

"อ้วน" กับ 7 เรื่องน่ารู้ น้ำหนักลดเร็วในช่วงแรกแต่ต่อไปทำไม่ได้

นำเสนอดเมือง : 1 ธ.ค. 2557

## គោលមន់សរុបអាមាយយោ

# นิตยสาร Hospital & Healthcare มติชน

นอกจากรส “กินให้น้อยกว่าใช้” พร้อมออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
จะช่วยกำจัดห่วงยางและรูป่างที่อุดมไปด้วยไขมันได้ผลแล้ว ยังมีข้อมูลน่ารู้เหล่านี้ประกอบไปด้วยนะ

## 1) อดมีอเช้าเสี่ยงฉุ

การอุดมื้อเช้าบ่ายๆ

จนติดเป็นนิสัยจะทำให้การทำงานชั่วของร่างกายเปลี่ยนไปแทนที่จะผอมกลับจะยิ่งทำให้อ้วนมากกว่าเดิม ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะร่างกายคนเราต้องใช้พลังงานส่วนหนึ่งในการย่อยและดูดซึมอาหารที่กินเข้าไปเพื่อนำสารอาหารที่ได้จากการโอน

ฉะนั้นถ้าเราไม่กินอาหารเช้าอยู่ พลังงานที่ถูกขับออกมาก่อนเพื่อย่อยอาหารในตอนเช้าไม่ได้ถูกนำไปใช้ร่างกายก็จะปรับระบบการทำงานโดยอัตโนมัติ ด้วยการลดระดับการเผาผลาญลง เมื่อรับประทานอาหารต่อไปจึงทำให้กล้ายเป็นคนอ่อนแรง เพราะอาหารถูกเผาผลาญออกไประหว่างดันนี้เอง

2) กินมื้อเด็กทำให้อ้วนจริงหรือ?

งานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ แสดงให้เห็นว่า ร่างกายคนเราไม่ได้จัดการกับอาหารที่เรากินเข้าไปในตู้อบกลางคืนแตกต่างไปจากกลางวัน แม้ขณะนอนหลับ ร่างกายก็ยังคงเผาผลาญอาหารเพื่อสร้างพลังงาน ให้ระบบของร่างกายทำงานได้

3) หนองให้พ่อช่วยลดอ้วนได้

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยชีคากो วิจัยพบว่า การนอนหลับที่เพียงพอจะปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ปรับระบบการเผาผลาญในร่างกายให้เป็นปกติ ต่างจากคนนอนน้อยที่นอกจากจะทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวนแล้ว การนอนน้อยยังทำให้เราหิวได้ง่ายขึ้นคือด้วย

4) នឹង “0%” ក្នុងរាយអនៃ

สารอาหารที่ให้พลังงานหลักมีอยู่ 3 ชนิด คือคาร์บอไฮเดรต โปรตีน และไขมัน การบริโภคสารอาหารทั้งสามมากเกินกว่าที่ร่างกายนำไปเผาผลาญได้ จะถูกเก็บสะสมเป็นไขมันทั้งหมด ดังนั้นถึงแม้ขั้นนำอัดลมโดยกรีต ที่เขียนดูดไว้ว่า "ไขมัน 0%" ถ้ายังมีนำตาลออยก็ทำให้อวนได้จึงควรสังเกตจากแคลอรีรวมที่ฉลากเป็นหลักว่าแคลอรีมากน้อยเท่าไร

5) ເຄີຍເພື່ອກົດຈາກຍາລອດຂອງວຸນ

การลดความอ้วนด้วยยาดีประจำจะทำให้ไม่อิ่วอาหาร หรืออิ่มเร็วขึ้น

ແຕງຈະຮັງກວນຮະນນການອນໄລນ໌ ແລະ ການຂັ້ນຖາຍ ສວນຄາຫາຮ່ວມຍ່າງແລລດການໃຫ້

แม้ว่าจะช่วยเร่งการเผาผลาญและกระตุ้นการทำงานของตับ แต่ยังคงเป็นยาที่มีผลข้างเคียง  
นอกจากนี้ ยาลดการดูดซึมอาหาร “แฟตบล็อก” ไขมันและแป้งจะถูกขับออกทางของเสียทั้งหมด

แต่สำคัญตรงที่เมื่อหยุดยาโดยโอย เอฟเฟกต์หรืออ้วนยากกำลังสองจะตามหาทันที

## 6) น้ำหนักลดเร็วในช่วงแรกแต่ต่อไปทำไมไม่ลด?

แปลกด้วยจริงๆ ขณะที่คุณพยายามลดน้ำหนักในช่วงแรกด้วยการควบคุมการกินอาหารให้อยู่วันละ 1,600 - 2,000 แคลอรี่ (หรืออนุญาตให้น้ำหนักจะลดลงอย่างรวดเร็ว แต่มีอัตราจุดหนึ่งนำหนักจะเริ่มหยุดนิ่งหรือเด้งกลับขึ้นมา

นั่นก็เพริ่งร่างกายเรามีกลไกปกป้องตัวเอง เมื่อคุณกินน้อยกว่าต้องการมันจะปรับให้คุณใช้เท่าที่กิน เหตุนี้ ใน 1 สัปดาห์หาเวลาจัดหนัก 1 วัน เพื่อหลอกร่างกายว่าฉันกินเยอะขึ้นแล้วเพื่อบอกระบบเผาผลาญว่า “ฉันกินเท่าเดิมแล้วใช้พลังงานใหม่ๆ หน่อย”

## 7) 10 อันดับอาหารควรเลี่ยง

สำหรับคนที่กำลังลดความอ้วนควรเลี่ยงสุดยอดอาหารที่คนนิยม 10 อันดับต่อไปนี้

- 1) น้ำอัดลม 240 กิโลแคลอรี่
- 2) มันฝรั่งทอดกรอบ (100กรัม) 547 กิโลแคลอรี่
- 3) ขนมอบ เบเกอรี่ (100 กรัม) 376 กิโลแคลอรี่
- 4) เฟรนซ์ฟราย (100 กรัม) 319 กิโลแคลอรี่
- 5) ลูกอม ลูกกวาด (1 เม็ด) 30 กิโลแคลอรี่
- 6) นำหวาน ชา กาแฟ (20 ออนซ์) 330 กิโลแคลอรี่
- 7) ไอศกรีม 1 ถ้วย 280 กิโลแคลอรี่
- 8) ไก่ทอด (90 กรัม) 155 กิโลแคลอรี่
- 9) ผัดไทย 1 จาน 800 กิโลแคลอรี่
- 10) ข้าวมันไก 600 กิโลแคลอรี่

สุดท้ายท่องไว้ว่า ยิ่งอ้วนยิ่งอายุสั้น เพราะคนอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ประมาณ 30 ชนิด นำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากที่ควรจะเป็น<sup>█</sup> เมื่อเปรียบเทียบระหว่างความสูงกับน้ำหนัก ทุก 10% จะบันทอนชีวิตให้สั้นลงไป 13%

จากสถิติพบว่า สาเหตุการเสียชีวิตของคนอ้วนนั้นมากจากโรคต่างๆ โดยมีเปอร์เซ็นต์ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับคนทั่วไป โรคหัวใจ 42% เส้นเลือดในสมองแตก 59% โรคไต 90% นิวไนท์ 106% และเบาหวาน 283%

ขอบคุณที่มาจาก [ข่าวสดออนไลน์](#) วันที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557