

## พุงใหญ่ ตายเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

พุงใหญ่ ตายเร็ว



ปัจจุบัน “โรคอ้วนลงพุง” พบได้ทุกเพศ ทุกวัย เรียกได้ว่า ชาติเสีย ชาติเก่าแก่เหี้ย จับกันเป็นว่าเล่นตั้งแต่เด็กไปยันผู้สูงอายุ โดยหารู้ไม่ว่า “ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น”

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.โสภณ เมฆธน รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ผู้ชายวัดรอบเอวได้มากกว่า 90 เซนติเมตร และผู้หญิงวัดรอบเอวได้มากกว่า 80 เซนติเมตร จัดว่า อ้วนลงพุง

ยิ่งรอบพุงมากเท่าไร ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่ อ้วนหรือไม่มีพุง เมื่อเป็นโรคเบาหวานก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดที่ระบบหัวใจและสมองมากขึ้นอีก ทั้งนี้เพราะ ไขมันที่สะสมในช่องท้องจะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ ส่งผลให้ “อินซูลิน” ซึ่งเป็น ฮอรโมนที่สร้างจากตับอ่อน และมีหน้าที่ควบคุมปริมาณ กลูโคสในกระแสเลือด ออกฤทธิ์ได้ไม่ดี หรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน

#### ผลเสียของการเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน คือ

1. ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง การที่น้ำตาลในเลือดสูงจะช่วยให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดเร็วขึ้น เพิ่มโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น 2-3 เท่าตัว

2. ทำให้ผนังหลอดเลือดทำงานผิดปกติ หลอดเลือดยืดหยุ่นน้อยลงเป็นสาเหตุทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การอักเสบของหลอดเลือด และโรคเบาหวาน

3. ลดประสิทธิภาพของร่างกายในการละลายเลือดที่แข็งตัว เป็นที่มาของภาวะหลอดเลือดตีบตัน

4. ทำให้เกิดผลึกไขมันที่หลอดเลือดเร็วขึ้น นำไปสู่การเกิดหลอดเลือดตีบตันเร็วขึ้น

5. ทำให้ระดับอินซูลินในเลือดสูง จึงทำให้เกิดความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดผิดปกติ คนอ้วนแทบทุกคนมีระดับอินซูลินในเลือดสูง

ดังนั้นคนที่โรคอ้วนลงพุง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยการออกกำลังกาย และ รับประทานอาหารไขมันต่ำ น้ำตาลต่ำ โยอาหารสูง และมีคุณภาพโภชนาการสูง เพื่อลดน้ำหนัก และลดรอบเอว

#### การออกกำลังกายเพื่อลดไขมันในช่อง ท้องควรปฏิบัติดังนี้

1. ออกกำลังกายที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละไม่ต่ำกว่า 30 นาที จะช่วยรักษาน้ำหนักให้คงเดิม หรือวันหนึ่ง ๆ ควรเดินประมาณ 1 ชม.นี้ก้าว

2. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 45 นาทีในความหนักของแรงปานกลางอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ การเดินเร็วอย่างต่อเนื่องเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ปลอดภัย

3. การลดไขมันหน้าท้อง ควรออกกำลังกาย ด้วยการชิทอัพวันละไม่น้อยกว่า 150 ครั้ง จะเห็นผลภายใน 2 สัปดาห์หากกล้ามเนื้อท้องกระชับ และไขมันหน้าท้องลดลงอย่างเห็นได้ชัด

#### การรับประทานอาหารสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก มีดังนี้

1. กินอาหารทุกมื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะน้ำหนักจะกลับมาเร็วเมื่อไม่สามารถควบคุมอาหารได้ต่อเนื่อง

2. ลดอาหารทุกมื้อที่รับประทาน เช่น สัปดาห์แรกลดอาหารไป 1 ใน 3 สัปดาห์ต่อไปลดลงครึ่งหนึ่ง หรือเริ่มแรกลดข้าวลงมื้อละ 1 ทัพพี ของหวาน ลูกอม น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วกินผัก ผลไม้ที่รสไม่หวาน และมีกากใยใหม่มากขึ้น ซึ่งกากใยจะไปขวางการดูดซึมไขมันที่ลำไส้เล็ก

3. มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิวหิว ๆ ที่เพิ่งกินไป ให้ใช้วิธีเปลี่ยนวิธีการไปทำอย่างอื่นแทน ถ้าไม่หายหิวก็ให้กินผลไม้รสไม่หวานคำสองคำ หรือดื่มน้ำเปล่าแทน

4. เคี้ยวอาหารช้า ๆ ประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำ โดยอาหาร 1 จานควรใช้เวลาในการรับประทานไม่น้อยกว่า 15 นาที

สำหรับคนที่ผอมเพรียว รูปร่างสมส่วนอยู่แล้ว หากไม่ยอมอ้วนลงพุง ควรกินอาหารให้สมดุล กินอาหารเข้าทุกวันจะช่วยให้ร่างกายไม่หิวในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารเมื่อเย็นให้กินน้อยลง กินอาหารให้พอดีในแต่ละมื้อ กินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป เช่น ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กินผักผลไม้รสไม่หวานใหม่จากพอกและครบ 5 สี คือ สีน้ำเงินม่วง สีเขียว สีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง และที่สำคัญ ควรหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด เค็มจัด เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด ไรต์ ทองหยีบ ทองหยอด ผอยทอง สายไหม ขนมขบเคี้ยว และของดอง.