สวัสดีครับ ในบทนี้ผมจะพูดถึงเรื่องการลดน้ำหนักนะครับ ทุกวันนี้คนเรามีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน กันเยอะเลย เพราะว่ากินกันแบบไม่หยุดไม่ยั้งนะครับ คือคนส่วนใหญ่เนี่ย รู้จักแต่กิน แต่ว่าไม่รู้จักการออกกำลังกาย คือ กิน ๆ ๆ ๆ ๆ อย่างเดียว แล้วพอวันหนึ่งเนี่ย เราก็พึ่งมารู้สึกตัวว่า เราน้ำหนักเกินแล้ว คือรูปร่างเริ่มอ้วน เริ่มมีพุง หุ่นเริ่มไม่ค่อยดีละ ถ้าเกิดเป็นผู้หญิงจะเครียดกว่าผู้ชายอีกนะครับ เพราะว่าผู้หญิงเนี่ย เขาไม่อยากให้ตัวเองอ้วนหรอก เขาอยากจะหุ่นดี หุ่นสวย เหมือนกับดารานางแบบทั้งหลาย แต่ว่า ความเป็นจริงไม่ใช่อย่างงั้น ทุกวันนี้ชีวิตคนเรามีแต่งานกัน ก็คือทำงานตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น แล้วก็เหนื่อย พอเราเหนื่อย เราก็เริ่มขี้เกียจ ไม่อยากจะทำอะไรสักอย่างแล้ว อยากจะหลับ อยากจะนอน อยากจะกินข้าวกับเพื่อน อยากจะไปสังสรรค์เพื่อผ่อนคลาย แล้วเราก็ทำอยู่อย่างเงี้ย ทำงาน นอน กิน ทำงาน นอน กิน สังสรรค์ เที่ยว ทำทุกวัน ๆๆๆ ตัวก็อ้วนขึ้น ๆ เรื่อย ๆ รูปร่างก็เริ่มเปลี่ยนไป ผู้หญิงก็เริ่มรับไม่ได้แล้ว น้ำหนักฉันขึ้นสามโล สี่โล ห้าโล สิบโล หน้าเริ่มกลมขึ้น หุ่นเริ่มพองละ ตัวเริ่มพองเหมือนกับสูบลม เริ่มมีพุง เริ่มมีคางย้อย เริ่มมี เอ่อ..ไขมันใต้..ใต้ท้องแขน สุดท้ายพอมันถึงจุด ๆ หนึ่ง เราก็จะรู้สึกว่า เราต้องทำอะไรสักอย่างแล้ว คือต้องหาอะไรทำสักอย่าง เพื่อให้ตัวเองกลับมาหุ่นดีเหมือนเดิม มันจึงเกิดช่วงเวลาลดน้ำหนักขึ้น คือช่วงเวลาไดเอท จำศีล กินข้าวน้อย เหมือนกับกบอะ คือมันจะมีช่วงเวลาหนึ่งของกบที่ไม่ยอมกินข้าว เหมือนกันเลยครับ ช่วงเวลานั้น จะเป็นช่วงเวลาที่ต้องการลดน้ำหนักมาก ๆ ถ้าเป็นผู้หญิงบางคนอาจจะแบบ ไม่ยอมกินข้าวเลยนะ นอนอย่างเดียว เพื่อนชวนไปไหนก็ไม่ไป แล้วก็โทรมอะ เพราะว่ากินข้าวน้อยเกินไป การอดอาหารเป็นวิธีที่แบบ..ไม่ดีเลยนะครับ อย่าทำ เพราะว่าร่างกายคนเราเนี่ย มันต้องการอาหารอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว นึกออกไหมครับ? ถ้าเกิดเราไปหยุดมันเนี่ย มันก็จะทำให้สมดุลร่างกายเสียหมดเลย หน้าตาก็จะโทรมหมองคล้ำ เป็นโรคกระเพาะ เป็นนู่นเป็นนี่ เพราะว่าร่างกายขาดสารอาหาร แล้วมันจะเกิดความหิวมาก ๆ เลย เพราะว่า เราไม่ได้กินข้าวนาน ๆ ทีนี้พอเรากลับไปกินปุ๊บ มันจะเกิดปรากฎการณ์ที่เรียกว่า โยโย่ เอฟเฟกต์ นะครับ คือทำให้เรา..เหมือนกับเป็น..ลูกโป่งเด้งดึ๋ง ๆ คือมันจะพองมากกว่าเดิม คราวนี้มันก็จะอ้วนมากกว่าเดิม คือตอนแรกก็อ้วนอยู่แล้วนะ แต่พอตอนหลังนี้คือจะอ้วนมากกว่า เพราะว่าเราอดข้าวมานาน วิธีการไดเอทที่ถูกต้อง คือการควบคุมอาหารนะครับ ไม่ใช่การอดอาหาร การควบคุมในที่นี้หมายถึง ควบคุมปริมาณอาหารให้มันน้อยลง คืออย่าไปกินเยอะ เพราะว่าเมื่อก่อนเนี่ย เรากินเยอะบ่อย ๆ มันเลยชินไง คือร่างกายเราชินกับการกินอาหารเยอะ ๆ มันติดแล้วอะ คราวนี้ถ้าเกิดเราลดปริมาณอาหารลงปุ๊บ มันก็จะเริ่มรู้สึกหิว แต่ว่าเราอย่าไปกินนะครับ คือปล่อยมันหิวไปไม่เป็นไรหรอก กินน้ำลูบท้องไป ในช่วงแรกมันอาจจะฝืนหน่อยนะครับ เพราะว่าเรายังปรับตัวไม่ได้ แต่พอสักหนึ่งอาทิตย์ขึ้นไปเนี่ย ร่างกายเราจะเริ่มปรับสภาพได้ กระเพาะเราจะเริ่มเล็กลง คราวนี้เราก็จะกินอาหารได้น้อยลงละ แล้วก็จะไม่รู้สึกหิว การลดปริมาณอาหารในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง การลดสารอาหารนะครับ คือเรายังกินครบห้าหมู่เหมือนเดิม เพียงแต่กินให้มันน้อยลง อาจจะลดแป้งลง แล้วก็เพิ่มผักมากขึ้น อะไรอย่างงี้นะครับ