กรกฎาคม
สิงหาคม
2561

OAE LIBRARY

25

ลดน้ำหนักให้ได้ผลและดีต่อสุขภาพ

วิธีการลดน้ำหนักที่สอดคล้องกับหลักการทางการแพทย์ โดยหลักการแล้วก็คือ "ห้ามทานยาลดน้ำหนัก ห้ามอดอาหาร ทานผักเยอะๆ ทานคาร์โบไฮเดรตน้อยๆ ทานมันน้อยๆ ออกกำลังกายไปด้วย ก็จะยิ่งดี" ตามที่แพทย์ส่วนใหญ่เข้าใจ เพียงแต่ว่าจำเป็นจะต้องมี รายละเอียดอย่างครบถ้วนดังนี้

1. ต้องทานอาหารให้ครบ 3 มื้อในทุกๆ วัน ไม่มากไม่น้อยกว่านี้ เพราะการทานอาหารครบ 3 มื้อ จะทำให้ร่างกายเราสามารถรักษาระดับการเผาผลาญพลังงานได้อย่างสม่ำเสมอ

2. ทานอาหารให้ได้พลังงานประมาณ 1,000 – 1,200 กิโลแคลอรี อาจจะยืดหยุ่นได้ แต่ห้ามต่ำกว่า 800 กิโลแคลอรีเด็ดขาด เพราะร่างกายเราจะทำงานน้อยลงเพื่อเป็นการประหยัดพลังงาน

3. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะหากเราขาดอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งเราจะรู้สึกหิวได้ง่าย

4. ทานโปรตีนให้เพียงพอ โดยทานโปรตีน 1.0 กรัม/น้ำหนักเรา 1 กิโลกรัม เพื่อให้น้ำหนักที่ลดลงเป็นไขมันไม่ใช่กล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยรักษาระดับการเผาผลาญให้คงที่

5. สัดส่วนพลังงาน จากโปรตีน/คาร์โบไอเดรต/ไขมัน ที่ได้จากอาหารที่ทานควรเป็น 30/50/20 (ยืดหยุ่นได้)

6. โดยในทางปฏิบัติ (ข้อ 4–5) ให้เราหลีกเลี่ยงอาหารมันและอาหารที่ใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร โดยทานอาหารให้มีโปรตีนประมาณครึ่งหนึ่งในมื้อนั้น

7. ทานผักผลไม้ที่หลากหลายสีสันสลับกันไป โดยทานผักผลไม้อย่างน้อยมื้อละ 1 ถ้วย เพื่อให้ร่างกายยังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจะได้ไม่หิวง่าย

8. ดื่มน้ำประมาณ 2 ลิตรขึ้นไป เพื่อให้การเผาผลาญไขมันส่วนเกิน รวมถึงทำให้การขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกายมีประสิทธิภาพ

9. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกควบคู่กันแบบแอนาโรบิก โดยออกกำลังกายให้หนักในระดับที่หัวใจเต้น 60 – 80 % ของอัตราการเต้นสูงสุดในแต่ละวัย ต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จำนวน 3 – 6 วันต่อสัปดาห์ เพื่อรักษาระดับการเผาผลาญให้คงที่

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเป็นเพียงตัวช่วยในการลดน้ำหนักให้เราสามารถลดน้ำหนักได้สำหรับบางคนเท่านั้น จริงๆ แล้วสิ่งที่ส่งผลต่อเรื่องการลดน้ำหนักมากที่สุดก็คือการควบคุมอาหาร คนส่วนใหญ่จึงสามารถลดน้ำหนักลงได้โดยควบคุมอาหารอย่างเดียวโดยไม่ต้องออกกำลังกาย

10. นอนวันละ 8 ชั่วโมง เพราะหากเรานอนน้อยเกินไปร่างกายจะทำงานผิดเพี้ยนแล้วทำให้อ้วนขึ้นได้ ส่วนการนอนมากเกินไปก็ทำให้ร่างกายเผาผลาญต่ำลงได้

11. ควบคุมน้ำหนักต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เดือนหลังจากได้น้ำหนักที่ต้องการแล้ว เพื่อให้ร่างการสามารถจดจำน้ำหนักที่ลดได้ จะได้ไม่มีการปรับตัวให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยพยายามทานให้ได้พลังงานเพิ่มขึ้นทีละนิด

ด้วยหลักการเหล่านี้ หากใครก็ตามที่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างเคร่งครัดก็จะสามารถลดน้ำหนักลงได้ โดยที่ไม่ทำให้เกิดโยโย่ขึ้นอย่างแน่นอน

ที่มา : หนังสือ ถ้ารู้...คงผอมไปนานแล้ว

STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING FEATURED BOOK

ถ้ารู้...คงผอมไปนานแล้ว : โรสแมรี่

ทำไมยิ่งลดน้ำหนักยิ่งอ้วน ทำไมสัดส่วนถึงไม่ลดลงเลย ทำอย่างไรก็ไม่ผอมสักที อ่านทุกอย่างที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก วิเคราะห์เจาะลึกวิธีการลดน้ำหนักที่มีในท้องตลาด โดยใช้หลักการทางการแพทย์และหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะมาอธิบายให้คุณทราบว่าทำไมที่ผ่านมาเราถึงลดน้ำหนักลงไม่ได้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก พร้อมเรียนรู้การวิเคราะห์ และวิจารณ์วิธีการลดน้ำหนักที่มีอยู่ในท้องตลาด ว่าแต่ละวิธีช่วยเราลดน้ำหนักได้หรือไม่ หรือทำไมบางวิธีกลับทำให้เรื่องน้ำหนักของเรามากขึ้นได้ หนังสือเล่มนี้จัช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ ให้กับคุณได้เป็นอย่างดี สำหรับใครที่อยากผอม!!!

ปรับเงินเดือนประจำปีอย่างไร ให้พนักงานและองค์กร Happy

โดย สุพจน์ นาคสวัสดิ์

ผู้เขียนตั้งใจถ่ายทอดประสบการณ์การทำงานจริงๆ นำมาแบ่งปันให้ผู้อ่านได้มีเทคนิคและแนวทางในการปรับเงินเดือนประจำปี ให้พนักงานในองค์กร และไม่ใช่แค่วิธีการปรับเงินเดือนประจำปีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเทคนิควิธีการปรับเงินเดือนในกรณีอื่นๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น การปรับเงินเดือนพนักงานใหม่, สำหรับคนเก่ง พร้อมวิธีการคิดงบประมาณในการปรับเงินเดือน และข้อควรระวังต่างๆ อย่างเต็มอิ่ม

วัยกลางคน

โดย ขจรฤทธิ์ รักษา

เรื่องของ ‘หลี่‘ ชายอายุสี่สิบแปด อยู่ในวัยกลางคน เป็นเจ้าของร้านอาหาร ชีวิตเหมือนจะเพียบพร้อม มีครอบครัวมีลูก กิจการก็ดูดี หากลึกๆ แล้วเขามีบางอย่างที่อยู่ในใจเพียง เพราะเขาหลงรักสาวเสิร์ฟคนหนึ่งในร้านที่ชื่อ ‘สุ่ย‘ เรื่องราวเล็กๆ การกระทำของหลี่ ส่งผลต่อเรื่องที่ถูกเล่ามาทั้งหมด มันคลุมเรื่องได้อย่างเด็ดขาด แยบยล และทำให้ราบรื่น เห็นภาพของวัยกลางคนที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก หวั่นหวาด คาดหวัง ไม่มั่นใจ เหมือนว่าจะเป็นผู้ใหญ่ด้วยพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก จริงแล้วหัวใจว่างโหวง

พ้นหนี้ : ศาสตร์แห่งการใช้หนี้ที่เข้าใจง่ายและรวดเร็วที่สุด

โดย ตรัยคุณ รอดเกษม, ชิสากัญญ์ ปภาพันธ์เกียรติ

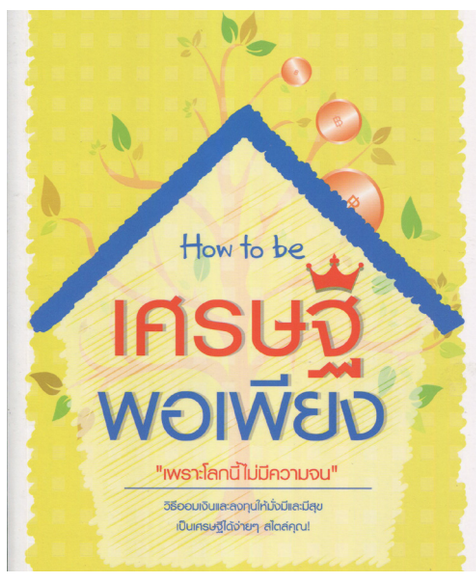
หากคุณกำลังตามหาหลักการใช้หนี้ที่ง่ายและรวดเร็วที่สุดอยู่ล่ะก็ “พ้นหนี้ ศาสตร์แห่งการใช้หนี้ที่เข้าใจง่ายและรวดเร็วที่สุด“ ช่วยคุณได้ เพียงแค่คุณมีแค่สองอย่าง คือ ตั้งใจ และมีวินัย คุณต้องตั้งใจปรับพฤติกรรมตัวเองใหม่ และต้องมีวินัยทำตาม รับรองว่าคุณจะมีชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นได้ไม่ยากเลย

คนชนะหนี้
โดย มณฑานี ตันติสุข

หนังสือคู่ใจ ที่ไม่ใช่แค่ทำให้คุณชนะหนี้ แต่ชนะชีวิต การให้ความรู้พื้นฐานเรื่องหนี้สิน ให้คนที่กำลังคิดเริ่มก่อหนี้สินด้วย เพื่อป้องกันปัญหาก่อนจะเกิด นอกจากนี้ยังเพิ่มบทที่ให้ความรู้เรื่อง จิตวิทยาการเงิน เพื่อให้ได้ตื่นรู้ว่าปัญหาหนี้สินไม่ใช่เกิดเพราะปัญหาการเงิน แต่เกิดเพราะปมทางจิตใจ เราจะได้แก้อย่างตรงจุด ไม่ว่าคุณจะมีหนี้สินล้นพ้นตัว หรือเพิ่งเริ่มคิดเป็นหนี้ "คนชนะหนี้" คือหนังสือที่จะเปลี่ยนชีวิตทุกคน

How to be เศรษฐีพอเพียง
โดย อัจฉรา โยมสินธุ์

"เพราะโลกนี้ไม่มีความจน" วิธีออมเงินและลงทุนให้มั่งมีและมีสุข เป็นเศรษฐีได้ง่ายๆ สไตล์คุณ แนวคิดและวิธีการง่ายๆ ฉลาดๆ เพื่อให้ทุกท่านได้เป็น "เศรษฐีพอเพียง" มีอนาคตทางการเงินที่มั่นคงเพราะจัดการเงินได้อย่างอยู่หมัดตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง "หลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง" เป็นศาสตร์แห่งการบริหารที่ฉลาดปราดเปรื่อง คนใดยังไม่เข้าใจหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง ต้องลองเปิดใจอ่าน "How to be เศรษฐีพอเพียง" เรื่องหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียงที่แสนจะง่าย ทำได้ และได้ผลจริง!!!



150 เกร็ดความรู้ภาษาอังกฤษ ที่คนไทยใช้ผิดเป็นประจำ by Ajton
โดย เอนก จันทร์ไทย

เก่งอังกฤษได้ด้วยตัวเอง ทั้งคำศัพท์ การออกเสียง และการเรียงประโยค โดยวิธีการสอนของอาจารย์ต้นนั้น มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะกรฟัง พูด อ่าน และเขียนภาษาอังกฤษได้ดีใกล้เคียงกับเจ้าของภาษา "เพียงคุณอ่านภาษาไทยไม่เพี้ยน ก็เป็นเซียนออกเสียงภาษาอังกฤษได้" ตลอดจนเกร็ดความรู้เรื่องแกรมม่าร์ที่เข้าใจง่ายๆ