

กินอย่างนี้ไม่มีวันอ้วน จริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

หลักการกินให้ครบ 5 หมู่ อาจเคยประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักให้คนกินเพื่อสุขภาพ ไม่กลายเป็นโรคขาดสารอาหาร แต่ดูเหมือนจะไม่เพียงพอเสียแล้วในอันที่จะตอบสนองวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ในเมื่อการกินก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอย่างไม่ทันตั้งตัว

แนวทางรักษาสุขภาพด้วยการกินจึงเกิดขึ้นมากมายหลายวิธี มีทั้งการนำเสนอประเภทอาหารสุขภาพ การจัดสัดส่วนโภชนาการ คอรัสการกินเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งแต่ละสำนักล้วนมีแนวทางที่แตกต่างกัน ในขณะที่บางแนวทางแนะให้งดอาหารบางหมู่ อีกแนวทางหนึ่งกลับบอกให้กินอาหารบางหมู่ได้ไม่อัน

กินอย่างนี้ ไม่มีวันอ้วน จริงหรือ

อันที่จริงแนวทางการกินอาหารที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบันหลายอย่าง ไม่ได้เป็นของที่ถูกคิดค้นขึ้นใหม่ ทว่า อยู่บนพื้นฐานของภูมิปัญญาด้านอาหารที่มีมายาวนานของผู้คนในภูมิภาคต่างๆ ของโลก บางชนิดเกี่ยวข้องกับความเชื่อและศาสนาด้วย แต่ที่ฮือฮาที่สุดเห็นจะเป็นแนวคิดการกินลดน้ำหนักที่คิดค้นขึ้นใหม่ซึ่งทำลายหลักการดั้งเดิมเสียสิ้น

อาหารเมดิเตอร์เรเนียน

จากการสำรวจสุขภาพคนในแถบเมดิเตอร์เรเนียนพบว่า สถิติผู้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมีน้อยมาก จึงสันนิษฐานว่าอาจเป็นผลมาจากอาหารที่พวกเขากิน ชาวเมดิเตอร์เรเนียนจะ กินอาหารจำพวกขนมปัง ข้าว พาสต้า ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ และผักผลไม้ เป็นประจำทุกวัน กินปลา สัตว์ปีก ไข่ นม ของหวานลับตาหุละประมาณ 2-3 ครั้ง กินเนื้อแดงประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง และที่สำคัญคือการบริโภคน้ำมันมะกอกเป็นประจำ น้ำมันมะกอก เป็นน้ำมันคุณภาพดีที่สุด มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวโมเลกุลเดี่ยวสูงถึง 55-83% ของกรดไขมันทั้งหมด กรดไขมันตัวดังกล่าวจะช่วยจับ LDL (ไขมันตัวเสีย) กลับคืนสู่ตับเพื่อเผาผลาญ จึงป้องกันไขมันอุดตันเส้นเลือดได้

อาหารมังสวิรัต

หลักการ คือ บริโภคแต่พืชผัก งดบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจทำให้ขาดโปรตีนได้ แต่ชาวมังสวิรัตจะทดแทนด้วยแหล่งโปรตีนจากถั่ว และธัญพืชต่างๆ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติจิตใจ การกินมังสวิรัตโดยทั่วไปไม่มีอันตรายใดๆ เพียงแต่ต้องระวังการเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารหากบริโภคอาหารไม่หลากหลายพอ โดยเฉพาะกรดอะมิโนจำเป็น โปรตีน และแคลเซียม และวิตามินบี 12 (มีเฉพาะในอาหารจากสัตว์) ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีมีครรภ์ และเด็กที่ต้องการสารอาหารเหล่านี้สูง

แมคโครไบโอติกส์

เป็นแนวทางแบบมังสวิรัตินึ่งประเภทหนึ่ง เน้นการบริโภคผักสด ไม่มีสารพิษ ข้าวไม่ขัดสี ขนมอบังโฮลเกรน กินอาหารตามฤดูกาล ปรุงอาหารแต่น้อย (ต้องเป็นเครื่องปรุงที่ผลิตด้วยวิธีของแมคโครไบโอติกส์เอง) และปรุงด้วยการต้ม หรือหนึ่งเป็นส่วนใหญ่ กินเนื้อปลาได้แต่ควรเป็นปลาเนื้อขาวเพราะไขมันต่ำ งดเนื้อสัตว์อื่นๆ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์

ชีวจิต

ประยุกต์มาจากแมคโครไบโอติกส์ เพื่อให้เข้ากับวิถีของคนไทยมากขึ้น โดยมีแนวคิดวางกายและจิตใจต่างมีผลต่อกัน และคนเราจะมีความสุขได้เมื่อกายและใจทำงานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (มีภูมิชีวิตที่ดี) จึงแนะนำให้ดูแลร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ โดยปกติชีวจิตจะมีหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อดูแลสุขภาพโดยทั่วไป แต่สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักก็ได้ปรับสูตรเฉพาะ โดยให้รับประทานอาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ที่ยังไม่ถูกแปรรูปหรือขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมอบังโฮลวีท ธัญพืช ประมาณ 30% ของอาหารในแต่ละมื้อ รับประทานผักสดหรือผักสุก ประมาณ 35% โปรตีนจากพืชจำพวกถั่วต่างๆ รวมถึงเต้าหู้ ประมาณ 25% และเบ็ตเตล็ด ไข่แดงของกินเล่นจำพวกเมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง สาหร่ายทะเล ผลไมรสไม่หวานจัด ประมาณ 10% ของอาหารในแต่ละมื้อ สิ่งพิเศษต่างออกไปซึ่งผู้คนมักละเลยไม่ค่อยพูดถึงคือ ชีวจิตไม่ใช่เพียงแนวทางปฏิบัติเรื่องการกิน แต่ต้องรวมทั้งการออกกำลังกาย การล้างพิษ นวดกดจุด และทำสมาธิควบคู่ไปด้วย

กินอาหารไขมันต่ำ (Low Fat)

หลักการของอาหารประเภทนี้คือ บริโภคไขมันซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย และสาเหตุความอ้วนแต่น้อย เพื่อให้ร่างกายนำไขมันที่สะสมในร่างกายออกมาใช้ โดยให้กินอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ส่วนโปรตีน และไขมันนั้นให้กินน้อยลง โดยเฉพาะในกลุ่ม Very Low Fat ที่กินไขมันน้อยมาก ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การกินอาหารประเภทนี้ไม่ทำให้ขาดสารอาหาร เพราะไม่ได้ห้ามกินอาหารชนิดใด ไม่ทำให้เหนื่อยเพราะร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตเพื่อใช้เป็นพลังงานต่อวัน และร่างกายยังแข็งแรงจากการออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การกินคาร์โบไฮเดรตโดยไม่เลือกประเภทของคาร์โบไฮเดรตในการกินหรือกินมากเกินไป เพราะคาร์โบไฮเดรตแปรรูป เช่น ผลิตภัณฑ์จำพวกแป้งหรือข้าวที่ขัดขาวเป็นสาเหตุของความอ้วนและเบาหวาน และคาร์โบไฮเดรตส่วนเกินสามารถถูกแปลงเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้เช่นกัน

กินอาหาร Low Carb แบบ Atkins diet

หลักการคือ การลดคาร์โบไฮเดรต เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากภายนอกน้อยลง และร่างกายต้องดึงเอาไขมันที่สะสมไว้มากใช้เป็นพลังงานทดแทน อันจะทำให้ไขมันหนักลดลงในที่สุด ขณะเดียวกันการที่ไขมันถูกนำมาใช้เป็นพลังงานจะก่อให้เกิดสารคีโตนขึ้นในกระแสเลือด ซึ่งมีผลให้ความอยากอาหารลดน้อยลงด้วย หลักการนี้แนะนำให้กินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ และไขมันได้ไม่จำกัด และควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตให้ได้รับเพียง 20 กรัมต่อมื้ออาหารซึ่งควรได้จากพืชผัก (ข้าว 1 ทัพพี = 60 กรัม) แนวทางของ ดร.แอทกินส์โด่งดังขึ้นมา เพราะต้นมีคนที่ไข่มากมายที่ปฏิบัติตามแล้วพบว่าลดน้ำหนักลงได้รวดเร็วทันใจจริง แต่ low carb ก็ถูกท้วงติงจากนักโภชนาการมากมายว่ามีอันตรายต่อสุขภาพเพราะการที่ร่างกายต้องดึงโปรตีนมาแปรรูปเป็นน้ำตาลแทน

อาจเป็นอันตรายต่อสมองซึ่งต้องการน้ำตาลกลูโคสจากการแปรรูปคาร์โบไฮเดรตเพื่อนำมาหล่อเลี้ยงระบบวงจรการทำงานของระบบประสาท อีกทั้งสารคีโตนที่เกิดขึ้นจากการใช้ไขมันมาแปลงเป็นพลังงานยังทำให้ คลื่นไส้อาเจียน เลือดเป็นกรด ตับโต รวมถึงระบบร่างกายเสีย รวมถึงส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองให้ทำงานผิดปกติ และอาจหมดสติได้

การกินเนื้อ และไขมันจำนวนมากสามารถส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ได้รับไขมันอิ่มตัวมากเกินไปจากไขมันสัตว์ ก็ทำให้คอเรสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตและโรคเกาต์ การกินโปรตีนมากๆ จะทำให้ร่างกายขับแคลเซียมทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น การกินเนื้อสัตว์และไขมันมาก และบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ (ในผักมีคาร์โบไฮเดรต และในผลไม้มีน้ำตาล แนวทางนี้จึงแนะนำให้กินแต่น้อย) จะทำให้ท้องผูก และยังมีเสียงต่อการเป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น

มีการศึกษาวิจัยพบว่า แม้ผู้ที่ใช้แนวทางแอทกินส์ในการลดน้ำหนักจะช่วยให้เห็นผลได้เร็ว แต่ในระยะยาวกลับให้ผลไม่ต่างกับการลดน้ำหนักด้วยวิธี low fat และเมื่อเทียบกับความเสี่ยงต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นโดยยังไม่มีใครกล้ารับประกันได้นั้น นักโภชนาการทั่วไปจึงแนะนำว่าหากจะจำกัดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตก็ควรทำในช่วงสั้นๆแค่ไม่เกิน 14 วันเท่านั้น

อาหาร Low Carb แบบ South beach diet

แม้จะเป็นหลักการแบบ Low carb เหมือนกัน แต่สังเกตเห็นข้อเสียต่างๆ ของ ดร.แอตกินส์ จึงปรับปรุงข้อยกเว้นเหล่านั้นให้ดีขึ้น เน้นเรื่องคุณภาพของวัตถุดิบ และความหลากหลายทางโภชนาการ มีการนำแนวทางของอาหารเมดิเตอร์เรเนียนมาใช้ เช่น เลือกใช้น้ำมันมะกอก ปฏิบัติการของ South beach diet จะแบ่งเป็น 3 ระยะ ช่วงแรก (14 วัน) จะให้บริโภคไขมันดีเช่นน้ำมันมะกอก โปรตีนและผัก โดยควบคุมปริมาณ หลังจากนั้นจึงให้กินคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ดี เช่น ขนมปังโฮลวีท หรือข้าวหอมมะลิ รวมถึงอาหารที่มีค่าไกลซามิกอินเดกซ์ต่ำ (GI) เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งมีผลต่อปริมาณของฮอร์โมนอินซูลินในร่างกาย และในช่วงสุดท้ายให้กินอาหารได้มากขึ้น แต่ต้องไม่มากเกินไปและเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

ข้อดีของแนวทางนี้คือ กินอาหารที่ดี และกินได้หลากหลาย ซึ่งหมายถึงคุณภาพและความครบถ้วนของสารอาหารที่ร่างกายได้รับด้วย วิธีนี้กินผักได้มากเพียงแต่ต้องเป็นผักที่มีค่า GI ต่ำทำให้ได้ไฟเบอร์จึงไม่ท้องผูก ทำให้ได้วิตามินแร่ธาตุ สารพฤกษเคมี และสารต้านอนุมูลอิสระมาก แต่ข้อเสียคือการเลือกกินอาหารตามค่า GI อาจทำให้พลาดคุณค่าทางสารอาหารอื่น ๆ ของผักผลไม้หรืออาหารเหล่านั้น เช่น แดงไม่มีค่า GI สูง ผู้ปฏิบัติแนวทางนี้อาจไม่เลือกกิน จึงไม่ได้รับสารไลโคพีนในแตงโม ซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

เช่นกัน อาหาร Low carb ทั้ง 2 ชนิดไม่เหมาะจะใช้ในผู้ป่วย เบาหวาน โรคตับ โรคไต นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน และให้ผลในการลดน้ำหนักได้ดีในช่วงแรก แต่ระยะยาวก็ไม่ต่างจากวิธีอื่นเลยมีนัยยะสำคัญ

ทำไมคนอื่นได้ผล แต่ฉันไม่

เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณอาจพบว่าแนวทาง Atkins เพื่อลดน้ำหนักซึ่งคนอื่นปฏิบัติแล้วได้ผล แต่กับคุณมันล้มเหลวจนท้อแท้ นั่นเป็นเพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การตอบสนองต่ออาหารแต่ละประเภทก็ต่างกัน

หากจำเป็นต้องลดน้ำหนักอย่างจริงจังคุณจึงควรอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

การกินตามสูตรเพื่อลดน้ำหนักนั้นควรสอดคล้องกับพฤติกรรมไลฟ์สไตล์ และอุปนิสัยการกินของคุณด้วย อย่าลืมว่าการลดน้ำหนักที่วายนั้น ยังมีสิ่งยากกว่าคือการควบคุมน้ำหนักที่ลดแล้วให้คงที่ นั่นหมายถึงหากคุณต้องผีนทกับการควบคุมอาหารมากเกินไป ก็มีความเสี่ยงที่จะตะบะแตกหลุดพ้นการควบคุมไปได้มากเช่นกัน

มีคำชี้แนะที่น่าฟังบอกว่า การมีโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้หมายถึงการตัดอาหารบางกลุ่มหรือบางประเภทออกจากมื้ออาหารของเราทั้งหมดอย่างสิ้นเชิง แทนที่จะเรียกอาหารประเภทใดหนึ่งว่าเลวหรือดี น่าจะมองว่าอาหารทุกประเภทเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเพื่อสุขภาพ และหากคุณต้องการควบคุมน้ำหนักหรือมีสุขภาพดี ควรจะให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตัวและดำเนินชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย

อย่าลืมมิติที่ว่าอาหารนั้นบำรุงทั้งร่างกาย และสร้างความสุขในจิตใจ การหารูปแบบการรับประทานอาหารที่ทั้งทำให้เรามีความสุขและได้ใช้พลังงานออกไปอย่างสมดุลกันนั้น นั้นต่างหากคือวิธีการแก้ปัญหาจัดการบริหารน้ำหนักตัวในระยะยาว