

ครูอ้วน

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2551

สุขภาพที่ดี เป็นสิ่งสำคัญ และนำพาสู่การดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ ด้วยความสุข...

แม่ใครๆ จะบอกว่า “ไร้สาระ” แต่สาว ๆ ทั้งหลาย (หรืออาจจะรวมถึงหนุ่มบางคนด้วย) ต่างถือว่าเรื่องนำหนักตัวเป็น “สาระ” อีกอย่างหนึ่งของชีวิต (สำคัญไม่น้อยไปกว่ากิจกรรมช้อปปิ้งทีเดียว!!!)

เช่นนั่นเอง หนทางสู่การลดน้ำหนักจึงถูกคิดและค้นขึ้น หนึ่งในนั้นคือ การใช้กรู๊ปเลือดเป็นสิ่งกำหนดว่า แต่คนควรลดน้ำหนักอย่างไร

โดยนักโภชนาการบางกลุ่มศึกษาและแนะนำว่า คนแต่ละกรู๊ปเลือดควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพื่อลดน้ำหนัก มีสุขภาพดีและไม่เสี่ยงกับโรค

ถึงจะมีคนกลุ่มหนึ่งเชื่อว่าทฤษฎีนี้เหลวไหลเป็นเหมือน “นวนิยายวิทยาศาสตร์” มากกว่า “ความเป็นจริงทางวิทยาศาสตร์” แต่ถึงอย่างนั้นก็มีดาราฮอลลีวูด อย่างเช่น ลิซ เฮอร์ลีย์ คอร์ตเนีย ค็อก-อาร์เวต ฯลฯ ใช้ได้ผลมาแล้ว มาลองดูหลักการของทฤษฎีนี้กันดูหน่อยดีกว่า

หลักการคือ อะไร

ด็อกเตอร์ปีเตอร์ ดีอะดาโม เจ้าของหนังสือ Eat Right For Your Blood Type เชื่อว่ากรู๊ปเลือดที่แตกต่างกันทำให้ร่างกายของแต่ละคนมีปฏิกิริยากับอาหารแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน กรู๊ปเลือดทำให้เรามีระดับกรดในท้องและเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงมีอาหารบางอย่างที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมสำหรับคนแต่ละกรู๊ปเลือด เพราะถ้าเลือกอาหารย่อยและดูดซึมได้ดีก็จะมีผลดีกับร่างกาย ทำให้ลดน้ำหนักได้ด้วย

กรู๊ปเลือดเกิดขึ้นเมื่อใด

เลือดกรู๊ปแรกที่ค้นพบและจำแนกออกมาได้คือ เลือดกรู๊ปโอ ซึ่งมีมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ ที่มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการล่าสัตว์ **ด็อกเตอร์ปีเตอร์ ดีอะดาโม เชื่อว่าบรรพบุรุษเลือดกรู๊ปโอของมนุษย์คือ ผู้ที่มีชีวิตรอดมาได้ด้วยการรับประทานอาหารโปรตีนสูงและเนื้อสัตว์**

ส่วนเลือดกรู๊ปเอนั้นปรากฏออกมาเมื่อราว 1.5 หมื่นปีก่อนคริสตศักราช ซึ่งเป็นเวลาที่การล่าสัตว์สิ้นสุดลง และมนุษย์หันมาสร้างชุมชนทำไร่นาและสวน แทนที่จะรับประทานเนื้อสัตว์ พวกเขาบริโภคผักและผลไม้ ขณะที่คนเลือดกรู๊ปบีนั้นวิวัฒนาการขึ้นช่วง 1 หมื่นปีก่อนคริสตศักราช ในหมู่บรรพบุรุษมนุษย์ที่เร่ร่อน ทั้งไร่นาและสวนเพื่อออกเดินทางไปยังดินแดนต่างๆ นั้นหมายถึง คนเลือดกรู๊ปบีสามารถรับประทานอาหารได้หลากหลายขึ้น

สุดท้ายคือ เลือดกรู๊ปเอบี ที่เพิ่งจะค้นพบเมื่อราวพันปีก่อน เชื่อว่ามาจากกรู๊ปที่บรรพบุรุษมนุษย์ได้ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงกับการมาถึงของยุคสมัยใหม่ ซึ่งหมายความว่า คนเลือดกรู๊ปเอบีสามารถรับประทานอาหารผสมผสานระหว่างอาหารที่เหมาะสมกับเลือดกรู๊ปเอและเลือดกรู๊ปบี

ด้วยหลักการนี้ของด็อกเตอร์ปีเตอร์ ดีอะดาโม ก็มีการนำมาปรับเป็นสูตรอาหารสำหรับลดความอ้วน เพื่อเลือกว่าอะไรที่ควรรับประทาน และอะไรที่ไม่ควรรับประทาน

เลือกกรุ๊ปเอ

คนกลุ่มนี้ยังคงเป็นเช่นมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ พวกเขาจึงควรรับประทานเหมือนบรรพบุรุษนักล่าสัตว์ คือเลือกอาหารโปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำ ประกอบด้วยเนื้อและปลา สามารถรับประทานไข่ ถั่ว ผัก และผลไม้ได้ สิ่งที่ควรงดคือ นมเนยและธัญพืช รวมถึง ซีเรียล ขนมปัง พาสตา และข้าว การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรเป็นกีฬาที่ต้องใช้พลังสูง ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิก วิ่ง ฯลฯ

เลือกกรุ๊ปเอ

เหมาะกับการรับประทานแป้งและผัก ส่วนเนื้อนั้นควรรับประทานเพียงเล็กน้อย ที่ควรงดคือ นมเนย อาหารประเภทถั่วต่างๆ รวมไปถึง ซีเรียล พาสตา ข้าว ผลไม้ และผัก เป็นสิ่งที่คนเลือกกรุ๊ปเอรับประทานได้ควบคุมไปคือ ออกกำลังกายอย่างสงบนิ่ง เช่น โยคะ กอล์ฟ ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีสำหรับร่างกาย

เลือกกรุ๊ปบี

มีเพียงอาหารบางอย่างที่ควรเลี่ยงสำหรับคนเลือกกรุ๊ปบี นั่นก็คือ อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งแล้ว รวมทั้งถั่วและเมล็ดพืชก็ไม่แนะนำ พวกเขาสามารถรับประทานอาหารที่สมบูรณ์ด้วยคาร์โบไฮเดรตได้เล็กน้อย เมื่อมาถึงการออกกำลังกายควรเลือกชนิดที่ช่วยเสริมจิตใจอย่างเช่น การปีนเขา เดินป่า เทนนิส และว่ายน้ำ ทั้งหมดเป็นกีฬาที่ทำให้พวกเขาได้คิดและอยู่กับตัวเอง

เลือกกรุ๊ปเอบี

อาหารที่เหมาะกับคนกรุ๊ปเลือดนี้ มาจากการผสมผสานระหว่างคนเลือกกรุ๊ปเอและบี ซึ่งอาจจะทำให้สับสนเล็กน้อย เพราะวาคนเลือกกรุ๊ปบีนั้นสามารถรับประทานอาหารได้เกือบทุกชนิด ขณะที่เลือกกรุ๊ปเอแนะนำให้รับประทานผัก ทางเลือกหรือทางออกคือ ให้รับประทานผักเป็นหลักและรับประทานเนื้อปลา และนมเนยบางเป็นครั้งคราว ส่วนการออกกำลังกายนั้นให้ผสมระหว่างการออกกำลังกายที่สงบนิ่งและกิจกรรมที่ใช้กำลังเพียงปานกลาง

ในทรรศนะผู้เชี่ยวชาญ

หลายคนเห็นว่าทฤษฎีนี้เหลวไหลไร้สาระ ด้วยไม่มีความเกี่ยวข้องของระหว่างกรุ๊ปเลือดกับอาหารที่รับประทาน อีกทั้งการงดรับประทานอาหารบางประเภทในระยะยาวอาจจะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะคนเลือกกรุ๊ปเอและเอ คำแนะนำคือ ใช้หลักการนี้ในช่วงเวลาสั้น (เช่น 1 สัปดาห์) สำหรับการเริ่มต้นเพื่อแผนการมีสุขภาพดีหรือลดน้ำหนัก

อย่างน้อยทฤษฎีนี้ก็แนะนำให้รับประทานอาหารสุดเป็นธรรมชาติ และ ลดเล็กาาหารขยะฟาสต์ฟู้ด แอลกอฮอล์ ฯลฯ ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่ดี ส่วนน้ำหนักจะลดมากน้อยแค่ไหนนั้น คงจะขึ้นอยู่กับเครงครัดกับตัวเอง รวมไปถึงการควบคุมและหักห้ามใจไม่ให้รับประทานมากเกินไป

จำไว้ว่าทุกอย่างควรดำเนินไปบนทางสายกลาง แต่ทุกคนก็มีจุด “พอดี” ของตัวเอง

ด้วยรักและห่วงใย

ครุฑณี คุณนาวุธณ์

e-mail : ratchaneekuna@hotmail.com