



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

คำนวณแคลอรีต่อวัน เพื่อลดน้ำหนัก อย่างมีประสิทธิภาพ



แคลอรี เป็นหน่วยวัดพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม รวมถึงพลังงานที่ร่างกายใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการคำนวณแคลอรีในแต่ละวันถือเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานในปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคำนวณแคลอรีที่ถูกต้อง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

คำนวณแคลอรีอย่างไร เพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผล ?

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ชายควรได้รับพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ส่วนผู้หญิงควรได้รับพลังงานวันละประมาณ 1,600 กิโลแคลอรี อย่างไรก็ตาม ร่างกายแต่ละคนต้องการปริมาณพลังงานแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยอย่างน้ำหนัก อายุ และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน



ทั้งนี้ พลังงาน 3,500 กิโลแคลอรีเท่ากับไขมันประมาณ 1 ปอนด์ หรือประมาณ 0.45 กิโลกรัม โดยผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและต้องการลดน้ำหนักให้ลดลงสัปดาห์ละ 0.5-1 กิโลกรัม ควรลดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคให้น้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการวันละประมาณ 500-600 กิโลแคลอรี

วิธีลดปริมาณแคลอรีให้เหมาะสมและไม่เกิดอันตราย

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและต้องการลดน้ำหนักควรควบคุมแคลอรีโดยให้ปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับน้อยกว่าปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- **รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตให้น้อยลง** หลายคนเชื่อว่าการลดปริมาณการรับประทานคาร์โบไฮเดรตอาจช่วยเรื่องการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากอาจช่วยลดความอยากอาหารและทำให้รับประทานอาหารน้อยลง โดยมีงานวิจัยที่พบว่าการรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำช่วยให้ลดน้ำหนักได้มากกว่าการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำหรือมีไขมันต่ำถึง 2-3 เท่า
- **หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำผลไม้และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง** การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงอย่างน้ำผลไม้โซดา หรือนมช็อคโกแลต อาจส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานในปริมาณมากเกินไป โดยมีงานวิจัยหนึ่งที่พบว่าเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคอ้วน ทั้งอาจส่งผลเป็นอันตรายต่อระบบการเผาผลาญของร่างกายและอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคอื่น ๆ ได้อีกด้วย
- **เลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง** มีงานวิจัยที่ชี้ว่าโปรตีนช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกายและช่วยลดความอยากอาหารได้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงยังช่วยเพิ่มปริมาณการเผาผลาญพลังงานได้ถึง 80-100 กิโลแคลอรีต่อวัน
- **ควบคุมปริมาณอาหาร** ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง โดยคุณอาจเลือกรับประทานผักหรือผลไม้เพิ่มเติมเมื่อรู้สึกหิว และควรมีการคำนวณแคลอรีในแต่ละวัน โดยอ่าน

ฉลากโภชนาการที่ติดอยู่บนบรรจุภัณฑ์อาหารอย่างละเอียด หรือใช้เครื่องมือคำนวณแคลอรีที่อยู่บนเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ บนสมาร์ตโฟน

- **ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม** การดื่มน้ำวันละ 8 แก้วอาจช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นประมาณ 96 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารแต่ละมื้อยังช่วยลดความรู้สึกอยากอาหาร ซึ่งอาจส่งผลให้คุณรับประทานอาหารได้น้อยลงอีกด้วย
 - **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** นอกจากการ**ออกกำลังกาย**จะช่วยให้คุณสุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายยังช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจึงควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร ซึ่งการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ รวมถึงการเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ เป็นต้น
- ทั้งนี้ หากคุณต้องการลดน้ำหนักให้ได้ผลและสามารถควบคุมน้ำหนักให้ได้ในระยะยาว คุณควรปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายของคุณได้รับแคลอรีในปริมาณที่เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหากมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ที่มา www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์