

month
2

READY TO START!

เรื่อง ผลิตา เทวธาสี ดนัฒพิท



วัดค้ำยอกกับ ดร.ปริษา

WEIGH-IN

คุณชิลลา เทวธาสี ดนัฒพิท (นท)
อาชีพ วิศวกร คอสมโพลี และนักเขียน
อายุ 33 ปี
น้ำหนัก 68 กิโลกรัม
ส่วนสูง 167 เซนติเมตร

เดือน 1
น้ำหนัก 68 กิโลกรัม
รอบเอว 90 เซนติเมตร
สะโพก 102 เซนติเมตร
เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 30.9
ค่าดัชนีน้ำตาล 24.4
ค่าบีแอลซีพี (LDL) 195 (24-99)
ระดับน้ำตาลในเลือด 94
(ค่าปกติไม่เกิน 126)
ระดับคอเลสเตอรอล 188
(ค่าปกติไม่เกิน 200)
ไตรกลีเซอไรด์ 84
(ค่าปกติไม่เกิน 150)
ระดับไขมันดี (HDL) 40
(ค่าปกติต่ำกว่า 40)
ระดับไขมันเลว (LDL) 131
(ค่าปกติต่ำกว่า 130)

ช่วงเวลาทำการ

นภาพร รองศาสตราจารย์ ดร.ปริษา สิพนกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาบำบัด พร้อมเป็นที่ปรึกษารองกับช่วงชีวิตศาสตร์ ซึ่งทำอาหาร เพราะเป็นช่วงแห่งการเฉลิมฉลอง ผลการตรวจชี้ว่า ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินมาตรฐาน แถมค่าความต่างระหว่างสัดส่วนเอวกับสะโพกชี้ว่า "ล้นพุง" มีไขมันสะสมตรงเอวในระยะยาวเสี่ยงต่อเบาหวานและโรคหัวใจสูง

3 เดือนพีด 60 กิโลกรัม!

จริงๆ ใจอยากยกกลับไปหนัก 55 กิโลกรัมเหมือนก่อนตั้งแต่วันนี้ 3 เดือนนี้ หากลดเหลือสัก 60 กิโลกรัม ก็ดีใจมากแล้ว อาจารย์ที่ว่า โปรแกรมอาหาร 3 เดือนต่อจากนี้เน้นปรับพฤติกรรมมากขึ้น โดยกินทุกอย่างได้เหมือนเดิม



เหยียดเหยียดกับเข้บ่น

แต่ลดปริมาณลงทุกอย่าง ข้อดีคือกระเพาะจะค่อยๆ ขยับ น้ำตาลในเลือดจะค่อยๆ ลดเพราะไม่ได้บริโภคน้ำตาล ยิ่งได้ออกกำลังกายด้วยจะเพิ่มและเห็นผลเร็วขึ้น

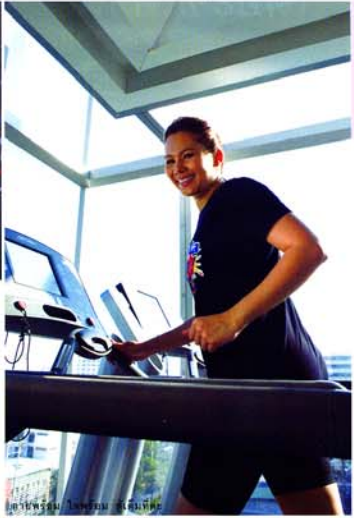
เมโยถึงโปรตีน

ดร.ปริษาแนะนำให้กินนมจากซึ่งน้ำหนักถูกเข้าหลังตื่นนอนและซิมถ่ายเมโยบรีย ตั้งเป้าลดวันละขีด ช่วงแรก ลดแป้งให้มากที่สุด เพราะถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตจะย่อยกลายเป็นพลังงานทำให้ไขมันที่สะสมไว้ไม่ได้เผาผลาญ ควรลดแป้ง กินโปรตีนมากขึ้น เช่น ไข่ขาว แทนที่จะดื่มนมถั่วเหลืองซึ่งอาจมีน้ำตาลสูง เปลี่ยนเป็นโยเกิร์ตพร้อมไขมัน และเปลี่ยนจากกินน้ำผลไม้รวมซึ่งน้ำตาลสูงเป็นแอ่งหรือไซซึ่งให้โปรตีนสูง

หากติดกาแฟ ควรดื่มน้ำตาลเทียมและนมพร้อมไขมันแทนนมข้นหวาน เพราะให้โปรตีนและแคลเซียม เพียงไขมันจากมันส์ดีร์ และกะทิ ฯลฯ นอกจากนี้แนะนำให้ปล้ำอย่างๆ กินวันละ 8 แก้ว เพราะช่วยระบบการเผาผลาญไขมันและแก้หิวได้

ปรับเข้ากับไลฟ์สไตล์

ฟังอาจารย์แล้วรู้สึกดี ไม่ต้องเคร่งครัดว่าต้องกินเท่านั้นเท่านั้นคือกินอย่างไรก็ได้กินเหมือนเดิม แต่ลดปริมาณลง และวางแผนให้ได้ เช่น หากรู้ว่าคืนนี้ต้องทำงานดึก มือเย็นต้องเบาที่สุด สามารถกินช็อกโกแลตของโปรดได้ แต่เหลือครึ่งชิ้นเดียว ค่าโหม่งงานเลี้ยงควรระวังการกินตั้งแต่เมื่อเช้า จะได้เหลือโควตาสำหรับตอนค่ำ



Exercise หลังจากหยุด 2 ปี

2 ปีก่อนตอนประกวดมิสซิสสวิตซ์ นอกอกกำลังกายโดยมีเทรนเนอร์ดูแล ซึ่งช่วยได้มาก แต่ที่ผ่านมามีกิจกรรมที่ทำไม่ได้ได้ออกกำลังกาย นภาพรเทรนเนอร์คือคุณชิลลา-กิตติคุณ อธิธาภรณ์ ทีมสโตร์นีย์ ว้าว เขียวก็เวียนหัว เพื่อตีสมรรถภาพความแข็งแรงด้วยเครื่องวิ่งผู้ลู่ไฟฟ้า ผลออกมาว่าไม่พืดเท่าที่ควร สาธารณว่าตอนให้เครื่องบริหารหน้าห้อง สะโพก ต้นขา และหลังแขน เส้นแขนงอกคอกเหมือนกิน แต่ถึงขั้นนี้แล้ว ไม่ยอมท้อหอกคอก โน้ใจมีแต่ความตื่นเต้นที่จะกลับเข้าสู่เส้นทางของการเป็นสาวหุ่นสวยสุขภาพดีอีกครั้ง

Next Month
ตามไปดูการดีของมิสซิสสวิตซ์ ที่ท่าอากาศยานบอสตันด้วยเวลาบรียก

ชอนนุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปริษา สิพนกุล สำนักงานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ California Wow Experience สาขาสุขภาพรอกอน โทร. 0-2627-5999

