

10 เคล็ดลับลดอ้วน...เมื่อเป็นเบาหวาน



การลดน้ำหนักเป็นเรื่องหนักอกหนักใจของคนเป็นโรคเบาหวานจริง ๆ ค่ะ เพราะต้องระวังรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไป การระมัดระวังเรื่องอาหารจึงยากกว่าปรกติ

ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับคนเป็นเบาหวานโดยเฉพาะค่ะ

1. เลือกเวลาที่เหมาะสม...

คุณต้องพร้อมที่จะทำการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และสิ่งเดียวที่คุณสามารถทำได้ ตอนนี่ก็คือบอกกับตัวเองว่าถึงเวลาแล้วที่คุณจะลดน้ำหนักอย่างจริงจัง

2. กินผักมื้อกลางวันและมื้อค่ำ ...

เพียงแต่ลดแป้งและเพิ่มผักหรือโปรตีนจากธัญพืชใน แต่ละมื้ออาหาร ก็เป็นวิธีหนึ่งค่ะที่ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดีและปลอดภัย

3. ลดอาหารทอด ๆ ...

เปลี่ยนจากของทอดๆ แล้วหันมากินอาหารประเภท ต้ม อบ อย่างดูนะค่ะ

4. หาเพื่อนออกกำลังกาย

วิธีนี้จะช่วยให้การออกกำลังกายของคุณง่ายและดูจริงจังมากขึ้น เพราะว่าการที่มีเพื่อนร่วมอุดมการณ์เดียวกันจะทำให้คุณอยากไปถึงยังเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ ที่สำคัญเขาจะเป็นกำลังใจที่ดีระหว่างที่คุณกำลังลดน้ำหนักด้วย

5. ปรับวิถีชีวิตเดิม ๆ ...

ถ้าต้องการที่จะลดน้ำหนักจริงๆ คุณก็ต้องปรับการใช้ชีวิตบางอย่างค่ะ เช่น ใน 1 วัน ลองออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ประมาณ 30 นาที หรือเปลี่ยนจากการขับรถ หรือนั่งรถกลับบ้านมาเป็นเดินกลับบ้านแทน “หากคุณทำแบบนี้เป็นเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ ก็จะเท่ากับคุณได้ออกกำลังกาย 60 ถึง 90 นาทีในแต่ละครั้งเลยละค่ะ

6. เลือกออกกำลังกายที่ชอบ...

เริ่มจากการเลือกออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่ชอบส่วนตัวก่อนก็ได้ เช่น ชอบที่จะเต้นก็ลองไปสมัครคลาสเรียนเต้นจริงจังไปเลย ไม่ว่าจะเป็นเต้นรำ เต้นฮิปปอป ก็สนุกไม่แพ้กัน หรือจะเลือกซื้อปั้ง ปั่นจักรยาน หรือเดินป่าก็ตามใจชอบค่ะ

7. ระวังน้ำตาลต่ำ...

ถ้ารู้สึกวาระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือการหาลูกอมน้ำตาลกลูโคสมาอมไว้ ซึ่งควรมีติดกระเป๋า ติดบ้านไว้เสมอ แต่ควรอมแค่ให้รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล ไม่ควรกินมากเกินไปนะค่ะ

8. เลี่ยงกินอาหารแปรรูป...

หลีกเลี่ยงอาหารที่แปรรูปในซูเปอร์มาร์เก็ต แล้วหันมากินของสดๆ เช่น ผักสด ผลไม้สดแทนดีกว่า

9. รักษากระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด...

หากปล่อยน้ำตาลในเลือดต่ำมากๆ น้ำหนักคุณอาจจะลดลงอย่างมาก ซึ่งนั่นอาจเป็นสัญญาณไม่ดีแล้วละ ซึ่งทุกครั้งที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ คุณต้องรักษากาเวระดับน้ำตาลในเลือด โดยการกินอาหารว่าง

10. อย่างลืมตั้งเป้าหมาย...

คุณควรตั้งเป้าหมายของการลดน้ำหนักไว้ แล้วพยายามทำให้ได้ เช่น หากคุณตั้งไว้ว่าใน 1 สัปดาห์คุณจะกำจัดแคลอรีให้ได้ 500 แคลอรีต่อวัน แล้วคุณทำได้จริงตามนั้น ก็นับเป็นสัญญาณที่ดีที่จะนำคุณไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ค่ะ