

กินอย่างไรไม่ให้อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2565

ไขข้อข้องใจ...กินอย่างไรไม่ให้อ้วน

การมีสุขภาพที่ดี ส่วนสูงและน้ำหนักที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่หลายคนปรารถนา แต่ในความเป็นจริง ด้วยปัจจัยหลายอย่างอาจทำให้น้ำหนักตัวที่เคยสมส่วน ค่อย ๆ โตขึ้นได้ขึ้นไปเรื่อย ๆ จนน้ำหนักเกินมาตรฐานกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด

พญ.กัลยาณี พรโกเมธกุล แพทย์เฉพาะทางด้านระบบทางเดินอาหารและตับ โรงพยาบาลยันฮี กล่าวว่า ปัจจุบันจำนวนผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หรือเข้าสู่วัยโรคอ้วนมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยผลการสำรวจประชากรโลก ล่าสุดพบว่า คนที่มีปัญหาโรคอ้วน หรือมีดัชนีมวลกาย (BMI) เกินกว่า 25 มีจำนวนสูงราว 2,000 ล้านราย หรือประมาณ 39% ของประชากรโลก ขณะที่สถิติอ้างอิงเมื่อปี 2557 พบว่า คนไทยมีปัญหาโรคอ้วนถึง 37.5% ของจำนวนประชากรทั้งหมด โดยเป็นผู้หญิง 41.8% ชาย 32.9% ซึ่งเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

สาเหตุของการมีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย แตกต่างกันไปตามรูปแบบการใช้ชีวิต รวมถึงอาจเกิดจากสรีระ ลักษณะพันธุกรรม การมีโรคร่วม เช่น โรคเบาหวาน การทำงานของต่อมไทรอยด์ที่ผิดปกติ การไชยาบางประเภทเป็นประจำ หรือภาวะแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ความเครียด ก็ส่งผลให้ร่างกายมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

ภาวะน้ำหนักเกินที่พบได้บ่อยมักเกิดจากรูปแบบการใช้ชีวิตที่ขาดความระมัดระวัง โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มจัด อาหารที่ผ่านการทอด อบ หรืออาหารแปรรูป ตลอดจนเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูงและเบเกอรี่ประเภทต่าง ๆ ขณะที่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องไชพลังงานในชีวิตประจำวัน ไม่สมดุลกับปริมาณสารอาหารที่ร่างกายได้รับ รวมถึงภาวะการอดนอน การนอนดึก ก็มีสวนสำคัญอันนำไปสู่การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา

“เมื่อพบว่าเริ่มมีน้ำหนักเกิน โดย BMI เกินกว่า 23 สิ่งที่ต้องทำก่อนเป็นอันดับแรกคือ การหาสาเหตุที่แท้จริงของน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น เพื่อวางแผนการลดน้ำหนัก ร่วมกับการเช็คสุขภาพเพิ่มเติมถึงการมีภาวะโรคร่วม เราต้องเข้าใจและยอมรับก่อนว่า ภาวะน้ำหนักเกินในผู้ที่ BMI สูงกว่า 23 ไม่ใช่แค่ปัญหาด้านรูปร่าง แต่เป็นภาวะของการเป็น “โรคอ้วน” ที่ควรได้รับการรักษาโดยบุคลากรหรือทีมสหสาขาที่มีความพร้อมในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม ประกอบไปด้วยแพทย์อายุรกรรมที่รักษาผู้ป่วยที่มีโรคร่วม เช่น โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง นักโภชนาการช่วยให้คำแนะนำและจัดตารางการรับประทานอาหาร แพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจและทีมเวชศาสตร์การกีฬาแนะนำการออกกำลังกายที่ช่วยการเผาผลาญให้การลดน้ำหนัก ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จิตแพทย์ที่ช่วยดูแลจิตใจเกี่ยวกับสาเหตุและปัญหาของโรคอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ตลอดจนจนพยาบาลที่ช่วยติดตามดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด โดยสิ่งสำคัญคือ การดูแลโดยมีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ใหญ่ถึงสาเหตุและแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดเฉพาะบุคคล อันนำไปสู่การปรับพฤติกรรม การใช้ชีวิต และควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืนและมีสุขภาพที่ดี ปัจจุบันมีการรักษาดูแลภาวะโรคอ้วนระดับรุนแรงด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การใส่บอลลูนในกระเพาะอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก และการผ่าตัดลดขนาดกระเพาะอาหาร ซึ่งพิจารณาแนวทางการรักษาโดยแพทย์” พญ.กัลยาณี ให้คำแนะนำ

โดยเฉลี่ยแล้วในแต่ละวันผู้ชายต้องการพลังงานที่ใช้ประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ส่วนผู้หญิงต้องการพลังงานที่ใช้ต่อวันราว 1,600 กิโลแคลอรี ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยร่วมอื่น ๆ เช่น น้ำหนัก อายุ และกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ดังนั้น ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและต้องการลดน้ำหนักให้ลดลงสัปดาห์ละ 0.5-1 กิโลกรัม ควรลดปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคให้น้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการประมาณ 500-600 กิโลแคลอรีต่อวัน รวมถึงการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่อง หรือออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 200-300 นาทีต่อสัปดาห์

การลดน้ำหนักด้วยการควบคุมแคลอรี

โดยบาลานซ์ให้ปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับน้อยกว่าปริมาณพลังงานที่ใช้ไปในแต่ละวัน ควรเริ่มจากรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตให้น้อยลง เพื่อให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงให้เป็นพลังงานและทำให้ไขมันลดลง การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำจะช่วยให้น้ำหนักได้มากกว่าการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำหรือมีไขมันต่ำได้ถึง 2-3 เท่า

ในช่วงการลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มหรือน้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เพราะจะทำให้ได้รับพลังงานในปริมาณมากเกินไปเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ตามมาเร็วขึ้น และควรเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ซึ่งจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ช่วยลดความอยากอาหารและช่วยเพิ่มปริมาณการเผาผลาญ พลังงานได้ถึง 80-100 กิโลแคลอรีต่อวัน

การเลือกรับประทานผักหรือผลไม้เพิ่มเติมเมื่อรู้สึกหิว เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยควบคุมน้ำหนักได้ควบคู่กับการดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม เฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือประมาณ 2 ลิตร จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นและการดื่มน้ำก่อนการรับประทานอาหารก็จะช่วยลดความรู้สึกลอยอยากอาหาร และรับประทานอาหารเช้าให้น้อยลงอีกด้วย

การลดน้ำหนักที่ได้ผล ควรจะต้องลดได้อย่างน้อย 5-10% ของน้ำหนักตัวที่เป็นต้นทุนเดิมภายใน 3-6 เดือน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอันเนื่องมาจากโรคอ้วนได้อย่างน้อยมีนัยสำคัญ แต่หากไม่สามารถทำได้ อาจจะต้องถึงเวลาที่ต้องพบแพทย์เพื่อร่วมกันหาแนวทางการรักษาที่ได้ผลต่อไป

“อุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมหรือลดน้ำหนักได้ ส่วนใหญ่มาจากการขาดความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลตัวเอง รวมถึงปัจจัยแวดล้อมของครอบครัว การใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ภาวะแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการลดน้ำหนักตัวอย่างมาก รวมถึงการอดนอนหรือนอนดึก ซึ่งระหว่าง 22.00-02.00 น. เป็นช่วงที่โกรทแฟคเตอร์ (Growth Factor) ทำงาน ร่างกายมีการเผาผลาญ การอดนอนจะขัดขวางการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยการเผาผลาญ ทำให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญไขมันออกไปได้ การได้รับความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อการลดน้ำหนักที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการปรับพฤติกรรมอย่างถูกต้อง และได้ผลลัพธ์จากการลดน้ำหนักอย่างถาวรได้ในที่สุด”
พญ.กัลยาณี กลาว

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)