

# "อ้วน" กับ 7 เรื่องน่ารู้ น้ำหนักลดเร็วในช่วงแรกแต่ต่อไปทำไมไม่ลด

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2557

คอลัมน์สรรหามาขยาย

นิตยสาร Hospital & Healthcare มติชน

นอกจากสูตร “กินให้น้อยกว่าใช้” พร้อมออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยกำจัดหิวขางและรูปร่างที่อุดมไปด้วยไขมันได้ผลแล้ว ยังมีข้อมูลน่ารู้เหล่านี้ประกอบไปด้วยนะ

## 1) อดมื้อเช้าเสี่ยงจุ

การอดมื้อเช้าบ่อยๆ จนติดเป็นนิสัยจะทำให้การทำงานของร่างกายเปลี่ยนไปแทนที่จะผอมกลับจะยิ่งทำให้อ้วนมากกว่าเดิม ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะร่างกายคนเราต้องใช้เวลาพลังงานส่วนหนึ่งในการย่อยและดูดซึมอาหารที่กินเข้าไปเพื่อนำสารอาหารที่ได้ไปใช้ประโยชน์

ฉะนั้นถ้าเราไม่กินอาหารเช้าบ่อยๆ พลังงานที่ถูกขับออกมาเพื่อย่อยอาหารในตอนเช้าไม่ได้ถูกนำไปใช้ ร่างกายก็จะปรับระบบการทำงานโดยอัตโนมัติ ด้วยการลดระดับการเผาผลาญลง เมื่อระดับการเผาผลาญต่ำจึงทำให้กลายเป็นคนอ้วนง่าย เพราะอาหารถูกเผาผลาญออกไปไม่หมดนั่นเอง

## 2) กินมอดึกทำให้อ้วนจริงหรือ?

งานวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ แสดงให้เห็นว่าร่างกายคนเราไม่ได้จัดการกับอาหารที่เรากินเข้าไปในตอนกลางคืนแต่ถูกต่างไปจากกลางวัน แมชขณะนอนหลับ ร่างกายก็ยังคงเผาผลาญอาหารเพื่อสร้างพลังงาน ให้ระบบของร่างกายทำงานได้

## 3) นอนให้พอช่วยลดอ้วนได้

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยชิคาโก วิจัยพบว่า การนอนหลับที่เพียงพอจะปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ปรับระบบการเผาผลาญในร่างกายให้เป็นปกติ ต่างจากคนนอนน้อยที่นอกจากจะทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวนแล้ว การนอนดึกยังทำให้เราหิวโง่ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

## 4) ซีโร “0%” ก็อ้วนนะ

สารอาหารที่ให้พลังงานหลักมีอยู่ 3 ชนิด คือคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน การบริโภคสารอาหารทั้งสามมากเกินไปที่ร่างกายนำไปเผาผลาญได้ จะถูกเก็บสะสมเป็นไขมันทั้งหมด ดังนั้นถึงแม้ขนมไม่อัดลมโยเกิร์ต ที่เขียนติดไว้ว่า ไขมัน 0% ถ้ายังมีน้ำตาลอยู่ก็ทำให้อ้วนได้จึงควรสังเกตจากแคลอรีรวมที่ฉลากเป็นหลักว่าแคลอรีมากน้อยเท่าไร

## 5) เอฟเฟกต์จากยาลดอ้วน

การลดความอ้วนด้วยยากดประสาทจะทำให้ไม่อยากอาหาร หรืออึดเร็วขึ้น แต่จะรบกวนระบบการนอนและการขับถ่าย ส่วนอาหารเสริมอย่างแอลคาร์นิทีน แมวจะช่วยเร่งการเผาผลาญขณะออกกำลังกายช่วยเบิร์นแคลอรีได้มากแต่ร่างกายจะเสียสมดุลเมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้ ยาลดการดูดซึมอาหาร “แพตบล็อก” ไขมันและแป้งจะถูกขับออกทางของเสียทั้งหมด

แต่สำคัญตรงที่เมื่อหยุดยาโยโย่ เอฟเฟกต์หรืออ้วนยกกำลังสองจะถามหาทันที

## 6) น้ำหนักลดเร็วในช่วงแรกแต่ต่อไปทำไมไม่ลด?

แปลกแต่จริง ขณะที่คุณพยายามลดน้ำหนักในช่วงแรกด้วยการควบคุมการกินอาหารให้อยู่วันละ 1,600 - 2,000 แคลอรี (หรือน้อยกว่าน้ำหนักจะลดลงอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งน้ำหนักจะเริ่มหยุดนิ่งหรือแดงกลับขึ้นมา

นั่นก็เพราะร่างกายเรามีกลไกปกป้องตนเอง เมื่อคุณกินน้อยกว่าต้องการมันจะปรับให้คุณใช้เท่าที่กิน เหตุนี้ ใน 1 สัปดาห์หาเวลาจัดหนัก 1 วัน เพื่อหลอกร่างกายว่าฉันกินเยอะขึ้นแล้วเพื่อบอกระบบเผาผลาญว่า “ฉันกินเท่าเดิมแล้วชีพลังงานใหม่มาๆ หน่อย”

## 7) 10 อันดับอาหารควรเลี่ยง

สำหรับคนที่กำลังลดความอ้วนควรเลี่ยงสุดยอดอาหารที่คนนิยม 10 อย่างต่อไปนี้

- 1) น้ำอัดลม 240 กิโลแคลอรี
- 2) มันฝรั่งทอดกรอบ (100กรัม) 547 กิโลแคลอรี
- 3) ขนมอบ เบเกอรี่ (100 กรัม) 376 กิโลแคลอรี
- 4) เฟรนช์ฟราย (100 กรัม) 319 กิโลแคลอรี
- 5) ลูกอม ลูกกวาด (1 เม็ด) 30 กิโลแคลอรี
- 6) น้ำหวาน ซา กาแฟ (20 ออนซ์) 330 กิโลแคลอรี
- 7) ไอศกรีม 1 สกूप 280 กิโลแคลอรี
- 8) ไก่ทอด (90 กรัม) 155 กิโลแคลอรี
- 9) ผัดไทย 1 จาน 800 กิโลแคลอรี
- 10) ขาวมันไก่ 600 กิโลแคลอรี

สุดท้ายต้องไว้ว่า ยิ่งอ้วนยิ่งอายุสั้น เพราะคนอ้วนจะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ประมาณ 30 ชนิด น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากที่ควรจะเป็นเมื่อเปรียบเทียบกับความสูงกับน้ำหนัก ทุก 10% จะบั่นทอนชีวิตให้สั้นลงไป 13%

จากสถิติพบว่า สาเหตุการเสียชีวิตของคนอ้วนนั้นมาจากโรคต่างๆ โดยมีเปอร์เซ็นต์ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับคนทั่วไป โรคหัวใจ 42% เส้นเลือดในสมองแตก 59% โรคไต 90%นิ่วในถุงน้ำดี 106% และเบาหวาน 283%

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