

## ลดความอ้วน ทำได้ ไม่ต้องพึ่งยา

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2557

โดย อภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์ Team Content [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ตกเป็นกระแสร้อนซ้ำ ๆ อีกครั้ง สำหรับการแพ้ยาลดความอ้วน" อย่างรุนแรง  
ประเด็นนี้สะท้อนอะไรบาง

ทัศนคติเรื่องความอ้วน-ความผอม ? คนไทยอ้วนง่าย ? ความอ้วนน่าเกลียด ? ความอ้วนเป็นโรค ?  
หรือ กินแล้วไม่ออกกำลังกาย ?

โดยข้อเท็จจริงจากแคมเปญ "ลดพุง ลดโรค" สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
อีกหนึ่งโครงการ ที่อยากเห็นคนไทยสุขภาพดีอย่างถูกวิธี  
ด้วยการใส่ใจการกินและออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดโรค สะท้อนไว้ว่า "คนไทยส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจกับรูปร่าง  
ขาดความรู้ด้านโภชนาการ ฝืนอยากออกกำลังกายแต่ไรเวลา ส่งผลให้ต้องเผชิญกับ "ภาวะอ้วนลงพุง"  
สัญญาณอันตรายของความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ"

แล้วกินอย่างไร ออกกำลังกายแบบไหน ถึงจะมีรูปร่างและสุขภาพดีควบคู่กัน

อาจารย์สาทิส ฐนะทัตถ์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือโค้ชเป้ง ให้คำแนะนำสั้น ๆ ไว้ 3 วิธี คือ 1)  
ไม่กินหวาน 2) ทานครบมือ และครบหมู 3) ลดเค็ม เพราะการกินเค็มทำให้เสียสุขภาพ  
และเป็นผลทางอ้อมทำให้อ้วน !

"ต้องรู้ก่อนว่า น้ำหวานหลายประเภท เท่ากับข้าวถึง 2 มื้อ ฉะนั้นหากต้องการลดความอ้วน  
แต่ไม่ลดน้ำหวาน ก็ไรประโยชน์ในการคุมน้ำหนักให้มีรูปร่างดี นอกจากนี้ การลดน้ำหนัก  
หรือการกินให้รูปร่างดีนั้นต้องทานให้ครบมือ ครบหมูให้ได้สัดส่วนทั้ง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน"

ส่วนการนับแคลอรีอาหารต่อมือนั้น โค้ชเป้งมองว่าเป็นวิธีการที่ค่อนข้างลำบาก จะดีกว่าหรือไม่  
หากจะจำกัดปริมาณข้าว และกินอาหารให้ครบหมู

"ที่ควรรู้อีกอย่างก็คือ การกินเค็มทำให้สุขภาพแย่ และเป็นผลทางอ้อมทำให้อ้วน  
เพราะเกลือเป็นตัวการทำใหร่างกายมีอาการบวมหน้า และมีผลทำให้เกิดเซลล์ลูไลต์ได้ด้วย" โค้ชเป้ง กล่าว

**สำหรับเคล็ดลับการออกกำลังกายให้มีรูปร่างที่ดีนั้น โค้ชเป้ง บอกว่า  
มาตรฐานแล้วคนเราควรออกกำลังกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์**

"เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง จักรยาน ฯลฯ ในระดับที่ร้องเพลงไม่ไหว หายใจแรง แต่ยังพูดได้ แต่สำหรับคนลดน้ำหนักควรออกกำลังกาย 300 นาที เฉลี่ยวันละเกือบประมาณ 45 นาที ซึ่งจะแบ่งการออกกำลังกายเป็นครั้งละ 10-15 นาที ในแต่ละครั้งต่อวันก็ได้"

ทั้งนี้ โค้ชเป้งให้มุมมองที่น่าสนใจไว้ว่า ควรออกกำลังกายทั้งชีวิต หากคาดหวังว่าออกกำลังกายเป็นเวลา 3 เดือนแล้วน้ำหนักลง หลังจากนั้นเลิกออกกำลังกาย ก็จะมีความเป็นไปได้สูงที่จะกลับมาอ้วนใหม่

บางคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่น้ำหนักลดลงนั้น โค้ชเป้ง อธิบายว่า "สิ่งที่ร่างกายเสียไปคือน้ำซึ่งจะไปสร้างเนื้อ แต่รูปร่างไม่ค่อยเปลี่ยน ถาลดถูกวิธี รูปร่างเราจะลง ถึงน้ำหนักไม่ลง จะหุ่นดีขึ้นได้"

นอกจากนี้ การสร้างกล้ามเนื้อให้ร่างกายในการออกกำลังกายนั้นเป็นเรื่องจำเป็น ควรทำอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วัน คือการเล่นเวท เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกและเป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุน อีกทั้งเรายังได้รูปร่างที่ดีด้วย

"แรงบันดาลใจ ควรเป็นสิ่งที่เริ่มที่มีในการเริ่มต้นในการออกกำลังกาย เพราะหากมีคนชวนไปออกกำลังกาย แต่ถ้ามั่นไม่ได้เริ่มจากตัวเอง ก็ทำไม่ได้นาน ส่วนการกินยาลดความอ้วน หรืออาหารเสริมต่าง ๆ เพื่อลดน้ำหนัก เป็นวิธีที่ไม่ได้เริ่มจากตัวเอง ไม่ได้ใช้ความพยายามด้วยตัวเอง โดยมากจึงไม่ประสบความสำเร็จ แต่ถ้ามั่นแรงบันดาลใจที่จะลดน้ำหนักด้วยตัวเอง เขาก็จะประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักแบบถูกต้อง" โค้ชเป้ง กล่าว

เพราะเมื่อทุก "ความสำเร็จ" ล้วนเกิดจากความตั้งใจและพยายาม "การลดน้ำหนัก" เพื่อมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี ก็เป็นเช่นนั้น

ขอบคุณที่มาจาก [สสส.](#)