

## เคล็ดลับ....ผอมสวยด้วย..ไขมัน ( ฟังเพลงกินอะไรถึงสวย )

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

### ความจริงเกี่ยวกับไขมัน

เหตุที่อาหารไขมันต่ำไม่ช่วยให้ผอมได้เร็วอย่างใจ อาจเป็นเพราะเราเข้าใจสิ่งที่เรียกว่า **“ไขมัน”** กันน้อยเกินไป เลยอยากให้คุณทำความเข้าใจเกี่ยวกับเพื่อนชื่อไขมันให้มากขึ้นอีกสักนิดดีไหม เพื่อก้าวต่อไปของการลดน้ำหนักจะได้ทั้งมีความ **“สุข”** กับการกิน(ไขมัน) และ **“สวย”** ยิ่งขึ้น



### ความจริงข้อแรก: อาหารไขมันต่ำทำให้ต้องกินบ่อยขึ้น

เหตุผลง่ายๆ คือ เมื่อเปรียบเทียบกับผัก ผลไม้ ปลา หรือแม้กระทั่งกับน้ำตาลแล้ว ไขมันคือสิ่งที่กระเพาะอาหารต้องใช้เวลายาวนานที่สุด อาหารที่มีไขมันจึงทำให้เรารู้สึกอิ่มนาน ดังนั้นหลังรับประทานสลัดผักกับน้ำสลัดแบบใส คุณจึงพบว่าความหิวมาเยือนในเวลาไม่ช้า

การกินแต่อาหารไขมันต่ำจึงไม่ทำให้เรารู้สึกอิ่มแบบถึงใจ แต่ยังคงหิวและมีแนวโน้มจะกินจุบจิบมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ร่างกายร้องขอไขมันอันเป็นแหล่งพลังงานของการมีชีวิตอยู่ต่อไปนั่นเอง

### ความจริงข้อที่สอง: ไขมันต่ำ-แคลอรีไม่ต่ำ

เคยสงสัยหรือเปล่าว่าอาหารสำเร็จรูปต่างๆ ที่คุณเข้าใจว่ามีไขมันต่ำนั้น ให้พลังงานหรือแคลอรีต่ำด้วยหรือไม่ การมีส่วนผสมของไขมันน้อยไม่ได้หมายความว่าจะให้พลังงานต่ำ โปรดทราบว่าผลิตภัณฑ์ไขมันต่ำไม่นอ่ยมีน้ำตาล สารเพิ่มความข้นเหนียว และสารปรุงแต่งอื่นๆ จำนวนมาก จึงทำให้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ให้พลังงานสูงกว่าอาหารที่มีไขมันตามธรรมชาติ

### ความจริงข้อที่สาม: อาหารไขมันต่ำกระตุ้นให้ร่างกายสร้างไขมัน

จะเป็นไปได้อย่างไร หลายท่านอ่านหัวข้อแล้วสงสัย  
ความจริงมีอยู่ว่าเมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารน้อยลง จะทำให้กระบวนการเผาผลาญอาหารช้าลง ในช่วงแรกของการอดอาหารหรือลดน้ำหนักด้วยการอด  
ร่างกายจะเริ่มเก็บสะสมพลังงานที่มีในรูปของไขมันเพื่อให้อยู่รอดในช่วงที่อดต่อไปได้  
ผลก็คือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหลังอดอาหาร  
กระบวนการนี้คือคำอธิบายว่าทำไมการอดอาหารอย่างเดียวจึงไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักโดยไม่ออกกำลังกายช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน แต่ใช้วิธีการกินอาหารไขมันต่ำหรือไม่มีไขมันเลยเพียงอย่างเดียว ยังทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมหาศาลจากอาหารไขมันต่ำ ซึ่งปกติจะประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการมากมายและมีแคลอรีสูงมาก ซึ่งที่สุดแล้วก็จะถูกเปลี่ยนเป็นเนื้อเยื่อไขมันไปสะสมอยู่ตามร่างกาย แทนที่จะผอมก็กลายเป็นอ้วนซะงั้น

## ความจริงข้อที่สี่: ไขมันก็ช่วยให้ผอมเพรียวได้

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารต่างมั่นใจว่า สิ่งที่จะช่วยให้หุ่นทำลายไขมันในร่างกายก็คือ “ไขมัน” บางประเภท เช่น การกินน้ำมันของเมล็ดต้น Chia(หรือลินิน) ควบคู่กับอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและอุดมด้วยใยอาหารนั้น จัดว่าเป็นวิธีที่ดีในการควบคุมน้ำหนักให้คงที่ ซึ่งเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีไปพร้อมกัน

น้ำมันจากเมล็ดต้น Chia ถือเป็นไขมันที่ไม่เหมือนไขมัน เพราะมันทำงานเหมือนสารต้านไขมัน(anti-fat) โดยออกฤทธิ์ตรงข้ามกับไขมันอิ่มตัวที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย กล่าวคือขณะที่ไขมันอิ่มตัวกระตุ้นให้เกิดโรคอ้วน หัวใจ หลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย หรือโรคอื่นๆ ที่ทำให้การทำงานของร่างกายเสื่อมถอยลง แต่ไขมันจากน้ำมัน Chia ออกฤทธิ์ต้านอาการเหล่านี้ โดยไปช่วยกระตุ้นกระบวนการเผาผลาญอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มนาน ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับอินซูลินสมดุล จึงช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ผล นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มการดูดซึมออกซิเจนของเซลล์ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าและสดชื่นอีกต่างหาก

การเติมน้ำมันชนิดนี้ในอาหารจึงเหมือนการหลอกร่างกายให้อิ่มสบายเพราะได้ไขมันแล้ว(แต่เป็นไขมันที่ไม่ทำให้อ้วน) ฟังดูออกจะคล้ายวิธีเดียวกับที่คุณคิดจะหลอกร่างกายด้วยการบริโภคอาหารไขมันต่ำ เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้อิ่มท้องแต่ไม่ทำให้อ้วนเพราะมีไขมันต่ำ(แต่ให้พลังงานสูง) นะ

## ความจริงข้อที่ห้า : ไขมันช่วยให้ผิวสวย

แม้จะไม่ต้องการมีไขมันสะสมเป็นชั้นหนา แต่ผิวของคุณก็ต้องการกรดไขมันจำเป็นเพื่อให้ยังคงสภาพและไม่เหี่ยวเหี่ยว ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งต้องการมากขึ้น คนที่ไม่แตะไขมันเลยเพราะอยากผอมตลอดเวลา จึงเท่ากับเป็นการปิดโอกาสที่ผิวจะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่ละลายในไขมัน เช่น วิตามิน A และ E ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการมีผิวสวยใส เล็บแข็งแรง และผมเป็นเงางาม

**กรดไขมัน Omega-3** ที่พบในน้ำมันปลาและพืชยังช่วยรักษาโรคผมร่วง โดยกระตุ้นให้ผมงอกใหม่ได้ในเวลา 12 เดือน ปริมาณที่สมดุลของกรดไขมัน Omega-3 และ Omega-6 ยังช่วยกระตุ้นการดูดซึมวิตามินที่จำเป็นของ “คนสวย” ซึ่งได้แก่ วิตามิน A, D, E และ K รวมทั้งการส่งผ่านออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย กรดไขมัน Alpha-linoleic ที่มีในน้ำมันเมล็ดต้น Chia และลินินยังช่วยให้อวัยวะกระตุ้นการผลิตฮอร์โมน Prostaglandins ชนิดที่ต่อต้านอาการอักเสบ ส่วนกรดไขมัน Gamma-linoleic ที่พบมากในน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสยังช่วยยับยั้งการออกฤทธิ์ของสาร Leukotriene B4 ซึ่งเป็นสารเคมีที่กระตุ้นอาการอักเสบของผิว

## ความจริงข้อที่ 6: จงพิถีพิถันกับประเภทไขมัน ไม่ใช่ปริมาณไขมัน

สาว ๆ ที่หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมัน เพราะเชื่อว่ากินไขมันยิ่งมากก็จะยิ่งอ้วน

รู้ไหมว่าสิ่งที่สำคัญกว่าการจำกัดปริมาณในการบริโภคก็คือ การเลือกบริโภคไขมัน “ชนิด” ที่เหมาะสม ลองดูตัวอย่างจากการกินอาหารสไตลเมดิเตอร์เรเนียนของสาวกรีกก็ได้ อาหารเมดิเตอร์เรเนียนไม่จัดว่าเป็นอาหารไขมันต่ำ เพราะถึงจะไม่ค่อยใช้น้ำมันสัตว์และไขมันจากสัตว์ แต่ใช้ธัญพืช ผักผลไม้ อาหารทะเล กระนั้นอาหารภูมิภาคนี้ก็ใช้น้ำมันมะกอก และน้ำมันวอลนัตเป็นหลัก ผู้หญิงกรีกได้รับพลังงานจากการบริโภคไขมันถึงร้อยละ 40 ต่อวัน ซึ่งเป็นสัดส่วนพอๆ กับสตรียุโรปอื่นๆ แต่กลับพบอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมน้อยกว่าสาวๆ ในยุโรปเหนือและอเมริกา ซึ่งตื่นตัวและต่อนับอาหารไขมันต่ำตามสมัยกันแบบสุดๆ



### × คำแนะนำในการกินไขมันให้ผอมและสวย

ในหนังสือ *Healthy on the Inside, Beautiful on the Outside* (ฉบับภาษาไทยชื่อ “สุขภาพดีจากภายใน สวยสดใสร่างกายนอก”) ผู้เขียนคือ “โย วิกมันส์” ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกกินไขมันและน้ำมันไวหลายข้อ ที่น่าสนใจได้แก่

\* หลักในการบริโภคไขมันที่ดีต่อสุขภาพคือ กินไม่มาก แต่กินวันละหลายครั้ง เพื่อให้ร่างกายรู้สึกว่าได้รับอาหารเพียงพอตลอดวัน เช่น กินเมล็ดพืชทองหรือถั่ว ซึ่งให้ไขมันดีเป็นของว่าง

\* ไขมันที่ควรเลี่ยงเพราะไม่ส่งผลดีกับหัวใจ ร่างกาย และน้ำหนัก ได้แก่ กรดไขมันอิ่มตัวที่พบในเนื้อสัตว์ติดมัน นม น้ำมันบางชนิด เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ

\* ในแต่ละวันพยายามกินอาหารที่อุดมไปด้วยกรดไขมัน Omega-3 เช่น วอลนัต น้ำมันลินสีด ผักใบเขียว และน้ำปลา(จากปลาทูนา เทรวดี เฮอริง แมคเคอเรล และซาร์ดีน) ในปริมาณที่เหมาะสม ถ้าจะกินปลา พยายามเลือกกินปลาที่เติบโตตามธรรมชาติ

\* คุณอาจรับประทานอาหารเสริมน้ำมันปลาบริสุทธิ์ 100% ซึ่งมีประสิทธิภาพในทางยาทุกวัน โดยเลือกชนิดที่มี EPA/DAH อย่างน้อย 650 มิลลิกรัม(เช่น Mor/EPA)

\* หลีกเลียงผลิตภัณฑ์ทุกอย่างที่มีกรดไขมัน transfat(ไขมันอิ่มตัวที่นำมาเติมไฮโดรเจนเพื่อให้ได้ไขมันที่เสถียรต่อความร้อน ไม่เป็นไข และไม่ทำปฏิกิริยากับออกซิเจน จึงไม่เหม็นหืน) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เนยและเนยเทียมแบบไขมันต่ำ รวมทั้งเนยเทียมที่โฆษณาว่าช่วยลดคอเลสเตอรอล เพราะเนยเทียมแบบนี้มีอนุโมลอิสระแฝงอยู่ มีกรดไขมันจำเป็นน้อย จึงส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

\* ถ้าอยากทานเนยขนมปัง ควรเลือกเนยที่ผลิตด้วยวิธีธรรมชาติและไม่ได้เติมเกลือ โดยทานแต่น้อย

\* น้ำมันจากเมล็ดต้น Chia และลินินที่ใหม่สด หาซื้อได้ตามร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งควรวางขายอยู่ในช่องอาหารสดที่แช่เย็นเท่านั้น น้ำมันชนิดนี้เก็บได้นานที่สุด 6-8 เดือน(ในตู้เย็น)

เมื่อได้รู้จักกับไขมันดีขั้นแล้ว คุณคงจะเห็นว่าไขมันไม่ใช่ศัตรูความผอมเสมอไป หากเรารู้จักเลือกกินอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับไขมันในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

เราก็จะมีความต้องการบริโภคน้อยลงตามไปเอง นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ผู้บริโภคอย่างเราควรต้องมีคือ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนประกอบและวิธีปรุงอาหาร ก่อนซื้อก็ควรอ่านฉลากเสมอว่าอาหารชนิดนั้นประกอบด้วยอะไร และควรดูด้วยว่าส่วนประกอบนั้นจะนำพาอะไรมาสู่ร่างกายของเราบ้าง

เมื่อรู้ให้เท่าทัน(ผู้ผลิตอาหาร) จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของคนที่เอาความผอมแบบ “ลมๆ แล้งๆ” มาล่อหลอกให้เราตายใจกันอีกต่อไป

### **✘ ตอบคำถามก่อนเพลินกินพว้าเพรื่อ**

แน่ใจหรือว่าคุณจะกินเพราะหิว ไม่ใช่เพราะตามใจปาก อยากหรือเพื่อชดเชยอะไรบางอย่าง ตรวจสอบได้โดยการตอบคำถามต่อไปนี้

- \* คุณกินเวลาที่คุณไม่หิวใช่ไหม?
- \* คุณยังคงกินและกินต่อไปแม้อาหารจะมีรสชาติไม่ได้เรื่องใช่ไหม?
- \* คุณกินเวลาไม่มีอะไรจะทำใช่ไหม?
- \* คุณกินเวลาอารมณ์อ่อนไหว เหงื่อ หยดเหงื่อ หรือวิตกกังวลใช่ไหม?
- \* คุณสร้างกำลังใจให้ตัวเองโดยการกินใช่ไหม?
- \* หรือว่าคุณปลอบใจตัวเองโดยการกินใช่ไหม?
- \* คุณกินหลังจากมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือสถานการณ์ตึงเครียด เพื่อหวังให้จิตใจสงบลงใช่ไหม?
- \* การกินคือวิธีโปรดในการสร้างความสุขตามลำพังของคุณใช่ไหม?
- \* คุณกินเพื่อให้รางวัลตัวเองใช่ไหม?
- \* คุณยังคงกินต่อไปแม้จะรู้สึกอึดแล้วใช่ไหม?

ถ้าคำตอบของคุณคือ “ใช่” แปลว่าคุณกำลังใช้การกินสนองความรู้สึก ไม่ใช่เพราะความจำเป็นต้องได้รับอาหารของร่างกาย ซึ่งถ้าหากคุณไม่สามารถเผชิญหน้ากับสาเหตุที่ทำให้กิน และไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมกับสาเหตุที่ทำให้คุณกิน กิน และกินอย่างพว้าเพรื่อ ไม่เป็นเวลา และเกินความจำเป็นได้ ไม่ว่าจะเลือกกินอาหารไขมันต่ำแค่ไหน โลดครบอย่างไร ก็คงไม่อาจช่วยให้คุณผอมลงได้

