

Low-Carb High-Fat Diet

การลดน้ำหนัก **LCHF DIET (Low Carb, High Fat)** คือ การเลือกทานอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตให้น้อยลงเลือก ทานอาหารประเภทที่มีโปรตีนสูง และเพิ่มการเผาผลาญไขมันให้มากขึ้น

LCHF สามารถลดน้ำหนักและทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้จริง วิธีการรับประทานแบบ LCHF นี้ไม่ต้องกังวลต่อการชั่งน้ำหนักอาหารไม่ต้องมานั่งนับแคลอรี โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือแทนด้วยเมนูแปลก ๆ อีกทั้งอาหารประเภทนี้เราสามารถหาทานได้ง่าย

อาหารที่สามารถทานได้ จำพวกประเภทเนื้อสัตว์,ปลา,ไข่,ผักชนิดต่าง ๆ ผักที่เจริญเติบโตเหนือพื้นดิน และไขมันตามธรรมชาติ, หลีกเลี่ยงไขมันเทียมหรือน้ำตาลและอาหารประเภทแป้ง

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยงอาหารประเภทให้น้ำตาลสูง (ขนมปัง,พาสต้า,ข้าว,ถั่ว,มันฝรั่ง) และผลไม้ที่มีความหวานจัดเพราะผลไม้ที่มีความหวานจัดมีน้ำตาลสูง

ทานอาหารแบบ **LCHF DIET** ได้ผลลัพธ์ที่ดี เพราะว่า การลดปริมาณของน้ำตาลและแป้งในแต่ละมื้อ เมื่อเราลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรตให้เหลือน้อยที่สุด หลังจากนั้นร่างกายจะเปลี่ยนไปเป็นการเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานแทน ในขณะที่ระดับน้ำตาลคงที่และระดับอินซูลินลดลง โดยการงดบริโภคแป้งและน้ำตาลหันมาบริโภคโปรตีนและไขมันจากธรรมชาติแทน จะทำให้ เราไม่หิวง่ายและน้ำหนักของเราจะลดลงอย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องลดอาหารโดยคุณสามารถทานอาหารอร่อย ๆ จนกระทั่งคุณพอใจ แสดงให้เห็นว่า LCHF DIET ทำได้ง่ายทั้งในการลดน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและสิ่งนี้แหละที่เป็นการเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี

สำหรับคนที่เป็นเบาหวาน

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตสูง ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อระดับปริมาณน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้ความต้องการอินซูลินสูงขึ้น ดังนั้นควรรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ เพราะจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน และเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ที่เป็นเบาหวานในขณะควบคุมคาร์โบไฮเดรตในร่างกาย ดังนั้นคุณไม่ต้องการกินยา หรือฉีดอินซูลินเพิ่ม ซึ่งทำให้ประหยังบประมาณไปได้มาก และอาหารชนิดนี้ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่คุณควรเช็คระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอให้ระดับน้ำตาลคงที่และเหมาะสม หรือปรึกษาแพทย์

อาหารที่สามารถรับประทาน

เนื้อสัตว์ : เนื้อสัตว์ทุกชนิด, เนื้อวัว, หมู, ไก่ ,ไขมันจากเนื้อสัตว์,หนังไก่, ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกเนื้อสัตว์อแกนนิค

ปลา และหอย : เนื้อปลาทุกชนิด ,แซลมอน,ปลาทู

ไข่ : ไข่ทุกชนิด ต้ม,ทอด,ตุ๋น, ไข่อแกนนิค

ไขมันตามธรรมชาติ,ขอสไขมันสูง : ไขมันจากธรรมชาติและครีมจากธรรมชาติปรุงอาหาร จะทำให้อาหารมีรสชาติดีและทำให้คุณรู้สึกอิ่ม อีกทั้งคุณสามารถเช็คส่วนผสมของอาหารที่คุณปรุงอีกด้วย . เป็นการดีถ้าเลือกใช้น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันมะกอกในการปรุงอาหาร

ผักที่เจริญเติบโตเหนือบนพื้นดิน : กระหล่ำปลี, กระหล่ำดอก, บล็อกคอรี, ผักโขม, เห็ด, แดงกวา, อโวคาโด, หัวหอม, มะเขือเทศ, ถั่วงอก, บวบ, พริก, มะเขือ, หน่อไม้ฝรั่ง, ผักสลัด ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์นม : เนยจากธรรมชาติ, ครีมไขมัน 40% , ชอสครีม. ที่ไขมันสูง แต่ระวังการเลือกนมสด เพราะในนมจะมีน้ำตาลผสมให้เลือกนมสดรสจืด Low Fat ไขมันต่ำ

ถั่ว : แต่ต้องทานในปริมาณที่เหมาะสม

เบอร์รี่ : ทานในปริมาณที่เหมาะสม และต้องเข้มงวดปริมาณการทาน

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงรับประทาน

น้ำตาลทุกชนิด : สิ่งที่ไม่ดีที่สุด คือ น้ำอัดลม, ลูกอม, น้ำผลไม้บางชนิดที่มีรสหวานจัดจะมีน้ำตาลสูงมาก, ช็อกโกแลต, เค้ก, ขนมปัง, ไอศกรีม, อาหารเข้าซีเรียลบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานและน้ำตาลสูง

แป้ง : ขนมปัง, พาสต้า, ข้าว, มันฝรั่ง, มันฝรั่งทอด, ข้าวโอ๊ต, อาหารเข้ามสลี และธัญพืชบางชนิดเป็นผลิตภัณฑ์มีส่วนเสียน้อย พืชตระกูลถั่ว อาหารเหล่านี้ล้วนแล้วมีคาร์โบไฮเดรตสูงและรวมไปถึงผักบางชนิดที่ปลูกในพื้นดิน เช่น มันชนิดต่างๆ คุณสามารถรับประทานได้แต่ต้องไม่มากของคาร์โบไฮเดรต หรือหลีกเลี่ยงอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตจะเป็นการดีที่สุด

มาการีน : งานอดิเรกทำเนยเลียนแบบผิดธรรมชาติ หรือเรียกว่าไขมันเทียม มากไปด้วยไขมัน OMEGA-6 ซึ่งไม่ประโยชน์ต่อสุขภาพ รสชาติไม่ดี จากสถิติเชื่อมโยงไปถึงโรคหอบหืด, โรคภูมิแพ้, และการอักเสบอื่น ๆ

เบียร์ : จะทำให้มีระดับปริมาณน้ำตาลสูงในเลือด คาร์โบไฮเดรตที่เป็นของเหลวจะถูกย่อยและดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

ผลไม้ : ผลไม้ที่มีความหวานจัดจะมีปริมาณน้ำตาลสูง

เครื่องดื่มบางชนิดดื่มได้แต่ต้องไม่มากเกินไป

แต่จะทำให้น้ำหนักของคุณจะลดช้าลงนิดหน่อย

- แอลกอฮอล์, ไวน์ขาวแห้ง, เหล้า, เบนดี้, วอลก้า, คอกเทลปราศจากน้ำตาล
- ช็อกโกแลตดำ โกโก้ 70 %

สิ่งที่สำคัญที่ควรดื่มที่ดีที่สุด คือ ควรดื่มน้ำสะอาดเป็นประจำ ดื่มได้ตลอดไม่จำกัดปริมาณ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- กาแฟ
- ชา