

คุณ ติดบ่วง ความ อ้วน ?





วิธีลดน้ำหนัก

ด้วยการเลือกทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง
ระหว่างควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย
กำลังทำให้หลายคนติดบ่วงความอ้วน
คือไม่ว่าจะพยายามลดน้ำหนักอย่างไร

หรือควบคุมอาหารเท่าใด
น้ำหนักตัวก็ไม่มีทีท่าว่าจะลด
เนื่องจากการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
จะทำเพียงออกกำลังกายหรือ
ควบคุมอาหารอย่างเดียวไม่ได้
เพราะทั้งสองสิ่งต้องควบคู่กัน
มาดูกันว่า วิธีไหนจะทำให้คุณ
หลุดพ้นจากบ่วงความอ้วนได้สำเร็จ

รู้สาเหตุความอ้วน ของตัวเองหรือยัง

การจะลดน้ำหนักต้องรู้ที่มาของน้ำหนักเสียก่อนว่าเราอ้วนเพราะอะไร



อ้วน เพราะกรรมพันธุ์

จากผลการวิจัยพบว่า หากมีพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกจะมีโอกาสอ้วน 3 เท่า แต่ถ้าหากมีญาติพี่น้องอ้วนจะมีโอกาสอ้วนเพิ่มเป็น 3 - 7 เท่า แต่หากเด็กที่ทั้งพ่อและแม่อ้วนจะมีโอกาสอ้วนมากถึง 10 เท่า แต่ถึงแม้พันธุกรรมจะมีผลทำให้อ้วนจริง แต่ก็ไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ทำให้อ้วน 100% (มีผลแค่ 40 - 70% เท่านั้น) ดังนั้นลูกที่เกิดจากครอบครัวที่มีพ่อแม่อ้วนสามารถมีน้ำหนักปกติได้

คำแนะนำ

หากสงสัยว่าอ้วนเพราะกรรมพันธุ์ ต้องเจาะเลือดตรวจกับแพทย์ เพราะไขมันในเลือดสามารถบอกได้ว่าคุณอ้วนเพราะกรรมพันธุ์หรือไม่ และในบางรายที่อยู่ในภาวะอ้วนอันตราย อาจต้องใช้ยาและการผ่าตัดเพื่อลดน้ำหนักอีกด้วย

ลักษณะของคนอ้วนกรรมพันธุ์

อ้วนทั้งตัว ขาหนีบติด ไขมันในเลือดสูง



อ้วน

เพราะไลฟ์สไตล์

คือการใช้ชีวิตที่ประมาทต่อสุขภาพ เช่น ต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ กินบุฟเฟต์ อาหารจานด่วน ฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารรสจัดเป็นประจำโดยไม่ออกกำลังกาย และชอบนั่งๆ นอนๆ ไม่ขยับกาย ซึ่งความอ้วนที่มีสาเหตุมาจากไลฟ์สไตล์เป็นปัจจัยที่ใกล้ตัวที่สุดในเวลานี้

คำแนะนำ

ต้องแก้ไขด้วยการค่อยๆ ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต เริ่มจากขยับกายมากขึ้น ออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ ปรับอาหารทานเองและหมั่นจดบันทึกน้ำหนักเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดี

ลักษณะของคนอ้วนเพราะไลฟ์สไตล์
อ้วนลงพุง เนื้อเหลว ไม่ฟิต

อ้วน

เพราะฮอร์โมนการควบคุมพลังงานไม่สมดุล

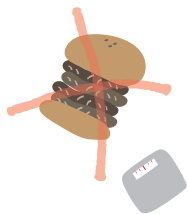
เมื่อฮอร์โมนที่มีบทบาทในการควบคุมน้ำหนักทำงานไม่สมดุล เพราะร่างกายมีไขมันสะสมมาก ทำให้สัญญาณการควบคุมการกินอาหารพัง แล้วกระตุ้นให้รู้สึกอยากอาหารบ่อยและกินมากขึ้น แต่กลับลดการนำเอาพลังงานเหล่านั้นไปใช้ จึงทำให้อ้วน

คำแนะนำ

ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำการปรับฮอร์โมนตามโปรแกรมรักษา ในกรณีนี้แค่การเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเดียวคงไม่พอ ต้องทานยาไปด้วย

ลักษณะคนอ้วนเพราะระบบควบคุมพลังงานไม่สมดุล

มีรอบเอวใหญ่กว่าปกติ อ้วนออกไปด้านข้างลำตัว คล้ายมีห้วงยางที่เอว ตาตุ่มและหลังเท้าบวม ผิวแตกที่ท้อง



เช็กลิกนิก

ที่น้ำหนักไม่ลดเพราะทำแบบนี้ อยู่หรือเปล่า



- ❌ เลือกออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ไม่ได้ควบคุมการกินอาหาร
- ❌ ควบคุมอาหารอย่างเดียว ไม่ได้ออกกำลังกาย
- ❌ ใช้วิธีอดอาหาร
- ❌ ออกกำลังกายแบบเดิมๆ ไม่ได้เปลี่ยนวิธี
- ❌ คิดว่าแค่กินอาหารเข้าควบคุมคู่กับการกินตรงเวลาทุกมื้อก็ลดความอ้วนได้
- ❌ คิดว่าออกกำลังกายแบบไหนก็ลดน้ำหนักได้เหมือนกัน
- ❌ ออกกำลังกายเมื่อว่าง ไม่มีโปรแกรมที่ชัดเจน วางเมื่อไรก็ค่อยทำ

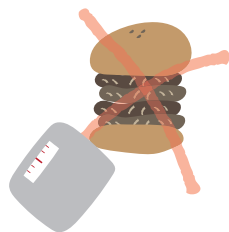
หากถูกมากกว่า 1 ข้อแปลว่าคุณกำลังติดบ่วงความอ้วนอยู่ และต้องเปลี่ยนวิธีด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และเปลี่ยนไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต



ลดน้ำหนักให้สำเร็จ ต้องมีเป้าหมาย

การลดน้ำหนักให้สำเร็จต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน นอกเหนือจากความตั้งใจจริงที่จะลดน้ำหนัก ดังเช่นตัวอย่างนี้

- ✅ ลดพลังงานที่ได้รับลง 500 กิโลแคลอรีต่อวันใน 6 เดือนแรก
- ✅ ลดน้ำหนักให้ได้ตามเกณฑ์ภายใน 3-6 เดือน
- ✅ ควบคุมน้ำหนักให้คงที่หลัง 3-6 เดือนถัดไป
- ✅ น้ำหนักลดลงให้ได้ 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์
- ✅ ออกกำลังกายระดับปานกลาง 30 นาทีทุกวัน
- ✅ ลดละเลิกขนม น้ำหวานที่มีน้ำตาลสูง





กินอย่างไร เพื่อลดน้ำหนัก

ข้อแรกคือต้องเข้มงวดเรื่องการควบคุมแคลอรีให้เหมาะสมตามวัย และเน้นอาหารที่ปรุงด้วยการต้มหรือนึ่ง ลดของมัน ของทอด เป็นต้น

ทานให้น้อยลง 500 กิโลแคลอรีต่อวัน

การลดพลังงานที่ได้รับลง 500 กิโลแคลอรีต่อวัน จะทำให้ลดน้ำหนักได้ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ โดย

- วัยเด็ก ผู้หญิง (ทำงานนั่งโต๊ะ) ผู้สูงอายุจะต้องกินไม่เกิน 1,100 กิโลแคลอรีต่อวัน
- วัยรุ่นชาย-หญิง ผู้ชายวัยทำงานอยู่ที่ 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน
- ผู้ใช้แรงงาน เกษตรกร นักกีฬาจะอยู่ที่ 1,900 กิโลแคลอรีต่อวัน

ข้าวและแป้งวันละ 5-7 ทัพพี

จำกัดการทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต รวมถึงเลือกทานเป็นข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลยีส หากจะทานข้าวเหนียว ข้าวสวย เส้นก๋วยเตี๋ยวก็ควรบริโภคไม่เกิน 2 มื้อ



ลดทอด เน้นต้ม

ลดอาหารประเภททอด ทอด และใช้กะทิ เน้นอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ โดยไขมันที่เติมในอาหารต่อวัน ไม่ควรเกิน 3 ช้อนชา

เพิ่มผักในมื้ออาหารอย่างน้อย 2 ทัพพี

เน้นทานผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียวตระกูลกะหล่ำ รองลงมาคือผักจำพวกแครอท ฟักทอง โดยทานให้ได้อย่างน้อย 2 ทัพพีในหนึ่งวัน ลดที่ผ่านการหมักหรือดองต่างๆ

ลดการปรุงอาหาร ทานรสจืด

ใส่น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือน้ำตาลในการปรุงอาหารแต่น้อย ไม่ปรุงอาหารรสจัดเกินไป

เน้นผลไม้หวานน้อย

เช่น ส้ม ชมพู ฝรั่ง แอปเปิ้ล มะม่วงสุก กัลยัม สับปะรด โดยทานผลไม้ให้ได้ 9-10 คำ ต่อมื้อ เลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัดอย่าง ทูเรียน ลำไย ผลไม้ตากแห้ง

เลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมันทุกชนิด

เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่ทอด ปลาทอด แคบหมู หมูกรอบ ไส้กรอก หันไปทานเนื้อปลา กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ที่ปรุงด้วยการต้มหรือนึ่ง

น้ำหนักลด

ด้วยการออกกำลังกาย 3 หมู่

ถัดจากการควบคุมอาหาร การลดน้ำหนักต้องอาศัยการออกกำลังกายที่ออกแรงมากถึงปานกลางด้วยการออกกำลังกาย 3 หมู่นี้ควบคู่กัน



หมู่ที่ 1 ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

ได้แก่ วิ่ง ขี่จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ แอโรบิก

ทำเท่าไร 30 นาที ทุกวัน

ผลที่ได้รับ น้ำหนักลดลง ไขมันในเลือดและความดันลดลง

หมู่ที่ 2 ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน

ได้แก่ วิดพื้น ยกน้ำหนัก ดัมเบลล์ โยนโบว์ลิ่ง เล่นกอล์ฟ เทนนิส

ทำเท่าไร 30 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ผลที่ได้รับ น้ำหนักลดลง ไขมันหน้าท้อง ต้นแขน ต้นขาดลดลง

หมู่ที่ 3 ออกกำลังกายแบบยืดเหยียด

ได้แก่ โยคะ พิลาทิส ยืดเหยียดเฉพาะส่วน

ทำเท่าไร ประจำทุกวัน

ผลที่ได้รับ ข้อไม่ติด กล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดหยุ่น

Tips

ท่าออกกำลังกายเสริม

ทำตั้งต้น



นอนหงายวางขา
บนเก้าอี้



เกร็งหน้าท้อง
ยกหัวชิดอก



เกร็งหน้าท้อง
ยกขาขึ้น กระดกข้อเท้า



เกร็งหน้าท้อง
ดึงเข่าสองข้างชิดอก

ทำตั้งต้น



นอนหงายชันเข่า



ยกก้นลอย



ดึงตัวขึ้น

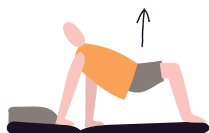


ดึงตัวขึ้น จับเข่า

ทำตั้งต้น



นั่งชันขา งอเข่า



ชันแขน ยกก้น



นั่งท่าเดิม
เอียงไปด้านข้าง



ทำซ้ายสลับขวา



เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ชีวิต ให้ฟิตยิ่งขึ้น

สร้างนิสัยให้ตัวเองเป็นคนชอบขยับเป็นประจำ จะช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลยิ่งขึ้น

- ✓ เพิ่มการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น เดินแทนการใช้รถ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- ✓ เล่นเกมที่มีการเผาผลาญพลังงาน เช่น เล่นกีฬาเป็นกลุ่มเทนนิส แบดมินตัน กอล์ฟ
- ✓ ทำงานบ้านเองแทนการใช้เครื่อง เช่น ตัดหญ้า ซักผ้า ถูบ้าน กวาดบ้าน
- ✓ ทำอาหารทานเอง เพื่อจะได้ปรุงอาหารที่มีประโยชน์ให้ตัวเอง
- ✓ ลูกขยับกายทุกชั่วโมง ไม่นั่งติดเก้าอี้นานๆ หมั่นยืดเหยียดร่างกายเสมอ
- ✓ ให้กำลังใจตัวเอง คิดบวก หากมีวินัยทุกคนสามารถลดน้ำหนักสำเร็จได้
- ✓ ชั่งน้ำหนักตัวและจดบันทึกเป็นประจำ โดยชั่งน้ำหนักอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง



ระวังสิ่งเหล่านี้ หากอยากลดน้ำหนักสำเร็จ

รู้สิ่งที่จะทำให้การลดน้ำหนักไม่สำเร็จเอาไว้ เพื่อย้ำเตือนตัวเองไม่ให้ตกหลุมพราง
สิ่งเหล่านี้เมื่อต้องลดน้ำหนัก

- ❑ ตั้งเป้าหมายสูงเกินไป เช่น อยากลดให้ได้ 2 กิโลกรัมต่อหนึ่งสัปดาห์ ทั้งที่การลดน้ำหนัก
ที่ถูกต้องคือ 1 กิโลกรัมต่อหนึ่งสัปดาห์เท่านั้น
- ❑ ใจร้อน อยากเห็นผลในทันที หากใจร้อนอาจทำให้น้ำหนักไม่ลดและเพิ่มความเครียด
ทำให้ไม่มีความสุขในการลดน้ำหนัก ต้องใจเย็นและรักษาความสม่ำเสมอ
- ❑ แอบกินจุบกินจิบ อย่าทำพฤติกรรมเดิมในขณะที่ลดน้ำหนัก แนะนำให้ซื้อผลไม้
มาเก็บไว้และนำขนมมณเฑียรออกไปให้ห่างตัว
- ❑ แรงจูงใจไม่มากเท่าที่ควร ทำให้ทำตามเป้าหมายแค่ช่วงแรกและล้มเลิกในตอนหลัง
ควรบอกความตั้งใจกับคนในครอบครัว เพื่อจะได้แรงสนับสนุนที่ดี หรืออ่านหนังสือ
สุขภาพเป็นประจำ
- ❑ ไข่ยาลดความอ้วน ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ทำให้เกิดการโยโย่ น้ำหนักขึ้นพรวดพราด
เมื่อหยุดทานได้ ห้ามยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด



การดูแลตัวเอง เพื่อให้น้ำหนักไม่เพิ่ม



เมื่อน้ำหนักคงที่แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างเข้มงวด การออกกำลังกายแบบ
แอโรบิกร่วมกับการยืดหยุ่นกล้ามเนื้ออย่างพอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายมีสมดุลที่ดี
โดยเฉพาะการฝึกโยคะจะช่วยป้องกันความเสี่ยงของการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักได้ดีที่สุด นอก
นั้นยังมีวิธีการดูแลตัวเองเพิ่มเติมดังนี้

- ❑ กินเฉลี่ยไม่เกิน 1,381 กิโลแคลอรีต่อวัน
- ❑ รับประทานอาหารไขมันต่ำ เลี่ยงอาหารทอด ของขบเคี้ยว ของหวานต่อไปเรื่อยๆ
- ❑ กินอาหารเข้าทุกวัน
- ❑ กินอาหารใกล้เคียงกันทั้งวันธรรมดาและวันหยุด





จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสืออ้วนและอ้วนลงพุง โดย เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
- คู่มือแนวทางการดูแลผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน โดย เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
- หนังสือพิชิตอ้วนพิชิตพุงโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- กินอย่างไรไม่อ้วน โดย อรุณรศมี บุนนาค และคณะ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- บทความออกกำลังกาย 3 หมู่ โดยเว็บไซต์เครือข่ายคนไทยไร้พุง <http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=12&category=40&id=384>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3