

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 17

ระว่างอัตราการเผาผลาญลดลงระหว่างคุมน้ำหนัก



ผลกระทบจากการที่ร่างกาย **ลดอัตราการเผาผลาญพลังงาน** เข้าสู่โหมดจำศีล (Hibernation)

กิน (Intake)	ใช้ (Expenditure)	สุทธิ (Net)	การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก
- 800	+ 0	Deficit	ลดลง
- 800	- 200	Deficit	ลดลง
- 800	- 400	Deficit	ลดลง
- 800	- 800	Balance	คงที่

กิน

ใช้

น้ำหนัก

Before

+2,000

-2,000

คงที่

After

+2,000

-1,200

เพิ่มขึ้น

+1,500

-1,200

เพิ่มขึ้น

น้ำหนักตัวลดลงจาก

- ไขมัน (Fat)
- กล้ามเนื้อ (Muscle)

กรณีน้ำหนักเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีปริมาตรเล็กกว่า แต่เผาผลาญพลังงานมากกว่าไขมัน



ที่มา : <http://bamboocorefitness.com/one-pound-of-fat-versus-one-pound-of-muscle-clearing-up-the-misconception/>

ทำอย่างไรเพื่อรักษา อัตราการเผาผลาญพลังงานไว้ให้มากที่สุด

- ❑ อย่าให้ Caloric Deficit มากเกินไป
อย่าบริโภคแคลอรีน้อยเกินไป
- ❑ กินแบบ Zig Zag
- ❑ บริโภคอาหารที่มีโปรตีนมากเพียงพอ

อย่ากินน้อยกว่า 1,000 – 1,200 kcal ต่อวัน

และ อย่าอด อย่า Skip มื้ออาหาร

DAILY CALORIC INTAKE CALCULATOR

Age Years

Gender Female Male

Current Weight Pounds Kilos

Height Feet & Inches CMs
 CM

Exercise level

Exercise = 20 mins elevated heart rate.
 Intense = 1 hour elevated heart rate.

[Advanced Options](#)



RESULTS

Total Calories Including Exercise

Maintenance **2099** CALORIES/DAY

Fat Loss **1679** CALORIES/DAY

Extreme Fat Loss **1408** CALORIES/DAY

7 day calorie cycle (zig-zag)

	Maintenance	Fat Loss	Extreme Fat Loss
Monday	2099	1679	1408
Tuesday	1679	1408	1408
Wednesday	2519	2015	1690
Thursday	2099	1679	1408
Friday	1889	1511	1408
Saturday	2309	1847	1549
Sunday	2099	1679	1408







ที่มา : Freediating.com

http://www.freediating.com/tools/calorie_calculator.htm

โปรตีน



ไขมัน

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว อาหารเลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
เนื้อสัตว์	 เนื้อปลา ไช้ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า	 เนื้อหมูแดงเลาะมันออก ไช้ทั้งฟอง ไก่น่อง ปลากระป๋องในน้ำมัน	 เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไช้เจียว ไก่ทอด ปลาทอด แค้ปหมู หมูกรอบ ไส้กรอก
นม	 นมปราศจากไขมัน ทุกประเภท (สกีมมิลค์)	 นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร้อมมันเนย	 นมสด นมเปรี้ยว ครีมนมข้นขาว ไอศกรีม ช็อคโกแลต

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข