



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

สาวกบุฟเฟต์ต้องระวัง

กินบุฟเฟต์บ่อย ๆ เสี่ยงโรคร้ายสารพัด !!



อาหารบุฟเฟต์ เป็นเทรนด์การกินยอดฮิตอย่างหนึ่งของคนไทย ด้วยความเชื่อว่าอาหารที่กินได้ไม่อั้นนั้นช่างแสนคุ้มค่า แต่รู้ไหมว่าการกินอาหารปริมาณมากเป็นประจำ และแม้แต่ตอนนั้นจะรู้สึกหิวหรือรู้สึกอิ่มมากแล้ว อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด ทั้งเสี่ยงเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ หรือกระทั่งภาวะซึมเศร้า

กินอาหารเยอะเกินไปเสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง ?

การกินอาหารบุฟเฟต์อาจไม่เป็นอันตราย หากผู้บริโภคเลือกกินแต่อาหารที่สด สะอาด มีคุณภาพ และกินในปริมาณที่พอเหมาะ ร่วมกับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม แต่หากชอบกินอาหารปริมาณมากจนติดเป็นนิสัยแม้

ขณะนั้นจะรู้สึกหิว หรือหยุดกินไม่ได้ทั้งที่รู้สึกอิ่มแล้ว นั่นอาจเป็นสัญญาณของโรค Binge Eating Disorder ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มโรคการกินผิดปกติ และอาจเสี่ยงเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย ดังต่อไปนี้

โรคอ้วน

แน่นอนว่าการกินอาหารปริมาณมากในเวลาสั้น ๆ โดยไม่ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานนั้นเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และหากมีพฤติกรรมดังกล่าวเป็นประจำจะทำให้เสี่ยงมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน และเป็นโรคอ้วนได้ ซึ่งอาจนำไปสู่โรคภัยร้ายแรงอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ ข้ออักเสบ หรือมะเร็ง เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ที่ควบคุมปริมาณการกินของตนเองไม่ได้จนทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่ทำให้กินมากผิดปกติ จากนั้นจึงหาวิธีลดน้ำหนักตัวให้กลับมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญจะช่วยแนะนำหลักการลดน้ำหนักที่เหมาะสมให้ แล้วอาจให้นักโภชนาการช่วยออกแบบโปรแกรมการกินและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละราย เพื่อนำไปปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเกิดผลลัพธ์ที่ดี

โรคเบาหวาน

มีงานพบวิจัยพบว่าผู้ที่กินอาหารเยอะ ๆ จนติดเป็นนิสัย อาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานมากกว่าปกติ นอกจากนี้ การกินอาหารปริมาณมากเป็นประจำอาจทำให้ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากขึ้นด้วย ซึ่งหากผู้ใดมีอาการบ่งชี้ของโรคเบาหวาน อย่างสายตาดูพร่ามัว อ่อนเพลีย หิว กระหายน้ำอย่างมาก ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ หรือรู้สึกชาตามมือและเท้า ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานอยู่แล้วนั้น จำเป็นต้องพิถีพิถันในการเลือกกินอาหารให้มากขึ้นด้วย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยให้เน้นกินผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง ดื่มน้ำเปล่า แทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และใช้ยารักษาโรคเบาหวานตามที่แพทย์แนะนำอย่างต่อเนื่อง

โรคหัวใจ

นอกจากน้ำหนักตัวที่มากจนเกินไปจะทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ยากขึ้นแล้ว ไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะไขมันหน้าท้อง ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง และน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดและหลอดเลือดตามมาได้ อันเป็นโรคภัยร้ายแรงที่คร่าชีวิตคนไทยจำนวนมาก

ภาวะซึมเศร้า

ผู้ที่มีพฤติกรรมการกินมากผิดปกติมักมีปัญหาทางอารมณ์อย่างภาวะซึมเศร้าหรือภาวะวิตกกังวลร่วมด้วย และคนกลุ่มนี้มักเลือกใช้การกินเป็นวิธีจัดการอารมณ์ด้านลบทั้งไป ซึ่งวิธีนี้ก็กลับยิ่งทำให้ต้องมารู้สึกผิดต่อตัวเองในภายหลังแล้วยิ่งกินมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น หากพบว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมปริมาณการกินได้ ร่วมกับมีความรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง เหนื่อยหน่าย หรือรู้สึกผิด ควรไปพบจิตแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษา โดยแพทย์อาจแนะนำให้เข้ารับการรักษาบำบัดพฤติกรรมและความคิด ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิด และเรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และผู้ป่วยอาจต้องเข้ายาด้านเศร้าควบคู่ไปด้วยอย่างเคร่งครัดภายใต้คำแนะนำของแพทย์

กินบุฟเฟต์อย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ?

เมื่อไปกินอาหารบุฟเฟต์ หลายคนเลือกที่จะกินให้มากที่สุด ทั้งที่รู้สึกอิ่มจนแทบจะลุกเดินไม่ไหว ซึ่งเป็นพฤติกรรม การกินที่ไม่ดีต่อร่างกาย และแม้ว่าจะกินน้อยลงแต่ก็บังคับตัวเองให้หยุดกินไม่ได้เพราะเสียดายของ ใครที่ประสบปัญหาข้างต้นอยู่ ลองทำตามเทคนิคด้านล่างนี้ได้ เพราะอาจช่วยให้คุณกินอาหารบุฟเฟต์แต่พอดี ทั้ง คำนวณราคา ดีต่อสุขภาพ และไม่เสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วยด้วย

- เดินสำรวจอาหารที่ทางร้านจัดเตรียมไว้ให้ทั่วก่อน เพื่อเลือกอาหารที่ตัวเองอยากกิน และคำนวณปริมาณอาหารที่ เหมาะสมไว้คร่าว ๆ
- เน้นกินผักและผลไม้ โดยเลือกผักและผลไม้ไว้ครึ่งหนึ่งของจาน และเลือกตัดอาหารจำพวกแป้งและโปรตีนไว้ อีกครึ่งหนึ่ง
- ไม่ควรรอดอาหารก่อนไปกินบุฟเฟต์ แต่ควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์อย่างผักหรือผลไม้รองท้องไว้สัก เล็กน้อย เพื่อลดความอยากอาหาร และอาจช่วยให้กินบุฟเฟต์ได้น้อยลง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และมีแคลอรีสูงอย่างน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาล รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วย เพราะนอกจากเครื่องดื่มเหล่านี้จะทำให้เสี่ยงเป็นโรคอ้วนแล้ว ยังมีคุณสมบัติทำให้อยากอาหารมากขึ้นด้วย
- เลือกใช้จานใบเล็ก ๆ มาใส่อาหาร แทนการใช้จานใบใหญ่ที่ใส่อาหารได้มากกว่า
- พยายามกินอาหารให้ช้าลง และไม่เร่งกินเพื่อแข่งกับเวลา
- เลือกที่นั่งให้ไกลจากจุดบริการอาหาร หรือบริเวณที่มองไม่เห็นจุดตัดอาหาร

ทั้งนี้ การกินอาหารปริมาณมากเกินไปจนติดเป็นนิสัย ไม่ว่าจะเป็นอาหารแบบบุฟเฟต์หรือประเภทใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่ส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้บริโภคจึงควรกินอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ อิ่มแต่พอดี และเลือก กินแต่ของที่มีประโยชน์เสมอ หากพบว่าตัวเองไม่สามารถควบคุมปริมาณการกินได้ ให้ไปพบแพทย์เพื่อรับการ ตรวจรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

ที่มา: www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์