



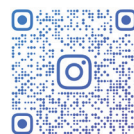
หนังสือชุดกินดีสุขภาพดี
EAT GOOD FEEL GREAT

40 ความเข้าใจผิด เกี่ยวกับ การลดน้ำหนัก

วิธีลดน้ำหนัก
ที่ทำแล้ว "ไม่พอม"
พร้อมวิธีแก้ไข
ให้ได้หุ่นใหม่ใน 14 วัน

กวิยา เนาวประทีป

Weight Management Consultant



@KAWIYA



40 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรดน้ำหมึก
แต่งโดย กวีญา นาวประทีป
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ISBN (e-book) 978-616-312-504-0
จัดจำหน่ายอีบุ๊ก สิงหาคม 2566
ราคา 39 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

บรรณาธิการบริหาร กวีญา นาวประทีป

ศิลปกรรม ไฉโลรัตน์ สุวรรณเมธิกุล

พิสูจน์อักษร กฤติมา สาสี

ออกแบบปกและรูปเล่ม ไฉโลรัตน์ สุวรรณเมธิกุล

จัดทำโดย



บริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยเจริญสนิทวงศ์ 40 ถนนเจริญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

<http://www.happybanana-online.com>

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย



GREAT MEDIA AGENCY CO., LTD.

บริษัท เกรท มีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

ถึงผู้อ่านทุกคนที่หยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา...เชื่อว่าหลายคนคงเคยลองผิทดลองถูกกับการลดน้ำหนักมาแล้วหลายวิธี หนังสือเล่มนี้ เกรทเขียนจากประสบการณ์ตรงของตัวเองจากการลดน้ำหนักด้วยวิธีปรับอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายจนสามารถลดน้ำหนักได้ 11 กิโลกรัม ในระยะเวลา 3 เดือน จนมีเพื่อนๆ สนใจอยากรู้วิธีการ เกรทเลยอยากมาแชร์ข้อมูลนี้อาจเป็นประโยชน์กับหลายๆ คนที่กำลังมีความคิดที่อยากจะเปลี่ยนรูปร่าง แต่ยังไม่มีความมั่นใจว่าจะทำได้ว่า "ลดน้ำหนักไม่ยาก แค่เข้าใจ"

ในหนังสือเล่มนี้ เกรทได้รวบรวมเอา "40 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก" ที่หลายๆ คนคงเคยเจอกันมาบ้างหลายคนอาจจะได้ลองทำ แล้วได้แต่สงสัยว่าทำไมมันไม่เวิร์ก เกรทอยากให้หนังสือเล่มนี้ เป็นเพื่อนร่วมทางกับทุกคนในเส้นทางสายสุขภาพแห่งนี้ละคะ ถ้าใครอ่านแล้วมีคำถามอะไรสามารถส่งข้อความมาพูดคุยกันได้ละคะ

กวิยา เนาวประทีป

สิงหาคม 2566



@KAWIYA

สารบัญ



▶ 1	งดคาร์โบไฮเดรตแล้วจะพอม	7
▶ 2	กินแต่เนื้อสัตว์จะทำให้น้ำหนักลดได้	8
▶ 3	ข้าว แป้ง และธัญพืช ทำให้อ้วน	9
▶ 4	ห้ามกินไขมันเพราะจะทำให้น้ำหนักขึ้น	10
▶ 5	กินมังสวิรัตแล้วจะพอมและมีสุขภาพดี	11
▶ 6	น้ำหนักยิ่งลดเร็วยิ่งดี	12
▶ 7	Low-fat คืออาหารที่มีแคลอรีต่ำทำให้พอมไว	13
▶ 8	เครื่องดื่มไม่ได้ทำให้อ้วน	14
▶ 9	กินน้อย อดอาหารจะได้พอมไว	18
▶ 10	กินสลัดแล้วพอม	19
▶ 11	อาหารเฮลท์ดีเป็นอาหารที่ลีนเปลือง	22
▶ 12	อยากพอมต้องงดกินแป้ง	23



-  13 น้ำหนักสามารถลดลงได้รวดเร็ว แค่นอนมา
ออกกำลังกาย และลดอาหาร 24
-  14 สนใจแต่ตัวเลขน้ำหนักที่ลดลงมากกว่าวิธีการที่ใช้ลด 26
-  15 กินแบบ Ketogenic ลี ได้ผล 27
-  16 อยากพอมต้องแบ่งมื้ออาหารเป็นมื้อย่อยๆ
แล้วรับประทานบ่อยขึ้นแทน 28
-  17 อยากพอมต้องออกกำลังกายขณะท้องว่างเท่านั้น 29
-  18 มื้อเย็นคือมื้อต้องห้าม 30
-  19 ความเชื่อที่ว่าหากอยากลดน้ำหนัก น้ำตาลคือสิ่งต้องห้าม 31
-  20 การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างหนักหน่วงเท่านั้น
ที่จะทำให้ น้ำหนักลดได้ 32
-  21 อาหารคลีนเท่านั้นที่จะช่วยให้พอม 34
-  22 ลดน้ำหนัก ห้ามกินไขมันเลยนะ 36



- | | | |
|------|--|----|
| ▶ 23 | ผลไม้เนื้อดี ห้ามกิน! | 39 |
| ▶ 24 | ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะกลายร่างเป็นไขมัน
ทำให้ลงพุงทันที | 42 |
| ▶ 25 | หลีกเลี่ยงการกินอาหารหลัง 6 โมงเย็น | 44 |
| ▶ 26 | ยิ่งใช้เวลาออกกำลังกายมากเท่าไร
ก็จะได้ผลลัพธ์มากขึ้นเท่านั้น | 45 |
| ▶ 27 | โปรตีนช่วยลดไขมัน | 46 |
| ▶ 28 | อายุมากขึ้นน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเป็นเรื่องปกติ | 47 |
| ▶ 29 | ช่วงลดน้ำหนักให้รับประทานเฉพาะเมื่อรู้สึกหิว | 48 |
| ▶ 30 | รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ทำให้อ้วน | 49 |
| ▶ 31 | ช่วงลดน้ำหนักควรรับประทานเฉพาะผักและผลไม้ | 53 |
| ▶ 32 | รับประทานเร็วหรือช้าไม่มีผลต่อการลดน้ำหนัก | 54 |



- ▶ 33 อาหารที่มีผลลดไขมันต่ำ หรือไม่มีไขมัน
หมายความว่าไม่มีแคลอรี 55
- ▶ 34 การออกกำลังกายแบบเล่นเวท
ทำให้ล้าและไม่ช่วยลดน้ำหนัก 56
- ▶ 35 อาหารเสริมลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ
ในการลดน้ำหนักได้ดีและรวดเร็ว 57
- ▶ 36 ต้องดื่มโปรตีนเชคหลังออกกำลังกาย 58
- ▶ 37 ถ้าเราออกกำลังกายเยอะจะกินมากแค่ไหนก็ได้ 59
- ▶ 38 คุณสามารถออกกำลังกาย เพื่อลดไขมัน
หรือเพิ่มกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนได้ 60
- ▶ 39 เราจำเป็นต้องออกกำลังกายต่อเนื่องถึง 45 นาที
เพื่อเผาผลาญไขมัน 61
- ▶ 40 น้ำหนักคือทุกสิ่ง 62



1

งดคาร์โบไฮเดรต แล้วจะพอม

คาร์โบไฮเดรตทำหน้าที่ให้พลังงานกับร่างกาย ถ้าเราลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรต ร่างกายจะไปดึงพลังงานจากไขมันและโปรตีนมาใช้ แต่โปรตีนมีหน้าที่สร้างกล้ามเนื้อ ไขมันช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง ถ้าถูกดึงออกมาใช้มากๆ ร่างกายก็จะสูญเสียกล้ามเนื้อ ทำให้ซูบผอม ผิวหนังหย่อนคล้อย และเหี่ยวเฉา นอกจากนี้ เมื่อร่างกายขาดสารอาหาร ก็จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเริ่มแปรปรวน ภูมิคุ้มกันเริ่มบกพร่อง ตับและไตทำงานผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาวได้



กินแต่เนื้อสัตว์จะทำให้ น้ำหนักลดได้

หลายคนเชื่อว่าเนื้อสัตว์ นม และไข่ เป็นแหล่งโปรตีน การได้รับโปรตีนในปริมาณมากๆ จะไปช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ลดความอยากอาหาร แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในเนื้อสัตว์ นม และไข่ ไม่ได้มีเพียงโปรตีน แต่ยังมีไขมันและคอเลสเตอรอลพ่วงมาด้วย หากบริโภคเนื้อสัตว์มากเกินไป อาจได้ไขมันมากเกินไป ทำให้ **คอเลสเตอรอลสูง** ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด ทั้งยังส่งผลให้ไตต้องทำงานหนักและเสื่อมสภาพเร็วขึ้นด้วย ดังนั้นเราจึงควรบริโภคเนื้อสัตว์ นม และไข่ในปริมาณที่เหมาะสม

การบริโภคข้าว แป้ง และธัญพืช ซึ่งเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตไม่ได้ทำให้อ้วนเสมอไป ถ้าเรารู้จักเลือกกินให้เหมาะสม การเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีกากใยมาก อย่างข้าวกล้อง ขนம்ப้างโฮลวีท หรือธัญพืช จะทำให้ร่างกายใช้เวลาย่อยนาน ก็จะต้องท้อง อิ่มนาน และยังได้ไฟเบอร์อีกด้วย แต่ถ้าเรากินคาร์โบไฮเดรตแปรรูป อย่างแป้งขัดสี ขนம்ப้างขาว เบเกอรี่ หรือน้ำตาล ร่างกายจะย่อยแป้งประเภทนี้ให้กลายเป็นน้ำตาลได้อย่างรวดเร็ว เมื่อร่างกายนำน้ำตาลไปใช้ไม่ทัน ก็จะทำให้เกิดการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นได้ น้ำตาลที่เกินจะกลายเป็นไขมันที่สะสมตามพุงเรานั้นเอง



4 ค้ำบกินไขมัน

เพราะจะทำให้น้ำหนักขึ้น

ไขมันเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานเยอะที่สุดในบรรดาสารอาหารหลักทั้งหมดที่ให้พลังงาน (Macronutrients)

ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 kcal

ในขณะที่

โปรตีนและคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม
ให้พลังงานเพียง 4 kcal

การลดการบริโภคไขมันจึงทำให้ลดการนำเข้าแคลอรีได้ดี และทำให้น้ำหนักลดได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม ไขมันเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เนื่องจากไขมันนั้นจะช่วยดูดซึมวิตามิน A D E K ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น และปกป้องอวัยวะภายใน เราจึงไม่ควรงดการบริโภคไขมัน แต่ควรเลือกกินไขมันที่ดี อย่างน้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันคาโนลา และหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านการทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เบเกอรี่ หรือขนมกรุบกรอบต่างๆ



กินมังสวิรัต

แล้วจะ**พอม**
และมี**สุขภาพดี**

การกินมังสวิรัต คือ การงดรับประทานเนื้อสัตว์ แต่สามารถรับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์ได้ เช่น นมวัว ไข่ไก่ โยเกิร์ต ชีส การกินมังสวิรัตจึงไม่ใช่การกินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เพราะการกินอาหารเพื่อลดน้ำหนัก คือการกินอาหารที่มีสัดส่วนของโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตให้ได้พลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย การจำกัดประเภทอาหาร แต่ไม่ควบคุมการนำเข้าพลังงานไม่ได้ทำให้น้ำหนักลด ถ้าพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวัน ยิ่งไปกว่านั้นอาหารมังสวิรัตบางอย่างมีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูงมาก ก็ทำให้อ้วนง่ายได้เช่นกัน