน การออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่างกลับช่วยเผาผลาญมวลกล้ามเนื้อที่ไร้ไขมัน สสารจำนวนมากในร่างกายของคนเราต้องการการเผาผลาญไขมันอย่างมีประสิทธิภาพระยะยาว เพียงแค่น้ำผลไม้ ๑ แก้วกับขนมปังปิ้ง ๑ แผ่นก่อนออกกำลังกายก็เพียงพอต่อการป้องกันร่างกายของเราจากการใช้มวลกล้ามเนื้อเพื่อเป็นพลังงาน ดังนั้น หลังจากออกกำลังกาย ก็ให้ทานอาหารอย่างพอเหมาะ การมีโปรตีนในอาหารเช้าได้แสดงให้เห็นว่า ช่วยการเผาผลาญไขมันภายหลังรับประทานอาหารถึงร้อยละ ๓๕ โดยอาจเป็นเนื้ออะไรก็ได้จากถ้วยข้าวต้มขนาดเล็ก พร้อมกับใส่ถั่ววอลนัทเพิ่มในโยเกิร์ตสำเร็จรูป ไข่ต้ม ๒ ฟอง และขนมปังที่ทำจากแป้ง whole wheat (brown bread) ๑ แผ่น

Dr. Mark Hyman นักเขียนแห่งหนังสือพิมพ์ New York Times ผู้เขียนเรื่อง การเผาผลาญอาหารสูงสุด ซึ่งเป็นหนังสือที่ขายดีที่สุด กล่าวว่า ให้รับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอสำหรับอาหารที่ตกค้าง การกระทำนี้จะเพิ่มความร้อนในการเผาผลาญอาหารและเผาไหม้พลังงานความร้อนภายหลังการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอช่วยกระตุ้นการเกิดความร้อนในร่างกายที่มีผลต่ออาหารด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย โดยอ้างถึงผลกระทบการเผาผลาญพลังงานซึ่งถูกทำลายลงเนื่องจากร่างกายของเราย่อยอาหารที่รับประทานเข้าไปและเปลี่ยนเป็นพลังงาน ตามแนวคิดของ Hyman ผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณสามารถสร้างระบบการเผาผลาญอาหารของร่างกายคือ การรับประทานอาหาร ๓ มื้อและอาหารว่าง ๒ มื้อต่อวัน เขากล่าวว่า กรณีที่ดูเหมือนจำนวนมื้ออาหารจะมากไป อย่าวิตกกังวล หากคุณรับประทานอย่างสม่ำเสมอ สัดส่วนของอาหารที่คุณรับประทานจะน้อยลงโดยธรรมชาติ ระบบการเผาผลาญอาหารของร่างกายจะทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ดังนั้นคุณจะรู้สึกหิวน้อยลง ต้องแน่ใจว่าอาหารและอาหารว่างประกอบด้วยโปรตีนบางชนิดในรูปของปลาแซลมอน ไก่ ชีส ผลไม้แห้งเปลือกแข็งและเมล็ดพืชที่รับประทานได้ ไก่งวงเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ ดังนั้นให้บริโภคไก่งวงเพื่อการทำงานของหัวใจ

ดื่มชาเขียว

เรารับรู้กันมานานว่าคาเฟอีนจำนวนเล็กน้อยช่วยให้ขีดความสามารถการเผาผลาญไขมันเพิ่มขึ้น (แม้ว่าการดื่มกาแฟมากกว่า ๒ ถ้วยต่อวันจะส่งผลตรงกันข้าม) แต่ส่วนผสมของสารลดน้ำหนักในชาเขียวไม่ใช่คาเฟอีนแต่เป็นคาเตชิน (catechins) ซึ่งได้ให้แหล่งพลังงานความร้อนที่เป็นผลจากสารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียว จากการศึกษาของญี่ปุ่นพบว่า ผู้ชายที่ดื่มชาอู่หลง (ชาดำ) ที่ผสมกับชาเขียว ๓ ถ้วยต่อวัน (ดื่ม ๑ ถ้วยหลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อเป็นเวลา ๖ สัปดาห์) ช่วยกระตุ้นระบบการเผาผลาญอาหารและทำให้ดัชนีมวลกาย (*Basal Mass Index- BMI เป็นวิธีหนึ่งของการประเมินปริมาณไขมันในร่างกายที่นิยมใช้กันทั่วไป เพื่อประเมินภาวะอ้วนผอมในบุคคลอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป*) ลดต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญ ให้ลองดื่มชาเขียวอินทรีย์ (organic) ตรา Clipper ใส่มะนาวจากห้างสรรพสินค้า

มุ่งสู่สารอินทรีย์ (organic)

ใครจะคิดว่าผลแอปเปิ้ลคุณภาพต่ำจะรบกวนกระบวนการเผาผลาญไขมันของคุณ ถ้าแอปเปิ้ลได้รับการพ่นยากำจัดศัตรูพืชจำนวนมากก็จะทำให้เกิดกรณีที่กล่าวข้างต้น นักวิจัยชาวแคนาดาได้รายงานว่า คนที่ลดน้ำหนักด้วยสารออร์กาโนคลอรีน (Organochlorine: *สารพิษจากยากำจัดศัตรูพืชซึ่งสะสมอยู่ในเซลล์ไขมัน*) ส่วนใหญ่มีประสบการณ์เลวร้ายกว่าการลดลงตามปกติของกระบวนการเผาผลาญอาหารขณะที่ลดน้ำหนัก Fiona Kirk นักโภชนาการกล่าวว่า "ยากำจัดศัตรูพืชพบในผลไม้และผัก สารเคมีตัวอื่น เช่น Polychlorinated Biphenyls- PCBs (*กลุ่มของสารเคมีจำพวกสารอินทรีย์ที่มีคลอรีนเป็นส่วนประกอบ ความเป็นพิษของพีซีบี ไม่มีแบบเฉียบพลัน แต่จะสะสมในร่างกายทีละเล็กน้อยเป็นเวลานานจนเกิดอาการเรื้อรังและอาจเกิดเป็นมะเร็ง*) และปรอทพบในปลาที่เลี้ยงในไร่นาเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพของตับและต่อมไทรอยด์ โดยทั้งสองอวัยวะมีความสำคัญต่อระบบการเผาผลาญอาหาร" ตามแนวคิดของ Hyman สารพิษ (toxins) หลายชนิดยังทำลายไมโตคอนเดรีย (mitochondra) ซึ่งเป็นศูนย์กลางการเผาผลาญไขมันในเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกาย ทำให้ความสามารถในการเผาผลาญพลังงานลดลง ดังนั้น กรณีซื้อลูกพีช แอ๊ปเปิ้ล พริกหวาน ผักคื่นช่าย เนคทารีน (ลูกท้อ) สตรอเบอรี่ ผักกาดหอม ผักขม กระหล่ำปลี องุ่นและลูกแพร์ ซึ่งมีการใช้ยากำจัดศัตรูพืชสูงสุด จึงควรเลือกซื้อผัก- ผลไม้ organic

รับประทานไขมันชนิดดี

Dr. Hyman กล่าวว่า ไขมันทุกชนิดไม่ได้ถูกสร้างอย่างเท่าเทียมกัน ไขมันบางชนิดเป็นไขมันที่มีประโยชน์สำหรับเรา รวมทั้งช่วยในการลดน้ำหนักอย่างแท้จริง ไขมันอื่นๆ ทำให้เรากล่าวเกินจริง ไขมันชนิดเลว เช่น ไขมันทรานส์ ที่พบในอาหารห่อกลับได้ และขนมเค้กที่ผ่านกระบวนการแปรรูป บิสกิต และอาหารสำเร็รูปประกอบด้วยไขมันพืชชนิด hydrogenated เปลี่ยนยีนส์ที่เผาผลาญไขมันทำให้ยากต่อการลดน้ำหนัก ในทางตรงกันข้าม ไขมันชนิดดีกระตุ้นยีนส์ในร่างกายเราซึ่งเพิ่มการเผาผลาญอาหาร ช่วยการเผาผลาญไขมันมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสมดุล สุดยอดของไขมันชนิดดีคือ กรดไขมันโอเมกา ๓ แหล่งที่ดีที่สุดคือ ปลาเฮอริงธรรมชาติ ปลาซาร์ดีนและปลาแอนโชวี่ เมล็ดปอ (flaxseeds) และน้ำมัน วอลนัท ฟักทอง และเมล็ดป่าน (hemp) ถ้าคุณกำลังค้นหาปลาที่มีน้ำมันให้พยายามเลือกสารอินทรีย์ หรือของจากธรรมชาติ เพราะว่าปลาที่เลี้ยงในฟาร์มโดยทั่วไปมีสารเคมีที่ทำให้การเผาผลาญอาหารลดลงจำนวนสูง เช่น ปรอทและ PCBs

ไขมันชนิดดีล่าสุดที่สร้างความตื่นเต้นให้กับผู้เชี่ยวชาญคือ MCTs หรือไขมันไตรกลีเซอไรด์ชนิด medium chain ซึ่งในเบื้องต้นพบในน้ำมันมะพร้าว การศึกษาครั้งหนึ่งในวารสารโภชนาการ น้ำมัน MCTs ถูกใช้เป็นน้ำสลัดหรือใช้ปรุงอาหารซึ่งช่วยให้ร่างการเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น Naomi Beinhart นักโภชนวิทยาผู้ซึ่งทำงานในการรักษาประชาชนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน แนะนำให้ใช้น้ำมัน MCTs แทนเนยเพื่อทำมัฟฟินแครนเบอร์รี่ในเทศกาลรื่นเริงไม่ต้องใช้ความพยายามในการกินให้น้อยลงหรือตัดอาหารที่เราชอบในช่วงเทศกาลคริสต์มาส แต่ให้แทนที่เนยด้วยน้ำมันมะพร้าว หรือวิธีอย่างง่ายๆ โดยใส่น้ำมัน MCTs ๑ ช้อนโต๊ะในสมูทตี้อาหารเช้าที่ทำมาจากน้ำนมถั่วเหลือง flaxseeds และผลไม้สดเป็นวิธีการสำคัญเพื่อเพิ่มไขมันชนิดดีในการนำพลังงานเข้าสู่ร่างกายประจำวัน โดยแทบจะไม่ได้สังเกต

ดื่มน้ำเย็น

กฎข้อแรกของการจัดการน้ำหนักคือ ดื่มน้ำเพิ่มขึ้น แต่การศึกษาของเยอรมนีปีที่แล้วพบว่า การดื่มน้ำเย็นวันละ ๖ แก้วสามารถเพิ่มการเผาผลาญอาหารประมาณ ๕๐ แคลอรีต่อวัน ซึ่ง cereal ๑ ถ้วยให้น้อยมาก แต่ตลอดปีจะทำให้เพิ่มการลดน้ำหนักถึง ๕ ปอนด์ ทฤษฎีคือ ร่างกายต้องทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อทำให้น้ำเย็นอุ่นขึ้นเมื่อน้ำเย็นเข้าสู่ร่างกาย ดังนั้น จึงเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม พึงระวังว่าไม่ควรเกิน ๑.๕ ลิตรต่อวันเนื่องจากจำนวนน้ำเย็นที่มากเกินไปจะเพิ่มความกดดันในการทำหน้าที่ของไต

ใส่เครื่องเทศเพิ่มขึ้น

Kirk กล่าวว่า ชอบอาหารรสจัดมั้ย ถึงเวลาทำตามใจแล้ว ถ้าอาหารรสจัดทำให้คุณมีเหงื่อก็พิสูจน์ได้ถึง "การก่อพลังงานความร้อนของอาหารนั้น" (การสร้างความร้อนอย่างแท้จริง) ที่มีผลต่อการเผาผลาญอาหารของร่างกาย ในการศึกษากับผู้หญิง ไทยพบว่า พริกเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารอย่างทันทีร้อยละ ๒๐ และคงอยู่เป็นเวลา ๓๐ นาที แต่ไม่ใช่แค่พริกและพริกป่นเท่านั้น ที่สามารถเพิ่มการเผาผลาญอาหารภายหลังรับประทาน เร็วๆ นี้ อบเชย ขิง มัสตาร์ด horseradish (พืชตระกูลกะหล่ำนิยมนำไปทำผลิตภัณฑ์แทนวาซาบิ) และขมิ้น ถูกพบว่ามีผลเป็นตัวก่อความร้อนเหมือนกันในการเปิดระบบการสร้างความร้อน กระตุ้นการเผาผลาญอาหารของร่างกายโดยแท้จริงขณะที่คุณรับประทานและภายหลังจากนั้น สำหรับสิ่งแรกที่ใช้เริ่มต้นการเผาผลาญอาหาร ให้ลองบดขิงสดเบาๆ ใส่ในน้ำอุ่น ๑ ไปนต์ (ประมาณ ๒ ถ้วย) เติมอบเชยแห้งและพริกป่น รวมทั้งน้ำมะนาวครึ่งซีก (การกระทำนี้เหมือนน้ำยาล้างตับ และดีมากถ้าคุณผ่อนผันขึ้นโดยใส่ในแอลกอฮอล์) และบริโภคก่อนอาหารเช้า

เติมพลังงาน

แม้ว่าผู้เชี่ยวชาญยืนกราน ไม่มียาครอบจักรวาลที่จัดการการเผาผลาญไขมันอย่างรวดเร็ว แต่อาหารเสริมบางอย่างได้แสดงให้เห็นว่าทำงานอย่างค่อยเป็นค่อยไปพร้อมกับกระบวนการเผาผลาญอาหารและฮอร์โมนของร่างกายเราเพื่อเสริมผลของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและอาหารที่สมดุล ได้แก่

<u>CLA</u> หรือ Conjugated Linoleic Acid (เป็นกรดไขมันโครงสร้างพิเศษอยู่ในกลุ่มกรดไขมันจำเป็น) เป็นสารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในเนื้อสัตว์และอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากนมที่อุดมไปด้วยไขมัน นักวิทยาศาสตร์ชาวนอรเวย์จาก the Link Medical Research Centre พบว่า ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและผู้ที่เป็นโรคอ้วนปานกลางซึ่งรับประทาน CLA ๓.๔ กรัมต่อวัน เป็นเวลา ๖ เดือน แสดงผลการสูญเสียไขมันในร่างกายส่วนบนอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ตามแนวคิดของ Anita Ellis นักโภชนาการกล่าวว่า ถึงแม้ว่า CLA ได้รับการพิสูจน์ว่า กระตุ้นมวลกล้ามเนื้อไร้ไขมันของร่างกาย แต่ควรรับประทานพร้อมกับการออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที ๕ ครั้งต่อสัปดาห์

<u>โครเมียม</u> Patrick Holdford นักโภชนาการกล่าวว่า สารนี้พบในแป้งโฮลวีต ขนมปัง และพาสต้า รวมทั้งพืชจำพวกถั่ว ผลไม้แห้งเปลือกแข็ง เมล็ดพืช หน่อไม้ฝรั่ง และเห็ด โครเมียมเป็นสารสำคัญในการควบคุมสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดของร่างกาย โดยปกติผู้ที่ขาดโครเมียม จะกระหายของหวานและคาร์โบไฮเดรตที่ขัดสีและเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว โครเมียมทำงานโดยควบคุมน้ำตาลในเลือดของร่างกาย และสามารถช่วยลดความต้องการไขมันและน้ำตาล รวมถึงความอยากอาหารที่ไม่ดี มีการศึกษา ๒ กรณี ที่จัดทำขึ้น ณ Bemidji State university ในรัฐ Minnesota ที่แสดงให้เห็นว่า อาหารเสริมโครเมียมยังช่วยสร้างกล้ามเนื้อและเผาผลาญไขมัน วิตามินที่ดีส่วนใหญ่ประกอบด้วยโครเมียม ๓๐ ไมโครกรัม แต่เราสามารถช่วยรักษาสมดุลน้ำตาลในเลือดและลดความอยากอย่างรวดเร็วขึ้นด้วยการรับประทานโครเมียม ๒๐๐-๔๐๐ ไมโครกรัม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขณะที่คุณต้องเผชิญกับการจัดเลี้ยงสิ่งล่อใจตลอดวันหยุด

<u>HCA (</u>หรือ hydroxycitric acid สารสำคัญในส้มแขก) Holdford กล่าวว่า ฟังดูเหมือนกับสิ่งที่คุณพบในแบบฟอร์มประกัน อันที่จริงแล้ว HCA สกัดจากเปลือกแห้งของผลไม้ประเภทมะขามที่ได้มีการศึกษาผลกระทบในผู้ที่ระดับไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์หรือโคลเลสเตอรอลในเลือดสูง โดยการรับประทานเป็นอาหารเสริม HCA ทำงานโดยการยับยั้งเอ็นไซม์ที่เปลี่ยนน้ำตาลจากอาหารเป็นไขมัน การทดลองเมื่อเร็วๆ นี้ โดย the University of Maastricht ในเนเธอร์แลนด์ ยืนยันว่า HCA ทำหน้าที่เป็นสารระงับความอยากอาหารที่มีประสิทธิภาพ ช่วยลดน้ำหนักโดยไม่มีผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย

<u>ภาวะหงุดหงิด</u> คุณอาจใช้เวลา ๑ ชั่วโมงตอนเช้าในสถานออกกำลังกาย จากนั้นนั่งเฉื่อยอยู่ที่โต๊ะเป็นเวลา ๗ ชั่วโมง โดยมีการจำแนกความคิดซ่อนเร้นเกี่ยวกับความต้องการเผาผลาญไขมันของร่างกาย ลองคิดดูอีกครั้ง การศึกษา ณ Mayo Clinic รัฐ Minnesota พบว่า หนึ่งในปัจจัยที่น่าเชื่อถือที่สุดในการจำแนกคนอ้วนจากคนผอม คือ จำนวนการเผาผลาญพลังงานด้วยกิจกรรมที่ไม่ใช่การออกกำลังกาย หรือ NEAT (Non- Exercise Activity Thermogenesis) ที่คนเหล่านั้นบรรจุในแต่ละวัน NEAT เป็นวิถีทางที่ไม่ธรรมดาของการพูด การอยู่ไม่สุข การบิดตัว การเคาะนิ้วเบาๆ การใช้เวลาทำในสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสาร สิ่งเหล่านั้นแอบซ่อนในกิจกรรมประจำวันที่ไม่ตั้งใจซึ่งคนส่วนใหญ่ประพฤติโดยไม่ได้ตระหนัก กรณีอากาศเย็นทำให้คุณเลื่อนการออกกำลังกาย คุณยังสามารถทำงานกับ NEAT มากขึ้นในการดำรงชีวิตในฤดูหนาว แม้กระทั่งเป็นเพียงการทำให้ร่างกายอบอุ่น Kirk แนะนำว่า ขณะที่คุณเฝ้าดูรายการโทรทัศน์สยองขวัญ ลองหมุนเครื่องควบคุมความร้อนลง ๑-๒ องศา จากนั้น ระบบร่างกายของคุณจะถูกบังคับเคลื่อนไหวมากขึ้นเพื่อให้คงความอุ่นไว้

<u>ระบายไขมันออกไป</u> Charlotte Watts นักโภชนาการกล่าวว่า เคยสงสัยบ้างมั้ยว่าทำไมคุณรู้สึกหิวจัดภายหลังจากการใช้เวลาทำงานไม่กี่ชั่วโมงในงานที่มีความดันสูง ฮอร์โมนความเครียด เช่น คอร์ติซอล และอะดรีนาลินที่ทำร้ายวิตามินบี ทำให้อยากอาหารมากขึ้น ในรูปแบบการฆาตกรรมโดยเฉียบพลัน คือ คาร์โบไฮเดรตสีขาวและของหวาน Hyman กล่าวว่า แต่มันไม่ได้สิ้นสุดแค่นั้น คอร์ติซอลยังทำให้ร่างกายของเรามีความไวต่อ leptin น้อยลง leptin คือฮอร์โมนซึ่งบอกสมองว่าเราอิ่ม ความเครียดก็กระตุ้นระบบประสาท sympathetic ของสมองซึ่งตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่สัมผัสโดยการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้สะสมไขมันเพิ่มขึ้นและทำให้การเผาผลาญอาหารลดลง ดังนั้น เมื่อเราเครียด ไม่ใช่แค่ทำให้อัตราการเผาผลาญอาหารลดลงเท่านั้น ยังทำให้เราต้องการบริโภคอาหารมากขึ้น

ถึงเวลาหรือยังในการทำความรู้จักร่างกายเราให้มากขึ้น หลังอ่านวิธีการที่กล่าวมาข้างต้นไปทดลองใช้ดูนะ หลายๆ วิธีที่กล่าวมาอาจเคยทำแล้วแต่ไม่เข้าใจจึงไม่ประสบความสำเร็จ ลองดูอีกครั้งและทำความเข้าใจไปในตัว ดังภาษิตที่ว่า where there's a will, there's a way (ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น) ไม่ว่าเทศกาลไหนๆ ก็บ่ยั่น

.....

ที่มา: ๑. Anna Magee. “Ways to boost your metabolism”,**the magazine-Bangkok Post.** ม.ป.ป.

๒. http://devmkt.weloveshopping.com/template/e๓/s_showdata.php?shopid=๘๒๔๖&qid=๒๔๔๙๐๓

๓. http://share.psu.ac.th/blog/q-fitness/๙๓๓๗

๔. http://www.northeducation.ac.th/elearning/ed_sc๓๐/chap๐๑/sc๑๑๒๐_๒.html

๕. http://www.nutritionthailand.com/nutrition/๘๗-mineral/๓๕๒-chromium

๖. http://www.pcd.go.th/info_serv/air_PCBsThai.htm

๗. http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_๑_๐๐๑c.asp?info_id=๗๕h