

ไขมันหน้าท้องเกิดจากอะไร 12 เหตุผลนี้ไงที่ทำให้คุณสาว ๆ อ้วน !

ไขมันหน้าท้องเกิดจากอะไร มาดูกันว่าตัวการที่ทำให้เรามีพุงป่อง ๆ แลมนยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
อย่างที่หลายคนอาจคิดไม่ถึงมีอะไรบ้าง



อาหารที่กินเข้าไปบอกถึงรูปร่างได้ก็จริง แต่หลายคนก็ยังนึกไม่ออกว่าถ้าอ้วนขึ้นแล้วจะกระทบต่อสุขภาพ
ยังไง โดยเฉพาะคนที่อ้วนลงพุงทั้งหลาย คนที่มีหน้าท้องที่เต็มไปด้วยไขมันกระจายอยู่รอบ ๆ คงเครียดสุด ๆ ก็แค่ใส่
เสื้อผ้าแล้วไม่สวย ไม่หล่อ หรืออาจรู้สึกอึดอัดบ้างในบางเวลาเท่านั้น ทั้งที่จริงแล้วไขมันหน้าท้องเป็นตัวการก่อโรค
เรื้อรังได้หลายอย่างเชียวนะ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง หรือไขมันอุดตันเส้นเลือด
ฉะนั้นคงถึงเวลาแล้วที่เราจะตระหนักถึงไขมันหน้าท้องกันให้มากขึ้น โดยเริ่มด้วยการทำความเข้าใจให้ชัดว่า ไขมัน
หน้าท้องเกิดจากอะไรได้บ้าง ว่าแล้วก็มาเช็คเลย

1. กรรมพันธุ์

สังเกตง่าย ๆ จากคนในครอบครัวเราเองนี่ละ หากแม่ ป้า น้า อา ใครมีรูปร่างทรงแอปเปิลหรือลูกแพร์ ก็
โป๊ะเซาะว่าคุณได้ยีนเก็บสะสมไขมันเก่งอยู่กับตัว ทำให้เป็นคนที่ยังอ้วนได้ง่าย และไขมันก็มักจะมาสะสมอยู่ที่หน้าท้อง
สะโพก ต้นขา มากกว่าที่อื่น ๆ ดังนั้นคนที่ได้กรรมพันธุ์นี้ก็ยิ่งต้องระวังเรื่องอาหารการกินของตัวเองให้ดี พร้อมทั้ง
หมั่นออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ด้วยนะ

2. เกี่ยวกับฮอร์โมน

โปกส์ไปที่สาววัยทองกันสักแป๊บค่ะ เพราะวัยนี้จะมีระดับฮอร์โมนที่แกว่ง ๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงและความเสื่อมโทรมของร่างกาย โดยจะมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ต่ำลง ส่งผลให้ระบบเผาผลาญอ่อนแรงลงด้วย จึงอ้วนขึ้นได้ง่าย สังเกตได้จากไขมันที่เริ่มพอกพูนตรงสะโพก ก้น และหน้าท้อง

แต่ถึงอย่างนั้นก็เชื่อว่าจะดูแลรูปร่างให้เป๊ะปังไม่ได้ เพราะหากอยากมีหุ่นดีเหมือนสาวแรกรุ่น ก็แค่เล่นเวทเทรนนิ่ง หรือออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อเพื่อลดไขมันที่พอกพูน แค่นี้ก็ได้หุ่นดี ๆ สมใจแล้ว

3. เป็นโรคถุงน้ำในรังไข่หลายใบ

ไขมันหน้าท้องเกิดจากความผิดปกติของร่างกายอย่างโรคถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (PCOS) ก็ได้ด้วยนะคะคุณสาว ๆ โดยภาวะนี้จะทำให้ผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศชายสูงขึ้น ส่งผลให้มีขนดก ประจำเดือนผิดปกติ เป็นสิว และอ้วนลงพุงได้ ซึ่งอาจรักษาได้ด้วยการกินยาคุมกำเนิดเพื่อปรับฮอร์โมนเพศ และควรต้องออกกำลังกายเป็นประจำ รวมทั้งควบคุมอาหารไปด้วยจึงจะลดไขมันหน้าท้องไปได้



4. พักผ่อนไม่เพียงพอ

ใครที่มักจะนอนไม่หลับหรือนอนไม่พอเป็นประจำ เตือนไว้ตั้ง ๆ ว่าให้ระวังไขมันหน้าท้องกันด้วย เพราะการที่ร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ จะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายแปรปรวน ทั้งระดับฮอร์โมน ระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งอาจส่งผลให้เราอยากกินอาหารรสหวาน และอาหารขยะมากขึ้น จนในที่สุดก็มีไขมันหน้าท้องเพิ่มพูนกลายเป็นคนอ้วนลงพุง !

5. เครียดหนักมาก

ความเครียดไม่เข้าใครออกใคร และยังสามารถพาอ้วนให้เราได้อย่างร้ายกาจที่สุด เพราะเมื่อเราเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดซึ่งก็คือฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมา ทำให้เราอยากกินอาหารหวาน ๆ เพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย อีกทั้งฮอร์โมนคอร์ติซอลยังกระตุ้นให้ไขมันในร่างกายกระจายไปยังเซลล์ต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดไขมันหน้าท้องและไขมันในช่องท้องขึ้นมาได้



6. ขนมขบเคี้ยวและน้ำหวาน

กาแฟเย็น ชาเย็น ชาเขียววนที่ดื่มกันอยู่ทุกวัน บอกเลยว่าปริมาณน้ำตาลสูงปรี๊ด แล้วไหนจะเค้ก ขนมปัง รวมทั้งขนมขบเคี้ยวอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีแค่น้ำตาล แต่ยังมีแป้งและโซเดียม ส่วนประกอบสุดจืดที่ทำให้เรามีไขมันสะสมอยู่ตรงหน้าท้องและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อีกทั้งโซเดียมยังทำให้เราเกิดภาวะบวมน้ำได้อีกด้วยนะ

7. ดื่มหนัก

สาวนักดื่มตัวยงฟังไว้ ! การดื่มแอลกอฮอล์ก็ทำให้คุณมีความเสี่ยงที่จะพุงพลุ้ยได้เหมือนกันนะ เพราะในแต่ละแก้วที่ดื่มเข้าไปแคลอรีไม่ใช่น้อย ยิ่งดื่มก็จะยิ่งส่งผลให้ไขมันเข้าไปสะสมตรงท้องมากเป็นพิเศษ ดังการศึกษาที่พบว่า อาสาสมัครที่ดื่มเก่งจะมีรอบเอวที่หนา และมีพุงมากกว่าอาสาสมัครที่ไม่ค่อยดื่มหรือไม่ดื่มเลย ดังนั้นเพื่อสุขภาพและรูปร่างที่ดีก็หันมาดื่มน้ำเปล่ากันเถอะค่ะ



8. ไขมันทรานส์

ไขมันทรานส์คือไขมันชนิดเลวที่มักจะเจอได้ในอาหารจำพวกคุกกี้ เนย อาหารสำเร็จรูป เนื้อสัตว์ติดมัน และอาหารประเภททอด ซึ่งจะมีไขมันทรานส์หรือไขมันอิ่มตัวอยู่สูงมาก หากกินอาหารเหล่านี้เข้าไปมาก ๆ และไม่ออกกำลังกาย ก็เตรียมตัวรับไขมันสะสมหน้าท้องไว้เสียชมนได้เลย แต่ถ้าไม่ยอมมีพุงเพราะกินไขมันเลวเข้าไป แนะนำให้เลือกกินไขมันชนิดดี เช่น ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวอย่างน้ำมันอะโวคาโด น้ำมันมะกอก อาหารประเภทปลา และถั่วชนิดต่าง ๆ แทนนะคะ

9. ไม่ออกกำลังกาย

เหตุผลง่าย ๆ ที่ทำให้หลายคนอ้วนลงพุงหรือมีหน้าท้องก็เพราะไม่ชอบออกกำลังกายนี่แหละค่ะ แถมบางคนยังไม่ชอบจะเคลื่อนไหวร่างกายไปไหนมาไหนซะด้วยนะ ซึ่งเคล็ดลับที่ยังอ้วนลงพุงได้ง่ายขึ้นไปอีก ดั้งนั้นขยับเคลื่อนไหวให้มากเข้าไว้ดีกว่า ถ้าไม่ชอบออกกำลังกายก็เดินเล่นหรือทำงานบ้านไปก็ได้ ได้ประโยชน์ควบคู่ทั้งบ้านสะอาด และหน้าท้องแบนเรียบปราศจากไขมันเลยทีเดียว



10. กินโปรตีนน้อยเกินไป

ไม่น่าเชื่อว่าแค่กินโปรตีนน้อยเกินไปก็ทำให้มีไขมันหน้าท้องได้ แต่นี่คือความจริงล้วน ๆ ค่ะ โดยอธิบายให้เข้าใจได้ว่า การกินโปรตีนน้อยเกินไป ไม่เพียงพอสอดคล้องความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายรู้สึกหิวบ่อย ส่งผลให้อยากกินจุบจิบมากขึ้น และก็จบด้วยการมีไขมันหน้าท้องอยู่ในครอบครองนั่นเอง ฉะนั้นกินอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนนานไปค่ะสาว ๆ อย่างถั่วเปลือกแข็ง เนื้อปลา เต้าหู้ เนื้อสัตว์ไร้มัน และไข่ไก่ เป็นต้น

11. แคลที่เรียดในลำไส้ไม่สมดุล

ในลำไส้เราจะมีแบคทีเรียที่ดีและไม่ดีอาศัยอยู่ ซึ่งแบคทีเรียเหล่านี้จะมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไปด้วย แต่เมื่อไรที่แบคทีเรียในลำไส้เกิดความเหลื่อมล้ำขึ้นมา แคลที่เรียดชนิดไม่ดีออกอาละวาดและคุมถิ่น เมื่อนั้นกระบวนการทำงานของร่างกายโดยเฉพาะการขับถ่าย การเผาผลาญ และระบบภูมิคุ้มกันอาจพลีเอมาได้ ส่งผลให้เกิดไขมันสะสมที่หน้าท้องและร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าปกติ แล้วยังอาจกระทบไปถึงปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้อีกด้วยนะ



12. กินไฟเบอร์ไม่เพียงพอ

ไม่เพียงแต่อาการท้องผูกที่จะมาเยือนคุณเท่านั้น แต่ไขมันหน้าท้องก็จะมาเซย์ฮัลโลเป็นประจำหากคุณไม่กินไฟเบอร์ให้สอดคล้องความต้องการของร่างกายสักที เพราะจริง ๆ แล้วไฟเบอร์เป็นอาวุธสำคัญที่จะช่วยลดไขมันหน้าท้องได้ ฉะนั้นหากใครอยากมีหน้าท้องปราศจากไขมันก็ลองหาผัก-ผลไม้มากินกันเถอะ

เอาเข้าจริง ๆ ก็เชื่อว่าเราต่างก็รู้กันดีถึงสาเหตุที่ทำให้มีไขมันหน้าท้องและอ้วนขึ้น แต่ก็ยังอยากย้ำคำเดิม ๆ อยู่ว่าถึงเวลาแล้วที่เราควรจะต้องดูแลสุขภาพให้ดีที่สุด ทั้งพยายามไม่เครียด ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งก็ไม่ใช่เพื่อใครเลยคะ แต่ทั้งหมดนี้เพื่อสุขภาพดี ๆ ของตัวคุณเองล้วน ๆ