

อวน อวน อวน ...จู้จู้ อย่าพูดคำหยาบ..

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2551



อ้วน อ้วน อ้วน...หน้าอก หน้าใจ หน้าท้องมีแต่ไขมันล้วนๆ....  
อ้วนเธอก็ยังดูหล่อ .....คนอ้วนมักอารมณ์ดีเสมอ.....55555  
**กินอย่างไร.....ถึงจะไม่อ้วน..!!!**



**"อ้วน"** กำลังจะกลายเป็นคำหยาบที่ไม่มีใครอยากได้ยิน ใครๆ  
ต่างพากันหาวิธีรักษาสุขภาพให้ไม่อ้วน หรือตกอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน กันยกใหญ่...

สูตรลดความอ้วนหลายหลากถูกนำเสนอกันขึ้นมา ล่าสุด  
จากการวิเคราะห์ผลการสำรวจภาวะโภชนาการแห่งชาติ โดยสถาบันวิจัยโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าร้อยละ 63.4 ของพลังงานที่คนไทยบริโภคในแต่ละวันนั้น  
มาจากข้าวและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช บวกกับพลังงานร้อยละ 2.1  
ได้มาจากน้ำตาลทราย และยังมีพลังงานส่วนน้อยที่มาจากคาร์โบไฮเดรตในเครื่องดื่ม  
(1.4%) และผลไม้ (1.1 %)

แสดงว่า พลังงานคาร์โบไฮเดรตที่คนไทยบริโภคแต่ละวัน  
คิดเป็นร้อยละ 60 กวา นั้น ทำให้คนวัยทำงานเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน  
ดังนั้นจึงควรลดสารอาหารคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวันลง

**รศ.ดร.ปรียา ลิพทกุล** อาจารย์นักโภชนาการจากสำนักงานวิจัย  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี  
แนะนำว่าคนไทยสามารถหลีกเลี่ยงโรคอ้วนโดยยังอร่อยได้เรื่อยๆ  
ไม่ขัดกับชีวิตประจำวันและยังมีความสุขกับการกินได้ โดยให้คำนึงถึงหลักว่า

"น้ำหนักคนเราอยู่ในเกณฑ์ปกติได้  
เมื่อพลังงานที่ได้รับจากอาหารสมดุลกับพลังงานที่ใช้ในแต่วัน" รศ.ปรียา กล่าว  
พร้อมทั้งอธิบายว่า การที่พลังงานสมดุลไม่เหลือสะสมในรูปไขมัน  
ก็ไม่ต้องกังวลกับตัวเลขว่าต้องกินวันละกี่กิโลแคลอรี ขอเพียงชั่งน้ำหนักทุกวัน  
ถาอยู่ในเกณฑ์ปกติ แสดงว่าได้พลังงานพอไม่มากหรือน้อยไปดังนั้น  
การกินน้ำตาลบาง รวมทั้งอาหารไขมันต่ำ จะทำให้อาหารนั้นยังอร่อยอยู่  
และง่ายต่อการปฏิบัติตาม

นอกจากนี้  
จากงานวิจัยที่ได้ศึกษาพบว่า การกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล  
จะให้ความรู้สึกอิ่มและลดความอยากอาหารได้ดี  
ในขณะที่การกินอาหารพลังงานสูงๆ โดยเฉพาะจากไขมัน  
รวมทั้งการใช้ชีวิตที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวมาก  
จะเป็นสองปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน  
และโรคอ้วนจัดว่าเป็นอีกเคล็ดลับหนึ่งในการลดน้ำหนัก แบบไม่ทำร้ายจิตใจ

