



หน้าอหเค้าเรงก 'ห้อง' มีหน้าท้องเเวเรงก 'อ้วน'

หน้าท้อง หรือ "พุง" ที่หลายคนคิดเข้าข้างตนเองว่ามันเป็นสัญลักษณ์ที่ช่วยแสดงให้เห็นว่ามีอันจะกิน หรือมีฐานะที่ร่ำรวย แต่แท้จริงแล้วมันคือสัญญาณเริ่มต้นของโรคอ้วน และโรคอันตรายอื่นๆ



พุงมาจากไหน??? กล่าวอย่างตรงไปตรงมาก็คือ ไขมันที่ไปสะสมอยู่ที่บริเวณท้อง แต่ว่าไขมันในส่วนนี้มีทั้งไขมันที่อยู่ในช่องท้อง และไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนัง โดยผลรวมของไขมันทั้งสองชนิดจะออกมาให้เราวัดได้เป็นเส้นรอบเอว รอบสะโพกนั่นเอง

การวัดเส้นรอบเอวจะมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในอวัยวะภายในช่องท้อง หากมีมากจะพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ในผู้หญิงยังเพิ่มเสี่ยงเกิดมะเร็งเต้านมอีกด้วย ดังนั้นการตั้งใจที่จะลดไขมันหน้าท้อง นอกจากจะช่วยให้สวยดูดีแล้วยังเป็นการช่วยลดความเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคต่างๆ อีกด้วย

เท่าไรจึงถือว่าเส้นรอบเอวเกิน??? ในผู้ชายต้องไม่เกิน 36 นิ้ว และผู้หญิงไม่เกิน 32 นิ้ว รอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 เซนติเมตร มีความเสี่ยงที่จะนำไปสู่โรคเบาหวาน 3-5 เท่า และผู้ป่วยเบาหวานจะป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ง่ายกว่าคนปกติถึง 5 เท่าเลยทีเดียว ถ้าไม่อยากสร้างปัจจัยเสี่ยงให้ตัวเองก็ต้องกำจัดไขมันรอบเอวให้หมดไป

วิธีการง่ายๆที่ทำให้ไขมันรอบเอวจากไป ก็คือ การควบคุมอาหาร เริ่มต้นจากการงดขนมขบเคี้ยว อาหารที่มีไขมัน อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมากๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญคือต้องออกกำลังกายทุกวันๆละครึ่งชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ซึ่งวิธีลดหน้าท้องมีหลายวิธี และสามารถทำได้ง่ายๆด้วยตัวเอง เช่น ชิทอัพควบคู่กับการวิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิก การเดิน ฯลฯ เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันออกไปได้ดียิ่งขึ้น ง่ายไปกว่านั้นคือการแขม่วหน้าท้อง ที่สามารถทำได้อยู่ตลอดเวลา โดยการหายใจเข้าแล้วแขม่วท้องเอาไว้ได้มากที่สุด จากนั้นค่อยๆผ่อนลมหายใจออกจากท้องให้มากที่สุด ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง/วัน



แน่นอนว่าไม่มีกุญแจวิเศษที่จะไขประตูไปสู่ความสำเร็จในการลดไขมันหน้าท้องได้ในชั่วข้ามคืน แต่ทุกคนสามารถลดไขมันหน้าท้องได้ด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอ เพราะอ้วนลงพุงไม่ใช่แค่ปัญหาความสวยความงาม แต่หมายถึงสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่เหลืออยู่ของคนๆนั้นเลยทีเดียว 😊