



LIVEWELL  
THERAPEUTICS

## แผนอาหาร Semaglutide [สำหรับการลดน้ำหนัก]

Semaglutide ได้รับความนิยมนอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาเนื่องจากประสิทธิภาพในการส่งเสริมการลดน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม ยานี้มีมานานแล้วสำหรับการรักษาโรคเบาหวาน

หากคุณกำลังรับประทานเซมากลูไทด์เพื่อลดน้ำหนัก การจับคู่กับอาหารที่มีแคลอรีต่ำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผลลัพธ์ของคุณ

แต่อาหารนี้จะมีลักษณะอย่างไร? โพลีดีทริกนี้จะให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์สำหรับการปฏิบัติตามอาหารแคลอรีต่ำซึ่งจะเพิ่มผลลัพธ์สูงสุดที่คุณสามารถทำได้จากเซมากลูไทด์ รวมถึงแผนอาหารตัวอย่าง

เซมากลูไทด์คืออะไร?

Semaglutide เป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรคเบาหวานประเภท 2 และเพื่อลดน้ำหนักส่วนเกิน

ในการรักษาเบาหวานชนิดที่ 2 ยานี้มักจะกำหนดควบคู่ไปกับการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และมาตรการด้านเบาหวานอื่นๆ

Semaglutide ยังได้รับการอนุมัติในการรักษาโรคอ้วน ในบริบทนี้ ขนาดยาจะสูงกว่าการรักษาโรคเบาหวาน และขอแนะนำให้ใช้ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำและการออกกำลังกาย

มันทำงานอย่างไรสำหรับการลดน้ำหนัก?

ยาลดน้ำหนักนี้ทำงานโดยเลียนแบบการทำงานของฮอร์โมนที่เรียกว่า GLP-1

ฮอร์โมนนี้ช่วยลดความอยากอาหาร นอกจากนี้ยังทำให้การระคายของกระเพาะอาหารช้าลง ทำให้คนรู้สึกอิ่มนานขึ้นและลดความหิว

สุดท้ายนี้ ยานี้สามารถช่วยลดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายสามารถนำไขมันที่สะสมไว้ไปใช้เป็นพลังงานได้ดีขึ้น

เซมากลูไทด์ช่วยให้ผู้คนรับประทานอาหารน้อยลง รู้สึกหิวลดลง และลดน้ำหนักได้ในที่สุด

แผนอาหารที่ดีที่สุด

สำหรับบล็อกนี้เราจะมุ่งเน้นไปที่การใช้ **semaglutide** สำหรับการลดน้ำหนัก

แนวทางเดียวที่มีให้คือทำตามอาหารที่ทำให้ร่างกายขาดแคลอรี ซึ่งหมายความว่าให้คุณบริโภคแคลอรีให้น้อยกว่าที่คุณใช้

มีสองสามวิธีในการบรรลุเป้าหมายนี้ คุณเพียงแค่อ่านหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

เป้าหมายหลักสามประการสำหรับการรับประทานอาหารคือ:

เพื่อรองรับการลดน้ำหนัก

เพื่อสร้างนิสัยในการรักษาน้ำหนักที่ลดลงในระยะยาว

เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร

คุณต้องการแคลอรีเท่าไร?

สำหรับการลดน้ำหนัก คุณควรตั้งเป้าหมายที่จะกินแคลอรีให้น้อยกว่าที่ร่างกายใช้ไป (แคลอรีพร่อง) จำนวนแคลอรีที่คุณต้องการจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน และขึ้นอยู่กับอายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง และระดับกิจกรรมทางกายของคุณ

วิธีหนึ่งที่นักกำหนดอาหารใช้ในการคำนวณความต้องการอาหารคือการใช้สมการ เช่น **Mifflin St Jeor** ใช้เครื่องมือนี้เพื่อคำนวณแคลอรีที่คุณต้องการ เพียงป้อนข้อมูลของคุณ จากนั้นคูณลบ 500-1,000 ต่อวันออกจากจำนวนทั้งหมดที่คุณต้องการเพื่อสร้างการขาดดุลแคลอรีที่จะส่งเสริมการลดน้ำหนัก

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ผู้หญิงรับประทานอาหารที่มีแคลอรีอย่างน้อย 1,200 แคลอรีต่อวัน ผู้ชายควรตั้งเป้าไว้ที่ 1,500-2,000 แคลอรีต่อวัน

วิธีปฏิบัติตามแผนอาหารลดแคลอรี

บอกตามตรง คุณไม่จำเป็นต้องนับแคลอรีด้วยซ้ำเพื่อลดน้ำหนัก คุณสามารถทำตามรูปแบบการกินเช่นอาหารเมดิเตอร์เรเนียนแทน เนื่องจากคุณจะไม่หิวมากในรูปแบบการกินที่ดีต่อสุขภาพ มันสามารถช่วยให้คุณเลือกอาหารที่ดีขึ้นซึ่งจำเป็นต่อการลดน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม หากคุณต้องการบางอย่างที่มีโครงสร้างมากกว่านี้ โปรดอ่านต่อไป

สร้างมืออาหารของคุณ

อาหารส่วนใหญ่ควรให้สารอาหารที่คุณต้องการเพื่อให้คุณรู้สึกดีที่สุด มีแผนต่าง ๆ ที่คุณสามารถทำตามได้ซึ่งจะทำให้สำเร็จในขณะที่รองรับนิสัยและความชอบที่แตกต่างกัน

รับประทานอาหารที่มีผักและผลไม้ได้มากที่สุด — ½ ของจานของคุณ

ใส่ผักและผลไม้ให้หลากหลายและทำให้มืออาหารของคุณมีสีสัน

เคล็ดลับสำหรับมือโปร: ตั้งเป้าให้ทานผักให้มากขึ้นและผลไม้ให้น้อยลง แต่ควรใส่ผลไม้อย่างน้อยวันละครั้ง

กินเมล็ดธัญพืช — ¼ ของจานของคุณ

เมล็ดธัญพืชให้พลังงาน โยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น เหนือสิ่งอื่นใดพวกเขาทำให้มืออาหารน่าพึงพอใจยิ่งขึ้น

ตัวอย่างของเมล็ดธัญพืชได้แก่:

ข้าวโอ๊ต

Quinoa

บาร์เลย์

บัควีท

ข้าวกล้อง

ขนมปังโฮลวีท

พาสต้าข้าวสาลี

เคล็ดลับสำหรับมืออาชีพ: คุณสามารถใช้พืชตระกูลถั่วเพื่อเติมส่วนนั้นของจาน

เพิ่มโปรตีนไร้มัน — ¼ ของจานของคุณ

โปรตีนช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มนานขึ้นและรักษามวลกล้ามเนื้อ สิ่งนี้สำคัญมากเมื่อคุณลดน้ำหนัก เลือกโปรตีนไม่ติดมันเพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มไขมันที่ไม่จำเป็น

ตัวอย่างของโปรตีนไม่ติดมัน ได้แก่ :

ไก่

ไก่งวง

เนื้อกระทิง

ปลา

ไข่

เต้าหู้

ถั่วและพืชตระกูลถั่วอื่นๆ

รวมไขมันที่ดีต่อสุขภาพในปริมาณที่เหมาะสม

ไขมันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มและช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิด

ตัวอย่างของไขมันที่ดีต่อสุขภาพ ได้แก่:

อาโวคาโด

ถั่วและเมล็ด

น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะพร้าว

น้ำมัน flaxseed

ดื่มน้ำ

งดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและจำกัดน้ำผลไม้ไว้ที่แก้วเล็กๆ วันละแก้ว

เพื่อเพิ่มรสชาติให้กับน้ำของคุณ คุณสามารถลองน้ำผักหรือน้ำผลไม้ น้ำมะนาวโฮมเมดกับหญ้าหวานก็ใช้ได้ผลดีเช่นกัน หากคุณคิดถึงการอดลมของโซดา น้ำอัดลมปรุงแต่ง (0-10 แคลอรี) ก็ทำงานได้ดีเช่นกัน

## แผ่นควบคุมส่วน

หากคุณต้องการก้าวไปอีกระดับและต้องการให้แน่ใจว่าคุณกำลังใช้จานขนาดที่เหมาะสม



อย่างไรก็ตาม จานขนาด 9 นิ้วจะใช้งานได้

โปรดทราบว่าโพสต์บล็อกนี้มีลิงค์พันธมิตร ในฐานะผู้ร่วมงานของ Amazon ฉันได้รับรายได้จากการซื้อที่เข้าเกณฑ์

การปฏิบัติตาม Harvard Healthy Eat Plate เป็นวิธีที่ง่ายมากในการปฏิบัติตามการรับประทานเพื่อสุขภาพสำหรับการลดน้ำหนัก

ซูมเข้าไปในมาโคร: แผนอาหารคาร์โบไฮเดรตปานกลาง โปรตีนสูง

โปรตีน 30% คาร์โบไฮเดรต 40% ไขมัน 30%

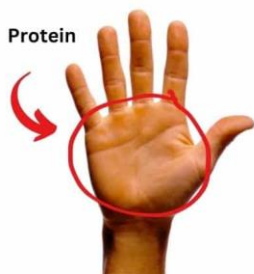
ตอนนี้เรามาพูดถึงแผนกัน

เริ่มด้วยโปรตีน

ให้โปรตีนเป็นศูนย์กลางของมื้ออาหารของคุณ ตั้งเป้าโปรตีน 3-6 ออนซ์ต่อมื้อ

การใช้เครื่องชั่งอาหารเพื่อชั่งน้ำหนักโปรตีนของคุณจะช่วยให้คุณแน่ใจว่าคุณสามารถตัดสินสัดส่วนของคุณได้อย่างถูกต้อง หรือคุณสามารถกินในปริมาณที่เท่ากับขนาดฝ่ามือของคุณ

ไม่ต้องกังวลหากมือของคุณเล็กหรือใหญ่ ฝ่ามือของเราจะสอดคล้องกับขนาดร่างกายของคุณ ตัวอย่างเช่น ผู้ชายตัวใหญ่จะมีมือที่ใหญ่กว่า แต่เขาก็ต้องการโปรตีนในปริมาณที่มากกว่าเช่นกัน การใช้มือเป็นหลักการที่ดีในการวัดสัดส่วน



### เพิ่มผัก

ผักเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเพิ่มสารอาหารและปริมาณให้กับมื้ออาหารของคุณ

คุณสามารถกินผักที่ไม่มีแป้งได้มากเท่าที่คุณต้องการ อย่างไรก็ตาม ระวังน้ำตาลและเครื่องปรุงต่างๆ ให้ดี เพราะอาจมีแคลอรีสูง

### รวมไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

การเพิ่มไขมันในมื้ออาหารจะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มและอิ่มหลังรับประทานอาหาร ตั้งเป้าไว้ประมาณ 1/2-1 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ

สำหรับการควบคุมน้ำหนัก ให้เลือกไขมันที่ดีต่อสุขภาพ เช่น อะโวคาโด ถั่ว เมล็ดพืช น้ำมันมะกอก และเนยถั่ว

วิธีนี้วัดด้วยมือได้ยากกว่า แต่กฎทั่วไปคือให้ใช้ไขมันหนึ่งนิ้วหัวแม่มือต่อมื้ออาหารหนึ่งมื้อ



### รวมคาร์โบไฮเดรตที่ดีต่อสุขภาพในปริมาณเล็กน้อย

คาร์โบไฮเดรตที่ดีต่อสุขภาพคือคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใยสูงและให้สารอาหารที่ดี

ขนาดรับประทานประมาณ 1 ถ้วย หรือ 30-45 กรัมต่อมื้อ เนื่องจากขนาดของขนมปัง ตอร์ติยา และแบริจแตกต่างกันมาก จึงควรอ่านฉลากโภชนาการเพื่อประกอบการพิจารณาขนาดชิ้นส่วน

ต้องการใช้มือของคุณเพื่อวัด? ปิดมือของคุณและกำมัน นั่นคือขนาดหน่วยบริโภคคาร์โบไฮเดรตของคุณ



ใช้แอปลดน้ำหนัก

การติดตามแคลอรีของคุณสามารถให้ภาพที่ชัดเจนว่าคุณกำลังกินไปเท่าไร

คุณสามารถใช้แอปอย่าง **MyFitnessPal\***, **Lose It** หรือ **Chronometer** เพื่อลดความซับซ้อนของการติดตามแคลอรี แอปเหล่านี้สามารถพบได้บน **Google Play** และ **Apple Store** พวกเขาจะกำหนดความต้องการแคลอรีของคุณและช่วยให้คุณตรวจสอบปริมาณที่คุณบริโภค

การใช้แอปอาจทำให้คุณมีอิสระมากขึ้นในการเลือกอาหาร เนื่องจากคุณจะต้องแน่ใจว่าคุณรักษาระดับแคลอรีที่แนะนำไว้ได้ โดยไม่คำนึงว่าคุณจะกินอะไร

\*โปรดทราบว่านี่คือลิงค์พันธมิตร ซึ่งหมายความว่าฉันอาจได้รับค่าคอมมิชชั่นหากคุณคลิกและทำการซื้อ

แผนมื้ออาหารตัวอย่าง

เป้าหมายของแผนอาหารเซมากรูไต์คือการจัดหาอาหารที่มีสารอาหารหนาแน่นภายในงบประมาณที่มีแคลอรีลดลง

อาหารเช้า

ซีสแพะและไข่เจียวผักโขม

มีฟิฟีนอังกฤษแบบหลายเมล็ดน้ำหนักเบา

กาแฟหรือชาไม่ใส่น้ำตาล

อาหารกลางวัน

ไก่งวงห่อด้วยแป้งตอติญาคาร์โบไฮเดรตต่ำ ออกไก่วง อะโวคาโดสไลซ์ ผักกาดแก้ว และมะเขือเทศ  
ถ้วยบลูเบอร์รี่

อาหารว่าง

แอปเปิ้ลและดาร์กช็อกโกแลต 2 ชิ้นเล็กๆ

อาหารเย็น

มีทบอลราดซอสมารินาราลีร์ฟบนสปาเก็ตตี้สควอช

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญของฉัน

เมื่อรับประทานเซมาลูไทด์ จำเป็นต้องปฏิบัติตามอาหารที่เพิ่มประสิทธิภาพการลดน้ำหนัก แต่การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมีความสำคัญมากกว่านั้น

การกินเพื่อสุขภาพจะช่วยให้คุณสร้างนิสัยที่จำเป็นในการลดน้ำหนักหลังจากที่คุณหยุดใช้ยา

ที่สำคัญกว่านั้น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้คุณมีพลังงานและพร้อมที่จะลดน้ำหนักต่อไป

คุณได้รับสิ่งนี้!