

น้อง ๆ ส่วนมากมักกังวลเรื่องความอ้วน บางคนเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องอ้วน ทำให้ลดน้ำหนักผิดวิธี จึงขอยกตัวอย่างความเข้าใจผิดและเคล็ดลับง่ายๆ เพื่อใช้ลดความอ้วน

ทำไมอ้วนอย่างนี้

ทำไมอ้วนอย่างนี้

หลายคนมักคิดว่าตัวเองอ้วน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าอ้วนจริงหรือเปล่า ให้ดูจากค่าดัชนีมวลกาย เช่น น้องสวยหนัก 56 กก. สูง 156 ซม. ถือว่าอ้วนหรือไม่ ให้คำนวณดังนี้

ประเภท	ดัชนีมวลกาย(เอเชีย)
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	< 18.5
น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ	18.5 -22.5
น้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ปกติ	23.00-24.5
อ้วนระดับ 1	25.0-29.9
อ้วนระดับ 2	≥ 30.0

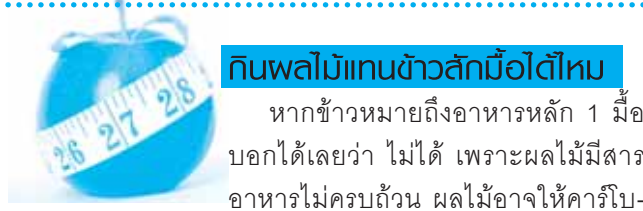
$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย (กก./ม.}^2\text{)} &= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (ม.}^2\text{)}} \\ &= \frac{56}{(1.56)^2} \\ &= 23.01 \text{ กก./ม.}^2 \end{aligned}$$

เมื่อเปรียบเทียบค่ากับตารางดัชนีมวลกาย จะพบว่า น้องสวยยังไม่อ้วน แต่อยู่ในภาวะน้ำหนักมากกว่าปกติ

(ที่มา: Asia-Pacific Perspective: Redefining obesity and its treatment 2000)

งดอาหารเข้าหรือมือถือหนึ่ง ลดความอ้วนได้

เป็นความเข้าใจผิด อาหารมือเข้าสำคัญที่สุดและไม่ทำให้อ้วน เพราะร่างกายต้องนำพลังงานจากอาหารมือเข้ามาใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ขณะที่อาหารมือเย็นเป็นมือที่ควรระวังมาก เพราะหลังกินแล้วร่างกายจะนำพลังงานไปใช้น้อยที่สุด ทำให้คนที่กินมือเย็นปริมาณมากมีโอกาสอ้วนได้ง่ายกว่า



กินผลไม้แทนข้าวสักมื้อได้ไหม

หากข้าวหมายถึงอาหารหลัก 1 มื้อ บอกได้เลยว่า ไม่ได้ เพราะผลไม้มีสารอาหารไม่ครบถ้วน ผลไม้อาจให้คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ และวิตามิน แต่อาจขาดไขมัน และโปรตีนจำเป็น

กินช็อกโกแลตลดความอ้วนได้

กินช็อกโกแลตลดความอ้วนได้

ช็อกโกแลตผสมน้ำตาลให้เกิดความหวาน จึงเพิ่มปริมาณแคลอรีให้กับร่างกาย แม้มีงานวิจัยบอกว่าช็อกโกแลตมีแนวโน้มทำให้ลดความอ้วนได้ แต่เป็นผลการวิจัยที่ยังสรุปแน่นอนไม่ได้



ใช้ยาลดความอ้วนที่ดีที่สุด

การลดความอ้วนที่ดีที่สุด ใช้หลายวิธีตามปัญหาและสาเหตุ เช่น ถ้าอ้วนที่เกิดจากโรคต้องให้แพทย์บำบัดรักษา ไม่ใช่ยาเอง เพราะอาจมีภาวะแทรกซ้อนจากการใช้ยาไม่ถูกต้องได้

ถ้ามาจากพฤติกรรมก็ต้องปรับให้เหมาะสม ทั้งเรื่องกิน ออกกำลังกาย และสภาพจิตใจ การใช้ยาไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงการกิน และควรปรับชีวิตประจำวันไม่ให้ไปเพิ่มความอ้วน เช่น จัดเตียงมือกลางวันแทนมือเย็น

เอกสารอ้างอิง
 กรันทรีตัน ทีวีแอม. (2552). 10 ข้อผิดพลาดของการรับประทานอาหารผิดวิธี สำหรับผู้ป่วยต้องกรณหนัก. ๑๓๑ www.yourhealthyguide.com/article/af-failure-weight.html
 นริศ เจนวิริยะ. (2552). กินเป็นอยู่เป็น ช่วยลดความอ้วน. ๑๓๑ www.yourhealthyguide.com/article/af-eat-diet.html

งดอาหารอย่างเดียว ก็ลดความอ้วนได้แล้ว

การลดความอ้วนที่ถูกต้อง ต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดย

1. กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย กินอาหารที่ให้แคลอรีต่ำอย่างผัก ผลไม้ ลดอาหารพวกไขมันแป้ง และน้ำตาลสูงๆ เช่น น้ำอัดลม ช็อกโกแลต
2. ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ช่วยเผาผลาญอาหาร เช่น เดิน ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินให้ได้ 8,000 -10,000 ก้าวต่อวัน
3. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มักพบว่าคนที่เรียนหรือทำงานหนักจนเครียดจะกินอาหารมากกว่าปกติ



งดอาหารจำพวกแป้งดีไหม

การได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารมือหลักไม่เพียงพอในแต่ละวัน จะทำให้การใช้ไขมันในร่างกายไม่สมบูรณ์ มีไขมันเหลือ และการจำกัดอาหารประเภทแป้ง จะทำให้หันไปกินไขมัน โปรตีน และเกลือแร่มากขึ้น เสี่ยงต่อการทำให้ระดับคอเลสเตอรอลเพิ่มสูงขึ้น เป็นโรคไตหรือโรคความดันโลหิตสูง และยังลดความอ้วนไม่ได้ด้วย

