

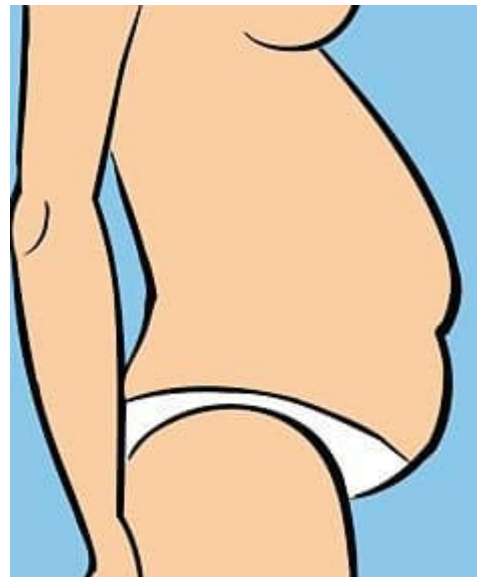
# คุณพุงป้องกันโรค พร้อมวิธี ลดพุง ในแต่ละประเภทของพุงป้องกัน



เป็นปัญหาโลกแตกไปแล้วสำหรับเราเกือบทุกคนกับการแก้ปัญหาพุงป้องกัน อยากรู้ **ลดพุง** ที่มันป้องกันออกมามากันทุกคนแน่นอนอยู่แล้วใช่ไหม หลายคนพยายามซิทอัพ วิ่งออกกำลังกายเท่าไรมันก็ไม่ลดพุงได้ซักที วันนี้เรามาดูกันว่าอาการพุงป้องกันมันแยกแยะออกมาได้กี่ประเภท แล้วแต่ละประเภทเราสามารถใช่วิธีไหนลดพุงป้องกันได้บ้าง ลองมาดูกันเลย

## อาการพุงป้องกัน 5 แบบ พร้อมวิธีลดพุง

### พุงเป็นชั้น (Spare Tyre Tummy)



ถือว่าเป็นพุงแบบที่แก้ไขได้ง่ายที่สุดเลยก็ว่าได้ โดยสาเหตุหลัก มาจากการกินอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป และขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ โดยคนประเภทนี้มีแนวโน้มว่า จะเป็นผู้ที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะ โดยมีนิสัยชอบกินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต พวก ข้าว แป้ง ขนมปัง เค้ก และขนมหวาน โดยที่จะมีชั้นของไขมันที่มาก และมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

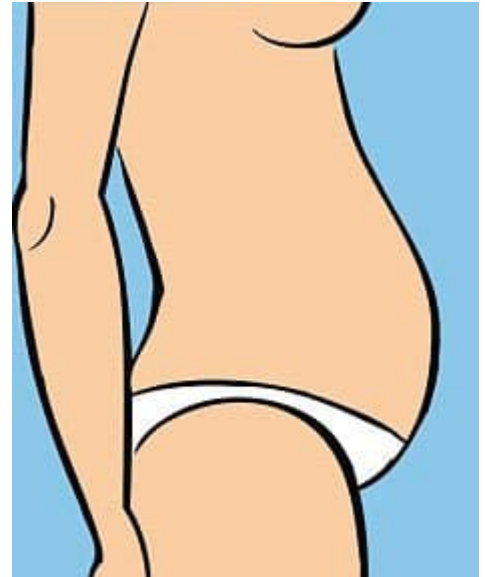
### วิธีลดพุง เป็นชั้น

- ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัว เพิ่มไขมันหน้าท้อง อยากรู้ให้ทราบว่า การดื่มแค่เพียงไม่กี่แก้ว จำนวน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้มีไขมันหน้าท้อง หรือเรียกได้ว่าพุงยื่น นั่นเอง
- หลีกเลี่ยงอาการประเภทที่มีไขมันสูง เลิกกินอาหารจำพวกแป้ง เช่น ขนมขบเคี้ยวต่างๆ เพราะมันเต็มไปด้วยคาร์โบไฮเดรต

น้ำมัน น้ำตาล เกลือ และสารกันบูด ซึ่งไม่ส่งผลดีกับร่างกายเลย

- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ไขมันต่ำ ที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารทอด หรือผัด ที่ต้องใช้ไขมันเยอะๆ
- ออกกำลังกายให้มากขึ้น ไม่จำเป็นต้องไปเข้ายิมให้วุ่นวาย เพียงแค่ออกกำลังกายง่ายๆ ขณะอยู่บ้าน เช่นการเล่นโยคะ หรือเดินให้มากขึ้น ก็สามารถช่วยได้

## พุงเครียด พุงไอ้เท่ง (Stress Tummy)

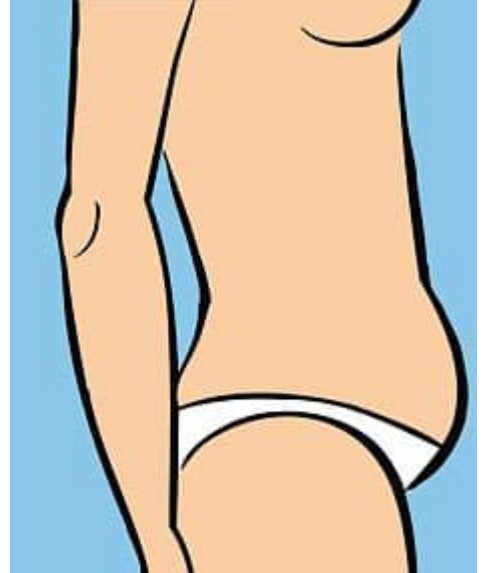


พุงเครียดนี้ มักจะเกิดกับคนที่ มีนิสัยชอบความเพอร์เฟกต์ สมบูรณ์แบบไปซะทุกอย่าง และอาจมีปัญหาในเรื่องระบบย่อยอาหารควบคู่ไปด้วย เช่น โรคลำไส้แปรปรวน (IBS) จึงทำให้หน้าท้องเกิดการบวมอืด โดยจะมีหน้าท้องยื่นออกมาระหว่างช่วงสะดือ และกระบังลม เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายก็จะผลิต คอร์ติซอล (cortisol) ฮอร์โมน ที่ทำให้ร่างกายผลิตไขมันขึ้นที่บริเวณหน้าท้อง คนที่มีนิสัยชอบกินอาหารไม่ตรงตามเวลา กินบางมื้อ ข้ามบางมื้อ และทำให้ไตทำงานผิดปกติ เพราะชอบทานเครื่องดื่ม ที่มีสารคาเฟอีน และกินอาหารขยะเป็นประจำ

### วิธีลดพุง เครียด

- ทำให้สบาย แล้วยนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ถ้าเกิดอาการเครียดจนนอนไม่หลับ ระบบของร่างกาย ก็จะทำงานผิดพลาดพลังงานไม่เป็นปกติ และเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดการสะสมของน้ำตาล และคาร์โบไฮเดรตเอาไว้มากขึ้น
- หาเวลาผ่อนคลายความเครียด เช่นการนอนแช่น้ำนานๆ หรือไปพักผ่อน เข้าร้านสปา และลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน ห้ามดื่มมากเกินวันละ 2 แก้ว
- การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ อาจไม่ใช่คำตอบของการแก้ปัญหา พุงเครียด เพราะมันจะทำให้ฮอร์โมน คอร์ติซอล (cortisol) ถูกผลิตออกมามากขึ้น เปลี่ยนเป็นการเล่นโยคะ เดินไกล หรือกีฬาที่เสริมสร้างความแข็งแรง ให้กับกล้ามเนื้อแทน

## พุงหมาน้อย หรือพุงป่องช่วงล่าง (The Little Pooch)

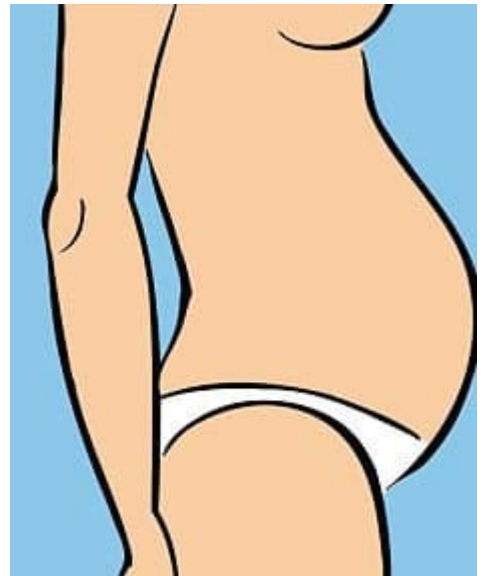


ผู้หญิงที่มีพุงลักษณะนี้ มักจะเป็นคนที่มีธุรกิจรัดตัว ยุ่งอยู่ตลอดเวลา อาจเป็นเพราะต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา อาจจะเป็นคนที่ชอบ หรือเรียกว่าเสพติดการออกกำลังกายด้วยซ้ำ แต่ชอบออกกำลังกายทำซ้ำๆ แนนอนว่ามันทำให้ร่างกายคุณดูผอม แต่กลับมีพุงยื่นออกมา ทำลายภาพลักษณ์โดยรวมซะหมด อย่าออกกำลังกายส่วนท้องมากเกินไป เพราะมันจะทำให้หน้าท้องมีกล้ามเนื้อ และยื่นออกมาอย่างที่เห็น

### วิธีลดพุง หนาน้อย หรือพุงป่องช่วงล่าง

- การรับประทานที่มีกากใยมากๆ สามารถช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นได้ และสามารถลดอาการบวดยืด ของหน้าท้อง โดยเน้นการรับประทานอาหารประเภท ผักใบเขียว ธัญพืชให้มากขึ้น
- การชี้อัพ ที่ผิดวิธี จะทำให้เกิดอาหารปวดหลังได้ ลองเปลี่ยนจากการชี้อัพ เป็นท่าแพลงกิ้ง วิดพื้น เพื่อออกกำลังกายช่วงแขน บ่า ไหล่ บ้าง
- ลองเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายแบบเซต สลับกันไปในแต่ละท่า ให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายหมด

### พุงคุณแม่ The Mummy Tummy



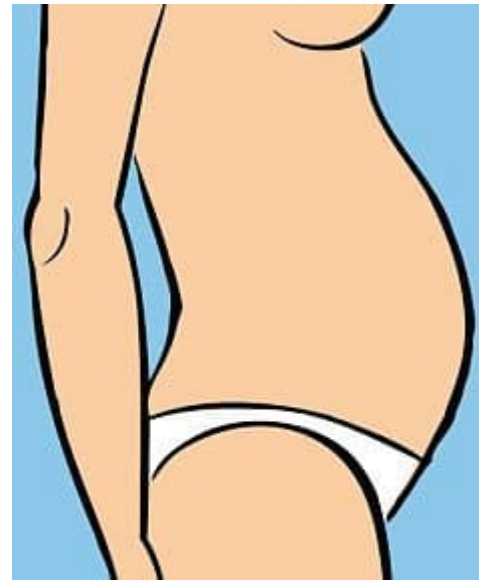
คนที่มีพุงลักษณะนี้ มักจะเป็นคุณแม่ ที่เพิ่งผ่านการคลอดบุตรมาเมื่อไม่กี่ปี หรือมดลูกหย่อน ซึ่งโดยปกติแล้ว จะใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ ถึงจะกลับคืนสู่สภาพปกติ ซึ่งที่เราเรียกว่า มดลูกเข้าอู้นั่นเอง ซึ่งคุณแม่ทั้งหลาย ก็อย่าเพิ่งรีบร้อน ที่จะทำให้หน้าท้อง กลับคืนสู่สภาพเดิม จนกว่าจะถึงเวลานั้นนะคะ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า

อย่าเพิ่งออกกำลังกาย จนกว่าร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ ตอนนี้ให้เอาเวลาไปสนใจลูกน้อยที่เพิ่งคลอดดีกว่า จะไม่ได้ต้องเครียดจนเกินไป

## วิธีการลดพุง คุณแม่

- ให้ลองกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ประเภทน้ำมันตับปลา เพื่อเพิ่มฮอร์โมนเผาผลาญไขมัน และลดการทำงานของฮอร์โมนที่เก็บสะสมไขมัน โดยการรับประทานน้ำมันตับปลาชนิดแคปซูล 1,000 มิลลิกรัม จำนวน 3 เม็ดทุกวัน ระหว่างรับประทานอาหาร
- พยายามรับประทานไขมันที่มีประโยชน์ เช่น ไขมันจากถั่ว น้ำมันมะกอก เป็นประจำทุกวัน
- นอนกลางวัน และยืดเส้นยืดสายซักเล็กน้อย ก่อนเข้านอน เพราะมันจะช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมน ที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันให้มากขึ้น

## พุงป่อง The Bloating Tummy



พุงลักษณะนี้ มักจะแบนราบในตอนเช้า และบวมอืดในตอนกลางวัน เนื่องจากแก๊ส ที่มาจากอาหารไม่ย่อย หรือที่เรียกว่าท้องอืดนั่นเอง และเป็นไปได้ว่า จะเกิดจากการแพ้อาหาร ลำไส้ทำงานไม่เต็มที่ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารไม่ดี และเกิดจากการกินอาหาร แบบนี้เป็นประจำ โดยที่ไม่รู้เลยว่าแพ้อาหารชนิดนั้นๆ

## วิธีลดพุงป่อง The Bloating Tummy

- อาหารส่วนใหญ่ ที่ทำให้เกิดอาหารเช่นนี้ คือ พาสต้า ขนมปัง พิซซ่า เค้ก แอลกอฮอล์ หรือ นม เนย ชีส หรือแม้แต่โปรตีนจากข้าว อย่างกลูเตน ก็ทำให้หน้าท้องบวมขึ้นมา จนเป็นปัญหาหน้าท้องใหญ่
- ลองลดอาหารน่าสงสัย ที่กินอยู่ทุกวัน แล้วคอยสังเกตดูว่า หน้าท้องยังมีอาการอืดอยู่หรือไม่ และเพิ่มการรับประทานอาหารเช้า และรับประทานอาหารในเวลากลางคืน เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และดื่มน้ำมากๆ เพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
- ลองรับประทานอาหารเช้าพวก กระเทียม หัวหอม กระเทียมดำ หรือผักเคล ให้มากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ลองเดินเล่นเพื่อย่อยอาหารซักครู่ เพื่อช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ดีขึ้น

เอาล่ะครับ พอได้อ่านกันแล้วก็รู้กันแล้วนะครับว่า พุง ของแต่ละคนเป็นรูปแบบไหน จะได้ทำ วิธีลดพุง ของแต่ละประเภทได้ถูก เรื่องอาหารสำคัญมากนะครับ สำหรับการลดพุง ออกกำลังกายเป็นเรื่องรองลงมาเลย ขอให้ทุกคนหุ่นดีครับ