

ขนาดนอนอยู่เฉยๆ ยังหิวเลยคนป่วยคนไหนเป็นบ้างครับ

เรื่องของความหิว ครูแชมป์สังเกตดูว่า วันที่ไปเรียน กับวันที่อยู่บ้านเฉยๆ ความหิวมันแตกต่างกัน นั่นเพราะเราใช้สมองมากหรือเปล่า เลยทำให้หิวมากจริงๆแล้วก็มีส่วนครับ

ส่วนสำคัญคือ ฮอร์โมนกระตุ้นความหิวได้ถูกกระตุ้นขึ้นมา ซึ่งฮอร์โมนหิวมีชื่อเรียกทางการแพทย์ว่า เกรลิน (Ghrelin Hormone)

เจ้าฮอร์โมนเกรลินถูกหลั่งออกมาจากเซลล์กระเพาะอาหารเพื่อส่งสัญญาณบอกสมองให้สั่งสองมือไปหาอาหารเข้าปาก ก่อนมีอาหารจะเป็นช่วงเวลาที่ระดับของเกรลินขึ้นสูง เมื่อรับประทานอาหาร ระดับของเกรลินก็จะลดลงประมาณ 3 ชั่วโมงโดยเฉลี่ย วิธีการที่จะจัดการกับความหิวคือ พยายามควบคุมเกรลินให้ไม่สูงเกินไปและไม่ถูกหลั่งออกมาเร็วเกินไป ซึ่งทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. เพิ่มโปรตีนในมื้ออาหาร การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนดีสูง เช่น ไข่ขาว ปลา ถั่ว จะช่วยยับยั้งการหลั่งของเกรลินได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมื้อเช้า มีงานวิจัยพบว่า การรับประทานไข่ในมื้อเช้าช่วยยับยั้งความหิวและลดแคลอรีที่รับประทานในระหว่างวันลงได้

2. เลี่ยงอาหารไขมันสูง มีอาหารที่มีไขมันสูงส่งผลยับยั้งฮอร์โมนหิวได้ไม่ดีเท่าอาหารไขมันต่ำ นั่นหมายความว่า ยิ่งรับประทานอาหารมันๆ ก็ยิ่งหิวได้ง่ายขึ้น

3. อย่านอนดึก การนอนไม่พอส่งผลกระตุ้นการผลิตของเกรลิน

4. รับประทานมื้อเล็ก แต่บ่อยขึ้น การแบ่งอาหารเป็นมื้อที่เล็กลงแต่บ่อยขึ้นเป็นทุก 3-4 ชั่วโมง จะช่วยกระตุ้นเปปไทด์ YY3-36 ซึ่งจะไปยับยั้งการหลั่งของฮอร์โมนหิวหรือเกรลินอีกต่อหนึ่ง

5. หาทางจัดการกับความเครียด เช่น ออกกำลังกาย นวด นั่งสมาธิ ฟังเพลง ในเวลาที่เรามีความเครียดหรือวิตกกังวล เกรลินจะถูกผลิตเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เราหิวง่ายขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลจากหนังสือ เลิกลด แล้วจะผอม เขียนโดย แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล (สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ)

ไม่ยากหิวบ่อย ต้องจัดการชีวิตกันนะครับ

ขอบคุณครับ



ครูแชมป์ พิริยะ

5 เรื่องสะกดตัวการ์อัน

เขียนโดย ครูแชมป์

วันพฤหัสบดีที่ 07 พฤษภาคม 2015 เวลา 13:19 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 07 พฤษภาคม 2015 เวลา 13:28 น.

