

5 ข้อควรปฏิบัติ เพื่อการควบคุมน้ำหนัก

- รับประทานอาหารจำพวกต่อไปนี้เป็นปริมาณที่เพียงพอได้แก่ ผลไม้ พืชผัก เมล็ดธัญพืชและอาหารที่มีเส้นใยต่าง ๆ อาหารประเภทเหล่านี้หาซื้อง่าย สะดวกและให้พลังงานต่ำ ช่วยให้คุกรู้สึกอิ่มไต่ยาวนานกว่า
- รับประทานอาหารจำพวกต่อไปนี้เป็นปริมาณที่พอเหมาะ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา นมประเภทไขมันต่ำ และโปรตีนอื่น ๆ อาหารประเภทโปรตีนจะมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อการทำให้คุกรหายหิว
- ปรับปริมาณสัดส่วนของอาหารที่ให้พลังงานสูงที่เพียงพออยู่เสมอ การไม่รับประทานอาหารประเภทเหล่านี้เลยอาจทำให้คุกรู้สึกหิวได้ ดังนั้น วางแผนการบริโภคให้เป็นทีพอใจโดยไม่ทำให้รู้สึกผิด และยึดมั่นการบริโภคอาหารอย่างสมดุลตามแผนที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด
- รับประทานอาหารเมื่อปกติและอาหารประเภทรับประทานเล่นมีส่วนช่วยไต่อย่างมากเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมรับประทานอาหารมากกว่าปกติ
- ควบคุมขนาดสัดส่วนของร่างกาย การวิจัยบ่งชี้ว่า ขนาดสัดส่วนของร่างกายมนุษย์มีอัตราเพิ่มขึ้นตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา และสาเหตุสำคัญมาจากการบริโภคอาหารที่เพิ่มขึ้น

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 5 ประการ ที่ควรทำเพื่อการควบคุมน้ำหนัก

- สำหรับผู้ใหญ่แล้ว ไต่ออกกำลังกายเป็นเวลา 30 นาทีไต่วันอาทิตย์ละหลายวัน สำหรับเด็กต้องการไต่ 60 นาทีไต่วัน เพื่อไต่เล่น ไต่วิ่งและไต่กีฬา
- กิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้นว่า ไต่เดินออกกำลัง ไต่และการไต่ขึ้นลงบันไต่แทนการขึ้นลิฟต์ ก็มีประโยชน์เทียบเท่ากับกิจกรรมไต่เล่นกีฬา ไต่ทั่วไต่
- สามารถแบ่งไต่ช่วงไต่เวลา 30 นาที ของการออกกำลังกายประจำวันออกเป็นช่วงไ�เวลาสั้น ๆ ไต่ เช่น ไต่เดินออกกำลังกายหรือไต่จักรยาน เป็นไ�เวลานานไ�อย่างละ 10 นาที เป็นต้น
- การเสริมสร้างไ�ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรวมกับหัวใจและหลอดเลือด (การเพิ่มอัตราไ�การเต้นของหัวใจและการหายใจ) ไต่ทั่วไต่ไปแล้วแบะนำไต่ปฏิบัติ
- ดูนหาวิธีการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันปกติของคุกรเพื่อไต่ให้คุกรสามารถปฏิบัติตามไต่ได้ แม้จะมีเวลาตอนขางจำกัดก็ตาม

AFIC
asian food information centre

Asian Food Information Centre
P.O. Box 140
Phrakhanong Post Office
Bangkok, Thailand 10110

2005
www.afic.org

สิ่งที่คุกรควรทราบเกี่ยวกับ การควบคุมน้ำหนักตัว

เหตุไต่การควบคุมน้ำหนักตัว จึงมีความสำคัญ?

ในสังคมโลกปัจจุบันที่มีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การมีชีวิตชีวิตและมีสุขภาพไต่อยู่ไต่เปลี่ยนแปลงไป กาวะมีน้ำหนักตัวไต่มากเกินไปและโรไตอ้วนไต่กลายเป็นสิ่งไต่พบเห็นไต่บ่อยครั้งมากขึ้นในทวีปเอเชีย ผลที่ตามมาอันเนื่องมาจากสาเหตุเหล่านี้ไต่ไต่แก่ อัตราการมีสุขภาพเจ็บป่วยไต่สูงขึ้นโดยสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักตัวไต่มากเกินไป เช่น โรไตเบาหวานชนิดที่ 2 โรไตหัวใจโรไตลมปัจจุบัน และโรไตความดันโลหิตสูง

โรไตอ้วนและการมีน้ำหนักตัวมากเกินไป เพิ่มไ�ความเสี่ยงต่อการเกิดโรไตมะเร็งบางชนิดไต่ รวมทั้งโรไตนี้ว โรไตเกาต์ โรไตกระดูกและข้ออักเสบ เป็นหมัน และโรไตอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

อีกทั้ง ผู้มีน้ำหนักตัวมากเกินไปและโรไตอ้วนมีแนวโน้มไต่จะรู้สึกเป็นปมไต่ต้อย ขาดความมั่นใจและมีอัตราเกิดอาการซึมเศร้าไต่ที่สูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากความไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตัวไต่เองนั้นเอง สรุปลแล้วการมีน้ำหนักตัวไต่มากเกินไปส่งผลไต่ให้คุณภาพชีวิตไต่ด้อย และการดำรงชีวิตไต่ที่ไม่เป็นปกติสุข

ไม่มีข้อแนะนำไต่ ๆ นอกจากการไต่รับคำปรึกษาและการบำบัดจากแพทย์โดยตรงไต่ได้ สำหรับผู้ไต่ประสบปัญหาวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของไต่เองอย่างจริงใจจึงควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้ชำนาญการ

ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพด้านน้ำหนักตัวภาวะมีน้ำหนักตัวมากเกินไปและโรคอ้วน

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) - หน่วยมาตรฐานสากลที่ใช้จำแนกน้ำหนักของร่างกายว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีน้ำหนักตัวน้อยเกินไป มีน้ำหนักตัวมากเกินไป หรือเป็นโรคอ้วนหรือไม่ได้แก่ ดัชนีมวลกาย (BMI) หน่วย BMI คำนวณได้โดยใช้น้ำหนักตัวเป็นตัวเลข (หน่วยกิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูงยกกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร) ค่า BMI ในช่วง 18.5 ถึง 25 ถือว่ามีความเสี่ยงสูงต่อความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวเมื่อไม่นานมานี้ผู้เชี่ยวชาญ **BMI = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (ม.)}}$** สังเกตพบว่าความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวที่พบได้ทั่วไปในกลุ่มเชื้อชาติชาวเอเชียบางกลุ่มมีระดับ BMI สูงเกินกว่า 23 ดังนั้น กลุ่มผู้เชี่ยวชาญองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงแนะนำมาตรฐานการมี BMI ที่ต่ำไว้สำหรับชาวเอเชีย คือ 18.5-23 สำหรับการเพิ่มขึ้นนี้ค่อนข้างมีความเสี่ยงต่ำต่อการเกิดสุขภาพที่ไม่ดีที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัว; 23-27.5 มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น; และ 27.5 หรือมากกว่า ส่งสัญญาณความเสี่ยงที่มากขึ้นไปอีก

อัตราส่วนระหว่างเอวและสะโพก (Waist-to-hip ratio, "WHR") คำนวณ WHR ได้โดยการนำขนาดรอบเอวเป็นตัวตั้ง หารด้วยรอบสะโพก ค่า WHR เป็นวิธีการวัดอย่างง่ายเพื่อประเมินการกระจายตัวของไขมันในร่างกายสำหรับผู้คนส่วนใหญ่ และบางทีโดยเฉพาะประชากรชาวเอเชีย ไขมันบริเวณส่วนหน้าท้องก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากกว่าการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นบริเวณเอวและสะโพกของพวกเขา สำหรับผู้ชายที่มีค่า WHR 0.90 หรือน้อยกว่า หรือสตรีที่มีค่า WHR 0.80 หรือน้อยกว่าถือว่ามีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดสุขภาพที่ไม่ดีและเป็นตัวบ่งชี้ที่จะต้องปฏิบัติเพื่อจัดไขมันของร่างกายบางส่วนออกไป ก็จะเป็นการดี **ขนาดรอบเอว ซม./นิ้ว**
ขนาดรอบสะโพก ซม./นิ้ว

การควบคุมน้ำหนักตัวให้ประสบผลสำเร็จ

การกำหนดปริมาณพลังงาน (วัดได้เป็นหน่วยกิโลแคลอรีหรือแคลอรี) ที่ใช้ไปในแต่ละวันให้เพียงพอแก่การทำงานของร่างกายให้ดำเนินไปตามปกติ (ตัวอย่างเช่น การทำงานของสมอง การเดินของหัวใจ การหายใจ) แม้กระทั่งในเวลาพักผ่อน ค่านี้เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นอัตราเมตาบอลิซึมพื้นฐานหรือบีเอ็มอาร์ (basal metabolic rate, BMR) โดยปกติคำนวณได้จากปริมาณครึ่งหนึ่งหรือมากกว่าของแคลอรีที่จำเป็นต้องใช้ไปในแต่ละวันโดยประมาณ ค่าบีเอ็มอาร์ของแต่ละบุคคลเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยตามน้ำหนักตัวโดยรวมที่เพิ่มขึ้น แม้กระทั่งตามสัดส่วนกล้ามเนื้อต่อไขมันในร่างกายที่เพิ่มขึ้น ค่าบีเอ็มอาร์ของคนส่วนใหญ่ลดลงตามอายุ ทำให้ยากลำบากแก่การควบคุมน้ำหนักตัว นักวิจัยมีความคิดเห็นว่า การลดลงของบีเอ็มอาร์ตามอายุมีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการสูญเสียกล้ามเนื้อตามอายุที่เพิ่มขึ้นมากกว่าที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเปลี่ยนไปตามวัยโดยตัวมันเอง ดังนั้นจึงสามารถที่จะลดลงได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างจริงจังโดยปกติ การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นส่วนใหญ่จะมีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารที่มีปริมาณแคลอรีสูงเกินไป และมีวิถีการดำรงชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ เพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้มีความสุขที่ดี หรือเพื่อบรรลุเป้าหมายการลดน้ำหนักตัว สำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและยึดหลักทางสายกลางของสมการพลังงานทั้งสองด้าน: การนำเข้าพลังงาน (แคลอรีที่ได้รับจากอาหาร) และการปลดปล่อยพลังงาน (แคลอรีที่ถูกใช้ไปในบีเอ็มอาร์ และจากการออกกำลังกาย)

การบริโภคอาหารที่มีปริมาณแคลอรีสูงมากเกินไปนำไปสู่การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น - โดยปกติแล้วการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นส่วนใหญ่มักจะค่อย ๆ เกิดขึ้นที่น้อยตามกาลเวลา การบริโภคอาหารเกินเพียงแต่ 100 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น 1 กิโลกรัมภายในเวลา 1 ปี ในลักษณะเดียวกัน การลดพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคโดยรอบไม่เกิน 100 กิโลแคลอรีต่อวัน สามารถช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักตัวของคุณให้คงที่ได้ ทำให้ไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อป้องกันการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมากนัก

การขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมนำไปสู่การมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

- การวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ มีแนวโน้มที่จะรักษาน้ำหนักตัวไว้ได้ มากกว่าผู้ที่ต้องพึ่งพาเพียงแต่การบริโภคอาหารเท่านั้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง แม้น้ำหนักตัวจะไม่ลดลงก็ตาม การออกกำลังกายยังช่วยรักษาเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อซึ่งช่วยเพิ่มค่าบีเอ็มอาร์ การเพิ่มระดับการออกกำลังกายเพียงแต่ 100 กิโลแคลอรีต่อวัน ก็อาจเพียงพอที่จะป้องกันการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

วิธีการลดน้ำหนักตัวที่ดีที่สุด คือ?

ผู้คนส่วนใหญ่ต้องการลดน้ำหนักตัวเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดีและมีผิวรูปร่างที่ดีขึ้น กระแสแฟชั่นในปัจจุบันมีแนวโน้มการมีรูปร่างที่ผอมบาง อีกทั้งผลิตภัณฑ์สำหรับผู้คนส่วนใหญ่ให้น้ำหนักอย่างรวดเร็ว ให้มีรูปร่างสมส่วนเพื่อการสวมใส่เสื้อผ้าที่ลวดลายสวยที่สุดเพื่อลดน้ำหนักตัวหากคุณเป็นผู้มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปหรือโรคอ้วน ได้แก่ เพื่อการมีสุขภาพดีในระยะยาวนั่นเอง และวิธีการที่ดีที่สุด ได้แก่ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะยาวจึงลืมนิยามวิธีการลดน้ำหนักตัวและการบริโภคอย่างรวดเร็วทันใจ การศึกษาครั้งแล้วครั้งเล่าชี้ให้เห็นว่า การลดน้ำหนักตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปจะส่งผลต่อสุขภาพและมีความยั่งยืนในระยะยาวมากกว่าใช้วิธีการลดน้ำหนักตัวโดยดริบประปรายอาหารลงอย่างรวดเร็ว ยกเว้นในบางกรณีพิเศษเท่านั้น แพทย์จึงแนะนำให้ประชาชนผู้มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปหรือเป็นโรคอ้วน ให้น้ำหนักเพียงแต่สัปดาห์ละไม่เกิน 0.5-1 กิโลกรัม และแน่นอนอย่างยิ่งต้องไม่เกิน 1.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ สิ่งที่สำคัญมากที่สุด ได้แก่การรักษาน้ำหนักตัวไว้อย่างสม่ำเสมอมากกว่าที่จะลดน้ำหนักและกลับมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

การลดน้ำหนักตัวไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการที่รุนแรงหรือเข้มงวดจนเกินไป จึงจะได้ผล การศึกษาด้านหัวใจฟรามิงแฮม (Framingham Heart Study) มีขึ้นที่มหาวิทยาลัยบอสตัน พบว่าบุรุษและสตรีที่อยู่ในวัยกลางคนที่สูงวัย น้ำหนักไปราว 0.5-1 กิโลกรัมต่อปี แท้จริงแล้วจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคเบาหวานที่ลดลงมากกว่า 60 เปอร์เซ็นต์โดยประมาณ และยังคงอยู่ในสภาพดังกล่าวตราบเท่าที่มีการลดน้ำหนักตัวอยู่เสมอจากการค้นคว้าในการศึกษาหนึ่ง พบว่าผู้เข้าร่วมศึกษาผู้ซึ่งมีน้ำหนักตัว

ลดลง 0.5 กิโลกรัมต่อปี เป็นเวลานาน 4 ปี และคงไว้ซึ่งน้ำหนักตัวนั้นนานต่อไปอีก 4 ปี จะมีความเสี่ยงที่ลดลงต่อการเกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูง

อีกนัยหนึ่ง หากคุณคิดว่าคุณดูไม่ดีขึ้นเลยแม้แต่น้อยจากการลดน้ำหนักตัวเพียงแต่ 0.5 หรือ 1 กิโลกรัม แล้วคุณจะมีสุขภาพที่ดีกว่า โปรดระลึกไว้อีกเช่นกันว่า ยิ่งคุณมีน้ำหนักตัวมากขึ้นเท่าใด คุณยิ่งต้องใช้ความอดทนสูงในการลดน้ำหนักตัวมากขึ้นเท่านั้น

วัยเด็กและวัยรุ่น

การมีน้ำหนักตัวมากเกินไปและโรคอ้วนในวัยเด็กและวัยรุ่น สามารถก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพที่รุนแรงได้เช่นเดียวกับกับการมีน้ำหนักมากเกินไปและโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ การวิจัยระบุไว้อย่างชัดเจนว่า เด็กและวัยรุ่นที่มีน้ำหนักมากเกินไปและโรคอ้วน มีแนวโน้มสูงที่จะมีน้ำหนักตัวเท่าเดิมเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การควบคุมน้ำหนักตัวตั้งแต่วัยเด็กจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง สาเหตุของการมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในวัยเด็กนั้นมีหลายสาเหตุ เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง มีนิสัยบริโภคได้ต่ำ มีปริมาณสารอาหารรองน้อย และขาดความใส่ใจในการออกกำลังกาย เด็กก็จะพบภาพพฤติกรรมเหล่านั้นติดตัวไปด้วย ความร่วมมือภายในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ ประหนึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่นให้รักษาช่วงน้ำหนักตัวของตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดนหาวิถีการดำรงชีวิตรวมถึงการมีกิจกรรมประจำวันที่เป็นปกติ เช่น บริโภคอาหารอย่างพอเหมาะและไม่ให้พลังงานสูงจนเกินไป อีกทั้งมีกิจกรรมร่วมกันทั้งครอบครัวอย่างพร้อมเพรียงกัน เน้นช่วงเวลาสนุกสนาน รื่นเริงและให้ทุกคนมีส่วนร่วม

