

จะลดไขมันหน้าท้องอย่างไร จึงจะได้ผล

ชยกร ผลทิพย์

HPC5 Fitness Center

งานกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ศอ.5

ประชากรส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงจะมีไขมันสะสมที่หน้าท้องมากกว่าที่อื่นๆ ในร่างกาย เนื่องจากไขมันที่สะสมไว้กับหน้าท้องนั้นเป็นพลังงานส่วนเกิน ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน โดยเฉพาะสารอาหารกลุ่มไขมันและคาร์โบไฮเดรต ร่างกายไม่สามารถใช้พลังงานส่วนเกินนั้นหมดไปได้ การลดไขมันที่หน้าท้องจึงเป็นเรื่องที่พบเห็นกันบ่อยในกลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุ เนื่องจากอายุที่มากขึ้นอัตราการเผาผลาญของร่างกายก็จะน้อยลง ไม่เหมือนกับวัยรุ่นที่ร่างกายยังพัฒนาการเจริญเติบโต จึงทำให้อัตราการเผาผลาญของวัยรุ่นก็จะดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด



ไขมันที่หน้าท้องจะลดลงได้ก็ต่อเมื่อร่างกายมีการเผาผลาญที่ดี ซึ่งต้องอาศัยการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกายที่มากกว่าการกวาดบ้าน ภูบ้าน ล้างจาน และล้างรถ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นตัวเลือกอันดับแรกๆ ในการลดไขมัน เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี จะช่วยให้ร่างกายนำไขมันส่วนเกินออกมาเผาผลาญเป็นพลังงานได้มากขึ้น ทำให้การลดไขมันที่หน้าท้องเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายลดไขมันที่หน้าท้องนั้นมีหลากหลายกิจกรรมให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น วิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เวทเทรนนิ่ง สามารถเลือกได้อย่างเหมาะสมกับร่างกาย ส่วนบุคคลที่มีน้ำหนักตัวที่มากกว่าปกติและผู้สูงอายุ ขอแนะนำให้ออกกำลังกายประเภท เวทเทรนนิ่ง เดิน และว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมที่เป็น Low impact workout การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ สำหรับการออกกำลังกายประเภทเวทเทรนนิ่งถือว่าการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ บุคคลที่มีมวลกล้ามเนื้อมากก็จะส่งผลให้มีระบบเผาผลาญดีไปด้วย ยิ่งมีกล้ามเนื้อที่มาก การเผาผลาญไขมันก็ยิ่งมากขึ้นไปด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งจึงเป็นตัวเลือกสำคัญกับทุกกลุ่มวัย เวทเทรนนิ่งสามารถเล่นได้ทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะหน้าท้องที่ต้องการลดไขมัน เวทเทรนนิ่งก็จะมีท่าเล่นสำหรับหน้าท้องมากกว่าตัวเลือกอื่นๆ เช่นท่า sit up, plank, body weight เกี่ยวกับหน้าท้อง และระยะเวลาการออกกำลังกายนั้นก็มีความสำคัญ ในแต่ละครั้งแนะนำให้ออกกำลังกาย 45-60 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ นอกเหนือจากการออกกำลังกายประเภท เวทเทรนนิ่ง วิ่ง เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยานแล้ว ก็ยังมีการเต้นแอโรบิค Zumba Yoga และอีกมากมายที่สามารถเลือกกิจกรรมตามความเหมาะสม ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ช่วงแรกๆ ร่างกายอาจจะยังไม่มีเปลี่ยนแปลงให้เห็นมากนัก แต่จงใจความอดทนและมีวินัยในการออกกำลังกาย จึงจะเห็นผลและมีประสิทธิภาพในการลดไขมันที่หน้าท้อง และยิ่งไปกว่านั้นไขมันส่วนอื่นๆ ของร่างกายก็จะถูกลดและเผาผลาญไปด้วย





การลดพุงหรือไขมันหน้าท้องต้องใช้วินัยในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง บวกกับการเลือกรับประทานอาหารและการพักผ่อนก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน คำเตือนในการออกกำลังกาย อย่าทำแบบหักโหมจนเกินไป เพราะจะไม่ลดไขมันและจะยิ่งทำให้ร่างกายแย่ลงไปด้วย ควรออกกำลังกายแบบพอสมควร ไม่เบาไปและไม่หนักจนเกินไป หรือควรควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ระดับที่เหมาะสม และไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายประเภทไหนก็ตาม การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่างๆ ก็สำคัญไม่แพ้กันเลย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายก็จะช่วยให้ร่างกายนั้นมีความพร้อมต่อการออกกำลังกาย คลายกล้ามเนื้อ และยังช่วยลดการบาดเจ็บอีกด้วย