

1 ประเภทอาหาร (Diet)



จากงานวิจัยปัจจุบันพบว่า การควบคุมน้ำหนักนั้นนอกจากจะต้องควบคุมพลังงานให้สมดุลแล้ว ต้องควบคุมสัดส่วนของสารอาหาร (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน) ให้เหมาะสมด้วย ถ้าอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตต่ำที่สุดสำหรับคุณ คุณอาจเพิ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสกัดจากถั่วขาวและถั่วเหลืองช่วยขัดขวางการดูดซึมคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลเข้าเป็นส่วนหนึ่งในแผนการลดน้ำหนักของคุณ หากคุณปฏิบัติตามแนวทางการรับประทานอาหารแบบไขมันต่ำ คุณอาจเพิ่มการรับประทานสารสกัดจากชาเขียวและสารสกัดจากสาหร่ายสีน้ำตาล โยเกิร์ต และการออกกำลังกายให้มากขึ้นเพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกาย

2 กิจกรรม (Activity)

พลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน ประกอบด้วย 3 ส่วน

1 พลังงานที่ใช้ในการทำงานของอวัยวะของร่างกายขณะพัก หรืออัตราการเผาผลาญพื้นฐานในแต่ละวัน (Basal Metabolic Rate; BMR) ประมาณร้อยละ 60-70 ของการใช้พลังงานต่อวัน เช่น พลังงานที่ใช้ในการหายใจ การเต้นของหัวใจ เป็นต้น

2 พลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวและการออกแรงทำงาน หรืออัตราการเผาผลาญจากกิจกรรมในแต่ละวัน (Physical Activity; PA) เช่น พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย การเดิน การวิ่ง เป็นต้น ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงทำงานน้อย จะมีความต้องการพลังงานในส่วนนี้เพียงร้อยละ 10-20 ในขณะที่ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงมาก ความต้องการพลังงานอาจสูงถึงร้อยละ 50

3 พลังงานที่ใช้ในกระบวนการย่อยอาหาร หรืออัตราการเผาผลาญจากการย่อยอาหารในแต่ละวัน (Thermic Effect of Food; TEF)

ประมาณร้อยละ 5-10 ของการใช้พลังงานต่อวันพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวันนั้นแตกต่างกัน ขึ้นกับอายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง และระดับของกิจกรรม ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก นอกจากจะต้องพยายามควบคุมพลังงานที่กินแล้ว ยังต้องพยายามเพิ่มอัตราการใช้พลังงานให้สูงขึ้น เพื่อป้องกันการเหลือใช้ การดำรงชีวิตที่ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือเขื่องช้า ไม่ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายใช้พลังงานลดลง ส่วนของพลังงานที่เหลือใช้ในแต่ละวันจะถูกเก็บสะสมในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย



3 นิสัยการรับประทานอาหาร (Meals)



งานวิจัยรายงานถึงความสัมพันธ์ของอุปนิสัยหรือพฤติกรรม การกินกับการเกิดโรคอ้วน ว่าเกี่ยวข้องกับ Circadian Rhythms หรือ Biological Clock หรือ นาฬิกาชีวิต ซึ่งเป็นกลไกสำคัญ ในการควบคุมระบบการนอนหลับ อุณหภูมิภายในร่างกาย รวมถึงระบบการเผาผลาญสารอาหารของร่างกายด้วย ร่างกาย ควบคุมระบบและเวลาในการทำงานของระบบเหล่านี้ผ่านการ หลั่งฮอร์โมนตามช่วงเวลา อุปนิสัยและพฤติกรรมกรกิน เช่น การกินอาหารจุบจิบ การกินไม่เป็นเวลา การกินอาหารกลางคืน จึงมีผลต่อการสะสมไขมันได้ผิวหนังและน้ำหนักตัวได้



4 กังคนคั (Mindset)



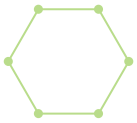
ความเชื่อมั่นและแรงจูงใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ ทำให้เราประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก เพราะจิตใจจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ แสดงออก เคล็ดลับที่สำคัญในการลดน้ำหนัก คือการควบคุมจิตใจตนเองและการมองโลก ในแง่บวก





5 การนอน (Sleep)

มีการศึกษาวิจัยรายงานถึงความสัมพันธ์ของคนที่นอนน้อยหรือนอนเพียงพอแต่ไม่มีคุณภาพ กับความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานและโรคอ้วน ถึงแม้ว่างานวิจัยปัจจุบันยังไม่สามารถยืนยันกลไกของความสัมพันธ์นี้ได้อย่างชัดเจน แต่ก็ยืนยันตรงกันว่า ชั่วโมงการนอนที่ไม่เพียงพอ การนอนไม่ตรงเวลาในแต่ละวัน หรือการนอนหลับที่ไม่มีคุณภาพ มีผลให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น



6 ความเครียด (Stress)



งานวิจัยจำนวนมากรายงานว่า ความเครียดมีผลต่อการทำงานของระบบการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายผ่านกลไกการทำงานของฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานของระบบการเผาผลาญสารอาหาร รายงานส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า ความเครียดทำให้เราควบคุมปริมาณการกินไม่ได้ และมักจะเลือกอาหารที่มีรสหวานและมัน ที่เรียกว่า “Comfort Food” มากขึ้น อาหารเหล่านี้มักเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงมาก รับประทานง่าย และทำให้เกิดการสะสมไขมันได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณหน้าท้องหรือพุงในปริมาณมากกว่าปกติ