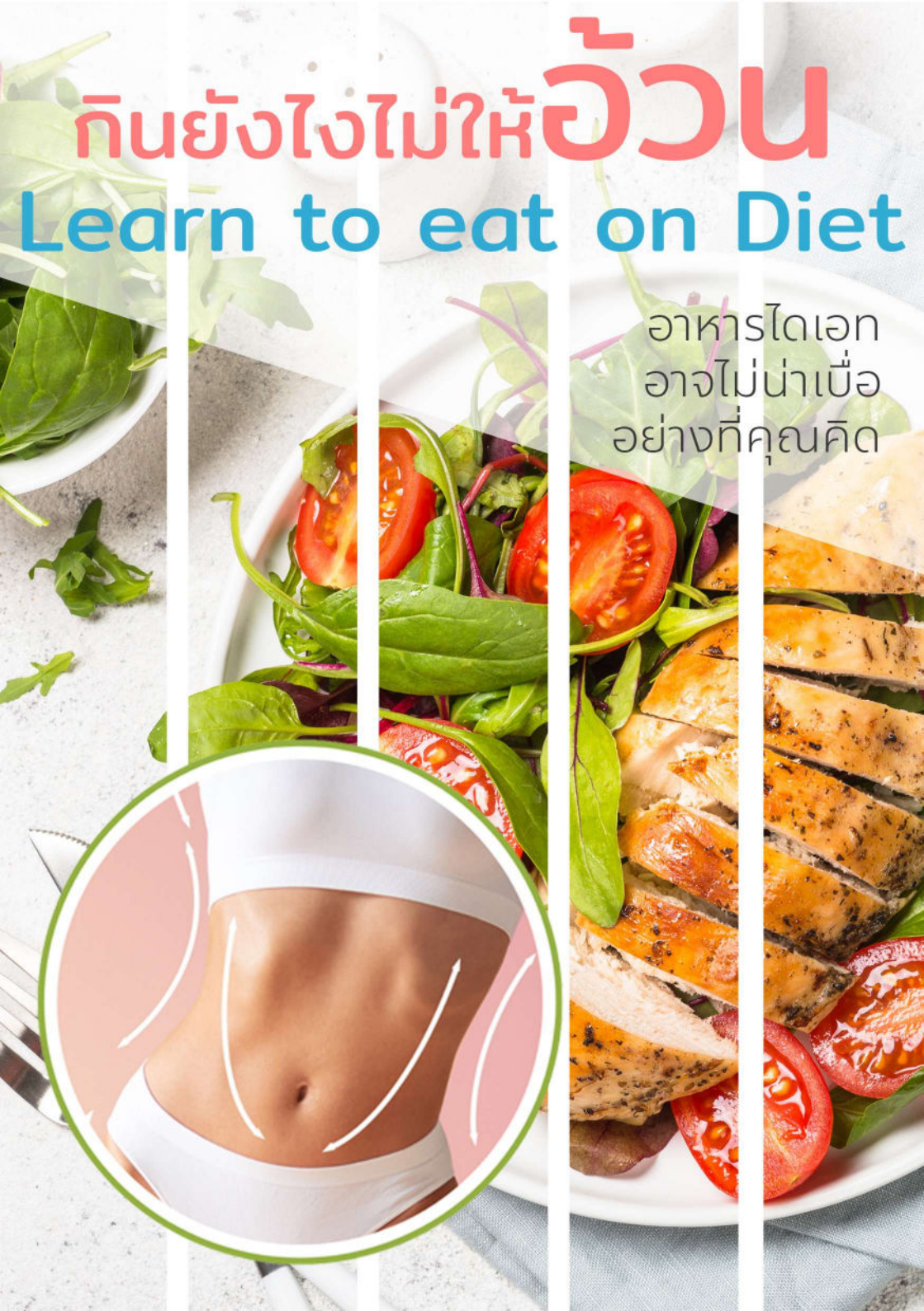


กินยังไงไม่ให้อ้วน

Learn to eat on Diet

อาหารไดเอท
อาจไม่น่าเชื่อ
อย่างที่คิด



คำนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำเพื่อนำเสนอแนวทางการกินในการไดเอทต่างๆเพื่อเป็นทางเลือกในการลดน้ำหนัก ทั้งนี้ก็ควรจะทำออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยเพื่อการลดน้ำหนักที่เห็นผลยิ่งขึ้น



สารบัญ

ไดเอทคืออะไร?

1

มนุษย์เราต้องการกี่แคลต่อวัน

2

ไดเอทแบ่งเป็นที่ประเภท?

3

Atkins Diet

4

Carb Cycling

9

Intermittent Fasting (IF)

11

Keto Diet

15

High Protein Diet

19

Paleo Diet

23



ไดเอท(Diet)คืออะไร?

คำว่า ไดเอท ค่อนข้างเป็นคำที่คุ้นหู
คุ้นปาก โดยเฉพาะในกลุ่มสาว ๆ
ที่รู้สึกว่าคุณน้ำหนักมากเกินไป
แล้วต้องระวังปากและเลือกกินให้มากขึ้น
จริงๆ แล้ว ไดเอท คืออะไร
ลองมาศึกษากัน

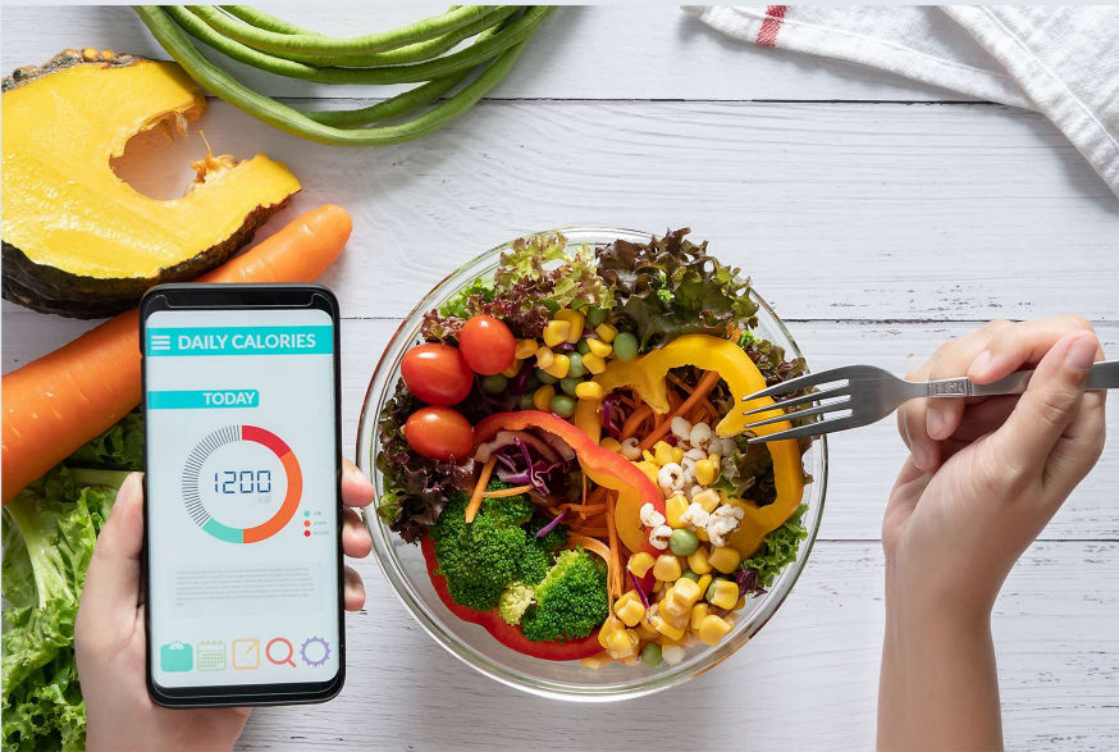


มนุษย์เราต้องการกี่แคลต่อวัน?

ความต้องการแคลอรีต่อวัน

ผู้หญิง	ประมาณ 1,500 – 2,000 แคลอรี
ผู้ชาย	ประมาณ 2,000 – 2,500 แคลอรี

แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆอีกที่เกี่ยวข้อง เช่น
อายุ เพศ น้ำหนัก ทำให้แต่ละคน
ต้องการพลังงานในแต่ละวันแตกต่างกัน



ไดเอทแบ่งเป็นกี่ประเภท?

หลักการควบคุมการกินอาหาร
เพื่อลดน้ำหนัก มีด้วยกันหลายสูตร
ที่จะยกตัวอย่างในบทความนี้
อาจยังไม่ครบทุกวิธีการ
ซึ่งจะมีใหม่และติดตามเสถียรเป็นพักๆ



Atkins Diet

การไดเอทโดยเน้นควบคุมอาหารประเภทแป้งให้ลดลง
แต่รับประทานโปรตีนและไขมันปกติ
เพื่อให้ร่างกายไม่นำแป้งไปใช้เป็นพลังงาน
ให้ร่างกายนำไขมันไปใช้เป็นพลังงานแทน



การทานอาหารลดน้ำหนักแบบ Atkins ที่คุณควรรู้

5

1. เน้นกินโปรตีน อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อปลา เป็นต้น เพื่อส่งเสริมกระบวนการเผาผลาญไขมัน

2. ลดการกินคาร์โบไฮเดรต เป็นสิ่งสำคัญในการลดน้ำหนัก เพราะคาร์โบไฮเดรตมักจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย

3. กินไขมันในปริมาณสูง อาจช่วยลดความอยากอาหาร และส่งเสริมกระบวนการเผาผลาญไขมันอย่างมีประสิทธิภาพ

4. กินผักและผลไม้ที่มีน้ำตาลต่ำ สามารถช่วยลดความอยากอาหาร และมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย

5. ดื่มน้ำเปล่าในปริมาณมาก สามารถช่วยลดความอยากอาหาร และส่งเสริมกระบวนการเผาผลาญไขมัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตสูง
การลดการกินอาหารที่มีน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตสูง
เช่น ขนมหวาน อาหารฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น

7.ควบคุมปริมาณอาหาร
การควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน
เป็นสิ่งสำคัญในการลดน้ำหนักด้วยสูตร Atkins diet
คือ ควรระมัดระวังเพื่อไม่ให้ปริมาณ
การกินอาหารเกินกำหนด

8.ออกกำลังกาย การลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้
สามารถช่วยเสริมกระบวนการเผาผลาญไขมัน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

9.รักษาสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญในการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้
เพราะการรักษาสุขภาพสามารถช่วยลดความเสี่ยง
ในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10.ระวังผลข้างเคียง
ควรติดตามอาการและปรึกษาแพทย์
ก่อนเริ่มการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักแบบ Atkins จะแบ่งออกเป็น 4 ช่วงเวลา

Phase ที่ 1 ระยะเริ่มต้น

ระยะเริ่มต้นจะใช้เวลา 14 วัน
นับจากวันที่เริ่มกิน
โดยหลักการของ Atkins Diet
คือ การทานคาร์โบไฮเดรต
20-25 กรัมต่อวัน
เน้นทานไขมันและโปรตีนให้สูง
และเลือกทานคาร์โบไฮเดรตต่ำ



= แบ่ง
1 ช้อนโต๊ะ
+
1 หรือ 2 ช้อนชา



= แบ่ง 3 ช้อนโต๊ะ
+ 1 ช้อนชา

Phase ที่ 2 ระยะรักษาสมดุล น้ำหนักที่ลดลง

เมื่อน้ำหนักตัวค่อย ๆ
ลดลงอย่างต่อเนื่อง
ตอนนี้ก็มาถึงระยะที่ 2
ที่ต้องรักษาน้ำหนักตัวให้สมดุล
ขั้นตอนนี้เราต้องควบคุม
คาร์โบไฮเดรตเหมือนเดิม
โดยจำกัดให้ไม่เกิน 50 กรัมต่อวัน

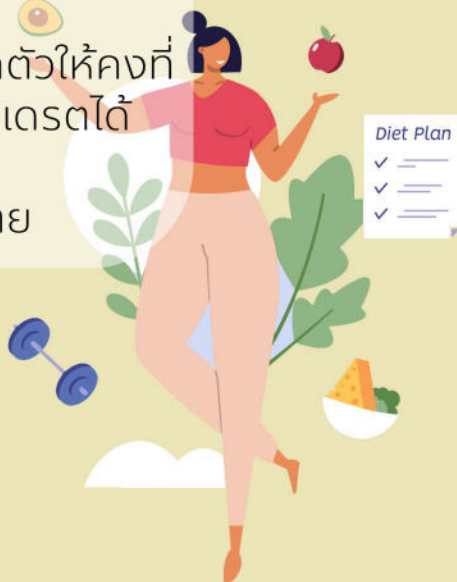
Phase ที่ 3 ระยะก่อนเข้าสู่ น้ำหนักคงที่

หลังจากระยะที่ 2 หลายคนเริ่ม
สังเกตได้ว่าน้ำหนักลดลง
ค่อนข้างมาก ในช่วงนี้เป็นช่วงที่
เราสามารถเพิ่มปริมาณ
อาหารได้เล็กน้อย รวมไปถึงสามารถ
เพิ่มคาร์โบไฮเดรต
ให้ไม่เกิน 80 กรัมต่อวันได้เลย

= แบ่ง 5 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา

Phase ที่ 4 ระยะน้ำหนักคงตัว

ช่วงนี้น้ำหนักลดลงในระดับที่
เราต้องการพอสมควร 🍊
และเป็นระยะที่เน้นการรักษา น้ำหนักตัวให้คงที่
ซึ่งสามารถเพิ่มการทานคาร์โบไฮเดรตได้
แต่ทั้งนี้ต้องเป็น
คาร์โบไฮเดรตที่ดีต่อร่างกาย



Carb Cycling

การไดเอทวิธีนี้ลักษณะคือ
การปรับปริมาณของคาร์โบไฮเดรต
ต่อวัน เพื่อเร่งการเผาผลาญไขมัน
โดยมีการรับประทานคาร์โบไฮเดรต
สลับไปมาในแต่ละวัน
เช่น วันจันทร์รับประทานน้อย
วันอังคารรับประทานปานกลาง
วันพุธรับประทานเยอะ
ทำวนซ้ำเป็นลูปในทุก ๆ วัน



Carb Cycling ทำยังไง & เริ่มตรงไหน?

การทำ Carb Cycling มีหลายแบบมาก เช่น เราจะปรับเปลี่ยนปริมาณคาร์บ ภายใน 1 วัน 1 อาทิตย์ หรือ 1 เดือน? นี่คือการตารางการทำ Carb Cycling เบื้องต้นที่อยากแนะนำ

วัน	ระดับแป้ง	ระดับไขมัน
วันจันทร์	สูง	ต่ำ
วันอังคาร	ปานกลาง	ปานกลาง
วันพุธ	ต่ำ	สูง
วันพฤหัสบดี	สูง	ต่ำ
วันศุกร์	สูง	ต่ำ
วันเสาร์	ต่ำ	สูง
วันอาทิตย์	ต่ำ	สูง



Intermittent Fasting (IF)

วิธีการควบคุมอาหารที่นิยมกันมากในปัจจุบัน
เนื่องจากการควบคุมอาหารให้หลากหลายหลายรูปแบบ
ตามความสะดวกต่อการใช้ชีวิต งดบ้าง
รับประทานเป็นเวลาที่กำหนด หรืองดอาหาร 1 วัน
ต่อสัปดาห์ โดยวิธีที่นิยมเลือกใช้ในการควบคุมอาหาร
คือการควบคุมเวลารับประทาน รับประทาน 6 ชั่วโมง
งด 18 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทำการเผาผลาญ
ในช่วงเวลา 18 ชั่วโมงที่เราทำการอดอาหาร



รูปแบบ Intermittent Fasting (IF) นั้นมีหลากหลาย แต่ที่นิยมทำกันมาก ได้แก่

- 1.แบบ Lean Gains** หรือเรียกอีกอย่างว่าสูตร IF 16/8
การกินอาหารในช่วงเวลา 8 ชั่วโมง
และอดอาหารในช่วงเวลา 16 ชั่วโมง
โดยเป็นสูตรที่แนะนำสำหรับผู้เริ่มทำ IF
เพราะทำได้ง่าย ทำได้ต่อเนื่อง
และไม่กระทบการใช้ชีวิตประจำวันมากจนเกินไป
- 2.แบบ Fast 5** เป็นการกินอาหารเพียง 5 ชั่วโมง
และอดอาหาร 19 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่อง
- 3.แบบ Eat Stop Eat** คือ
อดอาหาร 24 ชั่วโมง 1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์
ส่วนวันที่ไม่อดก็กินได้ตามปกติ
แต่ต้องกินอย่างเหมาะสมและเพียงพอ
ต่อความต้องการของร่างกาย



4.แบบ 5:2 คือ การกินอาหารตามปกติ 5 วัน และกินอาหารแบบ Fasting 2 วัน ซึ่งเลือกทำติดกัน 2 วัน หรือห่างกันก็ได้ วิธีนี้ไม่ใช่การอดอาหารทั้งวัน แต่เป็นการลดปริมาณอาหารให้น้อยลงแทน

5.แบบ Alternate Day Fasting เป็นการอดอาหารแบบวันเว้นวัน ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีค่อนข้างหักโหม เพราะต้องอดอาหาร 1 วัน กินอาหาร 1 วัน แล้วกลับมาอดอีก 1 วัน



ปัจจัยที่ทำให้ ลดน้ำหนัก IF 18:6 ไม่สำเร็จ

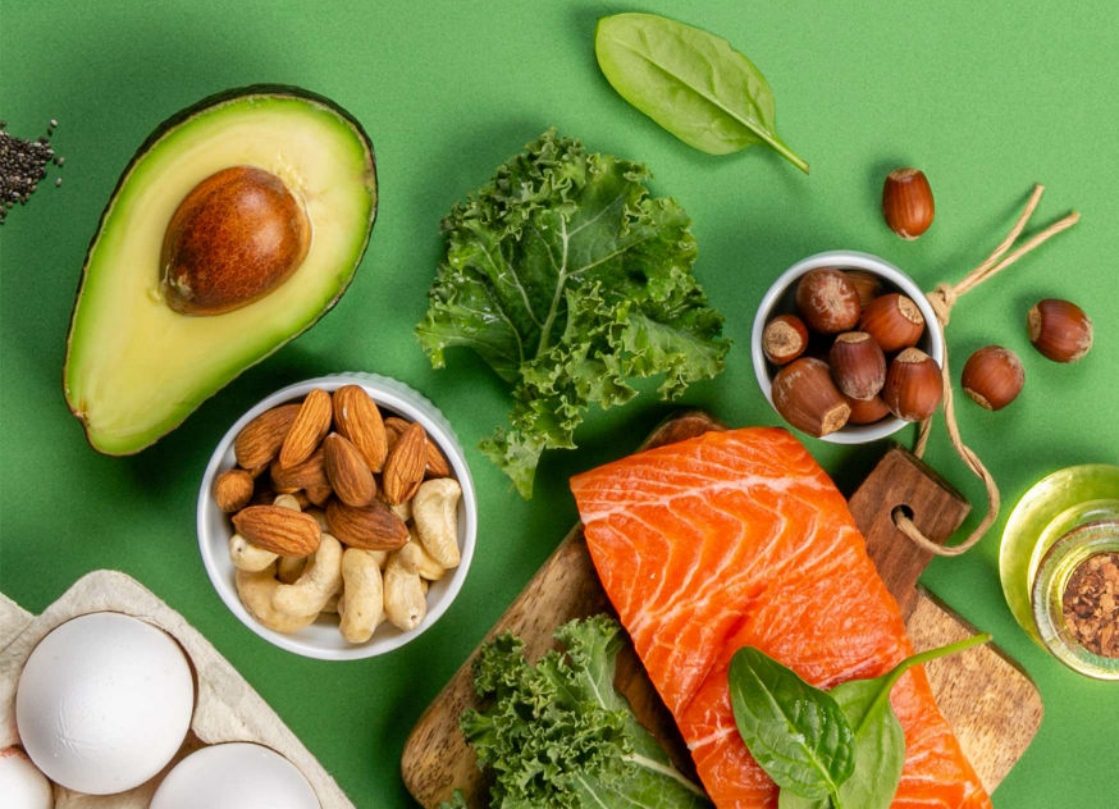
- อดมากเกินไป
- ทานมากเกินไป
- ต้องงดขนมหวานอย่างเด็ดขาด
- นอนดึก
- ไม่ออกกำลังกาย
- เมื่อหิวระหว่างช่วงอดอาหาร
ให้ทานได้แค่ น้ำเปล่า หรือ
กาแฟดำด้วยรสขม ทำให้ไม่อยากอาหาร

ทั้งนี้การลดน้ำหนักแบบ IF ควรปรึกษาแพทย์ควบคู่ไปด้วยเพื่อความปลอดภัย และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการตรวจระดับวิตามิน แร่ธาตุในเลือด หรือระดับฮอร์โมนในร่างกาย จะช่วยให้การทำ IF ได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



Keto Diet

เป็นที่นิยมเช่นกันในปัจจุบัน บางคนอาจทำควบคู่กับการทำ IF ซึ่งเป็นการลดคาร์โบไฮเดรต หรือ ไม่รับประทานเลย เช่น ข้าว ขนมปัง แต่เลือกรับประทานเป็นโปรตีนหรือไขมันแทน เช่น เนื้อสัตว์ ทำให้ระบบการเผาผลาญนำไขมันมาใช้เป็นพลังงานแทน



ทำไมกินไขมัน ถึงทำให้ลดน้ำหนักได้

การกินอาหารไขมันเข้าไปก็เป็นพลังงานให้ร่างกาย แต่ว่าหลักการคือ

ข้อแรก พอเรากินเข้าไปบึบ ร่างกายมีการสลายไขมัน เนื่องจากว่าร่างกายรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ได้กินอาหาร

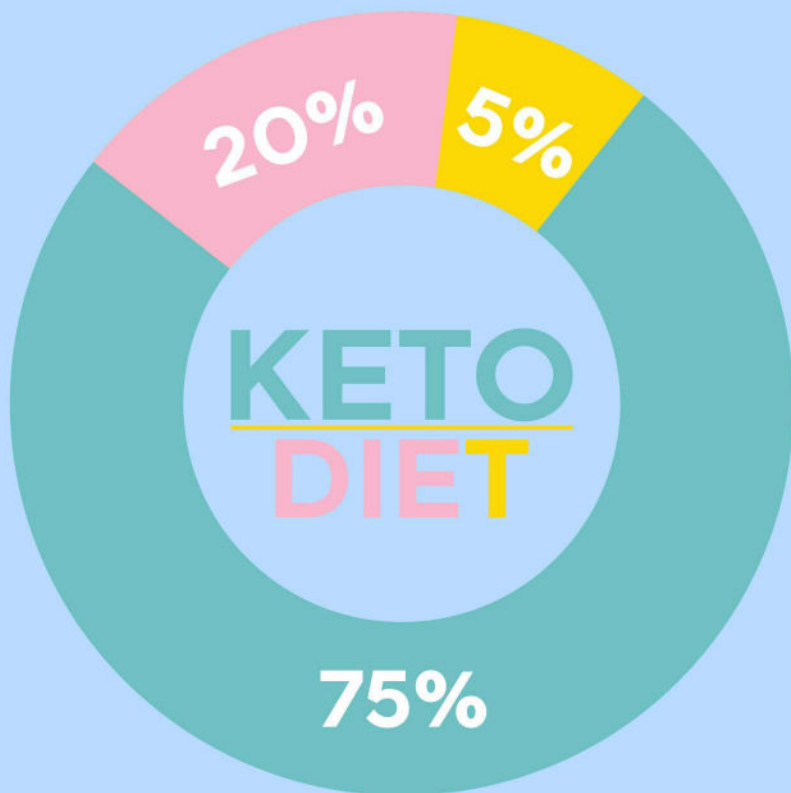
ข้อที่สอง เวลาที่มีการสลายไขมันขึ้นมา ร่างกายก็จะมี การเสียน้ำไปด้วยเพราะฉะนั้น ช่วงแรก น้ำหนักจะลดลงมากเนื่องจากการเสียน้ำ

ข้อที่สาม เวลาที่เราไม่กินพวกนี้ แล้วมีของเสียซึ่งชื่อว่า คีโตน เกิดขึ้น มันจะทำให้เราเบื่ออาหาร เพราะฉะนั้น เวลาที่เรากินอาหารที่ชื่อว่า Ketogenic มันไม่จำเป็นต้องนับแคลอรี แต่กินไปแล้วคนไข้ จะกินได้น้อยลงเอง ด้วยความเบื่ออาหาร



เราจะเริ่มต้นทานอาหาร Keto อย่างไร?

ควรจัดตารางเมนูอาหารเอาไว้ล่วงหน้า เพื่อให้การทานอาหาร keto เป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งสัดส่วนของไขมันประมาณ 60-80% โปรตีน 10-30% และคาร์โบไฮเดรตจำกัดที่ 5-10% และควรทำควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



FATS 75% ไขมัน
โปรตีน PROTEIN 20%
CARBS 5% คาร์โบไฮเดรต

สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน
ผู้ที่มีไขมันหรือน้ำตาลในเลือดสูง และ
ผู้ที่ทานยารักษาโรคบางชนิด ควรปรึกษาแพทย์
ผู้ชำนาญการด้านโภชนาการก่อนการทานอาหารketo
เพื่อความปลอดภัย



High Protein Diet

เป็นการไดเอท โดยควบคุมปริมาณแป้ง
และไขมันให้น้อยลง
และเน้นการรับประทานอาหารประเภท
โปรตีนเป็นหลัก



วิธีการลดความอ้วนแบบไฮโปรตีนๆ คือ การจำกัดหรือลดการทานอาหารจำพวก คาร์โบไฮเดรต เมื่อทานเข้าไปร่างกายจะย่อยเป็นน้ำตาล เมื่อร่างกายใช้น้ำตาลเหล่านี้ไม่หมด ก็จะเปลี่ยนเป็นไขมัน จนเกิดเป็นภาวะอ้วนได้ แต่เมื่อเรางดทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ก็เท่ากับเป็นการบังคับให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ออกมาใช้ จึงส่งผลให้สามารถลดความอ้วนได้



ไม่ควร “งด” เป็นอันตราย ทั้งไขมัน และน้ำตาลล้วนเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน แต่จะต้องได้รับในปริมาณน้อยให้เพียงพอ กับความต้องการ เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ถูกนำไปใช้อย่างเต็มประสิทธิภาพไม่กลายเป็นไขมันส่วนเกินสะสมอยู่ที่ชั้นผิวหนังได้อีก



เตือน! จดคาร์โบไฮเดรต ไม่ปรึกษาแพทย์
อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจาก
SlimLife Medical Weight Loss Center
เตือนว่า หากคิดจะลดความอ้วนด้วยวิธีดังกล่าว
ควรมาพบแพทย์ เพราะหากลดด้วยตนเอง
อาจทำให้ร่างกายขาดเกลือแร่
จนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้



Paleo Diet

การไดเอท โดยเน้นการ
รับประทานอาหารประเภทออแกนิก
จากธรรมชาติ
เช่น ผัก ผลไม้ ไขมันที่ได้จากพืช
รับประทานธัญพืช เป็นหลัก



Paleo Diet คือ รูปแบบการรับประทานอาหารที่มีอิทธิพลมาจากสมัยมนุษย์ยุคเก่า (Paleozoic era) ซึ่งโดยส่วนใหญ่มนุษย์ในยุคนั้นจะหาอาหารที่ธรรมชาติได้จัดสรรไว้ ทานกันแบบเรียบง่าย ไม่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติ ซึ่งมีความคล้ายกับอาหารคลีน หรือการกินคลีนในปัจจุบัน



อาหารแบบ Paleo Diet คือแบบไหนกันนะ

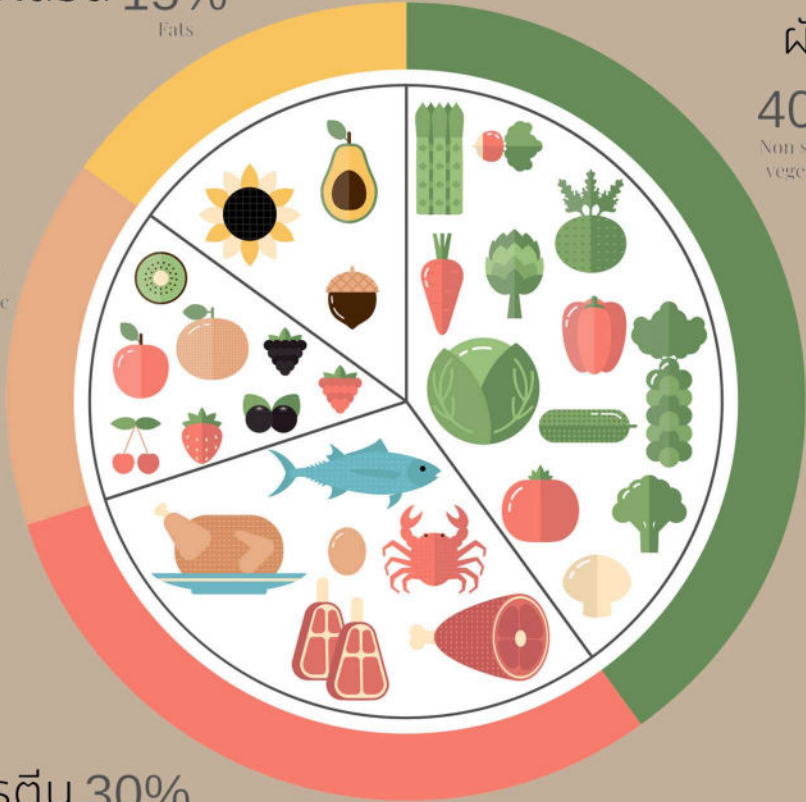
อาหารแบบ Paleo Diet ไม่มีการกำหนดรูปแบบการรับประทานอาหาร อย่างชัดเจน ส่วนใหญ่จะมีวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการแปรรูปไม่ปรุงแต่งรวมทั้งไม่ใช่อาหารจากโรงงาน

โดยในแต่ละมื้ออาจมีวิธีการแบ่งดังนี้



คาร์โบไฮเดรต 15%
Fats

ไขมัน
15%
Low Glycemic
Carbs



ผัก
40%
Non-starchy
vegetables

โปรตีน 30%
Protein

ให้ดื่มน้ำเยอะ ๆ ประมาณ 1.5 - 2 ลิตรต่อวัน
หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำมาจาก ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์
ข้าวโอ๊ต ถั่วลิสง ถั่วลันเตา รวมถึงผลิตภัณฑ์จากนม
เกลือ น้ำตาลทรายขาว มันฝรั่ง
และอาหารแปรรูปชนิดต่าง ๆ เป็นต้น
รวมทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ทั้งนี้การไดเอทข้างต้นที่กล่าวมาก็
ควรออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย
เพราะไม่ใช่การไดเอท
แต่จะเหมาะกับทุกคน

และควรปรึกษาแพทย์ควบคู่ไปด้วย
เพื่อความปลอดภัยทั้งการไดเอท
และชีวิตของท่านเอง



POWER REFORM

INNOVATIVE FITNESS EQUIPMENT



facebook : Power Reform

line : @powerreform

tel : 083-9144147

website : www.powerreform.com

MERRIRA

YOUR HOME , YOUR GYM



facebook : Merrira Thailand
line : @merrira
tel : 064-1925266
website : www.merrira.com

Learn to eat on Diet

