**เรื่องไม่เคยรู้ทำลงพุงทั้งปี**

       ในปัจจุบันคนให้ความสนใจในเรื่องคุณภาพและความสวยความงาม วิธีการเพิ่มความสวยให้กับตัวเอง ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้ โดยต้องมีการดูแลสุขภาพและการควบคุมในด้านต่างๆๆของร่างกายให้เหมาะสม โดยการกินมีองค์ประกอบสำคัญ

       **คุณหมอราสา คาสโลสเกียต** ศูนย์ป้องกันโรค แห่งมหาวิทยาลัยรัส ชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา มีเคล็ดลับต้องห้าม หากไม่ต้องการพุงย้วยตลอดกาลมาฝากค่ะ

**1. กินอาหารโลว์-แฟตตลอด** เลยทำให้ขาดมันดี (ที่มีอยู่ในถั่ว น้ำมันมะกอก และอะโวคาโด) ที่จะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ

**2. อยู่ในภาวะซึมเศร้า** ซึ่งจะทำให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานผิดปกติ แถมมักกระตุ้นให้กินอะไรผิดๆ อีกด้วย

**3. กินแต่อาหารกล่อง** ซึ่งมักจะมีทั้งเกลือ น้ำตาล และน้ำมันเกินความต้องการของร่างกาย

**4. ขาดแมกนีเซียม** ซึ่งมีอยู่ในผักใบเขียวเข้ม กล้วย และถั่วเหลือง สารอาหารชนิดนี้ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ดี

**5. ดื่มแต่โซดา** มีรายงานวิจัยพบว่า คอโซดามักสะสมพุงย้วย เพราะได้พลังงานเกินความต้องการของร่างกาย

**6. เลือกกินแต่ผลไม้วิตามินซีสูง** ซึ่งจะทำให้คอร์ติซอลในร่างกายลดลง จึงเครียดง่าย และกินดะแบบข้อ 2 ทางที่ดีจึงควรกินอาหารให้หลากหลาย โดยเติมผักผลไม้สีแดง สีส้ม และสีเหลืองด้วย

**7. ไม่ออกกำลังกาย** ซึ่งใครๆก็รู้ว่า การเคลื่อนไหวร่างกายย่อกๆแย่กๆไม่ช่วยอะไรเลย แต่ถ้าต้องการเผลาผลาญไขมัน ลดน้ำตาลในเลือด ต้องทำต่อเนื่องมากกว่า 30 นาที จนเหงื่อออก

**วิธีการปฏิบัติด่วน! อย่าลืมว่าหากสะสมพุง จะทำให้เงินตุงในกระเป๋าวันนี้ หมดไปกับค่ารักษาพยาบาลในอนาคต ดังนั้นการออกกำลังกายและทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพของตัวเอง**

**จากหนังสือ : คู่มือออกกำลังกาย ศาสตราจารย์นายแพทย์ดำรง กิจกุศล**

**อาจารย์เอกอุษา คำทอง สาขางานการบัญชี**