ข้อมูลใหม่-ไดเอตไร้ผล
ออกกำลัง-งาดำดีที่สุด

รายงานที่ตีพิมพ์อยู่ในวารสารอเมริกัน ไซโคโลจิสต์ สรุปว่า การควบคุมอาหารแท้จริงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ นักวิจัยระบุว่า การที่น้ำหนักวนเวียนขึ้นๆ ลงๆ จากการควบคุมอาหาร เพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ ซึ่งรวมถึงอาการหัวใจวายถึงสองเท่า ทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร ปฏิกิริยานี้ยังเกี่ยวโยงกับเส้นเลือดในสมองตีบ กดระบบภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายอ่อนแอต่อการติดเชื้อ และโรคเบาหวาน

นักจิตวิทยาสำทับว่า ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรเปลี่ยนจากการควบคุมอาหารประเภทแป้งมาเป็นทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ยังชี้ว่า คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด

กล่าวกันว่า งานวิจัยนี้ลงลึกและครอบคลุมที่สุดเท่าที่มีมา นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียวิเคราะห์ผลการศึกษากว่า 30 ฉบับ ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้ลดน้ำหนักนับพันคน การศึกษาครั้งนี้มีผู้ลดน้ำหนักเข้าร่วมในโครงการมากที่สุดในโลก และพบว่าการควบคุมอาหารไม่ได้ผลในคนส่วนใหญ่ ซ้ำร้ายทำลายสุขภาพและทำให้อ้วนขึ้นกว่าเก่า เกี่ยวโยงกับปัญหาสุขภาพและความเครียด ดังนั้นการไดเอตจึงไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก

ผลศึกษาส่วนใหญ่พบว่า แม้ลดน้ำหนักได้ในช่วงแรกของการไดเอต แต่ไม่นานน้ำหนักจะตีกลับมา และคนส่วนใหญ่หนักกว่าก่อนเริ่มควบคุมอาหาร และมีคนกลุ่มน้อยเท่านั้นที่ควบคุมอาหารระยะยาว การวิจัยครั้งนี้พบว่า 2 ใน 3 ของผู้ควบคุมอาหาร กลับมาอ้วนเท่าเดิมภายใน 4-5 ปี และครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างในงานศึกษาครั้งนี้หนักขึ้น 11 ปอนด์ (20กิโลกรัม) เมื่อผ่านไป 5 ปี ขณะที่ควบคุมอาหารกลับอ้วนกว่าอาสาสมัครที่ไม่ได้พยายามลดน้ำหนัก

นอกจากนั้น ในการติดตามผลผู้ชาย 19,000 คนนาน 4 ปี พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่อ้วนขึ้นเคยไดเอตก่อนเริ่มต้นมาอาสาสมัครครั้งนี้หลายปี

สำหรับข่าวดีก็คืองาเม็ดเล็กๆ สีดำ ก็เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์มากมาย ภายในเมล็ดเล็กๆ นี้มีสารอาหาร เช่นโปรตีน ในงาดำมีกรดอะมิโนเมไทโอนิน (Methyonina) ซึ่งในถั่วเหลืองยังมีกรดตัวนี้น้อยกว่า นอกจากนั้นก็ยังมีแคลเซียมมากกว่านมวัวถึง 6 เท่า อุดมไปด้วยวิตามินบีทั้ง บี1 บี2 บี3 บี5 บี6 และบี9 ซึ่งช่วยบำรุงประสาท และมีวิตามินอีสูงช่วยต้านมะเร็งได้ด้วย ในเมล็ดงาดำมีปริมาณไขมันสูง แต่ก็เป็นไขมันชนิดดีที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และระดับความดันโลหิตได้ หากทานงาดำเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น กระฉับกระเฉง บำรุงกระดูกป้องกันโรคเหน็บชา ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด และป้องกันโรคหัวใจได้ แถมยังบำรุงผมให้สวยเงางามอีกด้วย แล้วอย่าลืมมาทานนมถั่วเหลืองรสงาดำ กับ คุกกี้สมุนไพรงาดำ กันนะ... ●

"ข้อมูลใหม่-ไดเอตไร้ผล ออกกำลัง-งาดำดีที่สุด" *รักษ์พลังงาน* ฉ. 39 (พ.ค. 2550) 35