

พิชิตอ่อน..พิชิตพุง หลักการลดน้ำหนักและพุง

" เคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายเป็นประจำ
สม่ำเสมอทำให้น้ำหนักและรอบพุงลดลง เห็นผลทันใจ "

1. เคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกายวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน อาจจะทำต่อเนื่องครั้งเดียว หรือทำ เป็นช่วงสั้น ๆ วันละ 2-3 ครั้งถ้าน้ำหนักตัวยังไม่ลด เพิ่มเวลา เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายวันละ 40-60 นาที
2. เริ่มกิจกรรมเบาๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจนถึงเป้าหมาย
3. เคลื่อนไหวออกแรงให้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น เดินมากขึ้น ทำงานบ้านอย่างกระฉับกระเฉงหรือออกกำลังกาย ด้วยการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน โยคะ

ขั้นตอน

1. อบอุ่นร่างกาย (warm up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 - 10 นาที เคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายปานกลาง **
2. จังหวะใจเร็วขึ้น ที่ขึ้น ไม่เหนื่อย ไม่หอบ พูดคุยได้จนจบ
3. คลายกล้ามเนื้อ (cooldown) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที



ภาวะอ้วนลงพุงภัยเงียบที่คาดไม่ถึง

คนที่อ้วนลงพุง จะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งรอบพุงมากเท่าไร ไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากขึ้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเกิดเป็น "ภาวะอ้วนลงพุง" ซึ่งเป็นเหตุของ โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง โดยเอาเพิ่มขึ้นทุก ๆ 5 ซม จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่าดังนั้น

" ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น "



ถ้าคุณกินปาฟองโกวันละ 1 ตัว
ทุกวันเป็นเวลา 1 ปี น้ำหนักคุณ
เพิ่มขึ้นได้ 3-4 กิโลกรัม

ถ้าคุณดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำผลไม้เกิน
วันละ 1 กระป๋องทุกวันเป็นเวลา 1 ปี
น้ำหนักตัวคุณจะเพิ่มขึ้น 6 กิโลกรัม



กินคุกกี้วันละ 1 ชิ้นทุกวัน
เป็นเวลา 1 ปี น้ำหนักคุณจะ
เพิ่มขึ้น 2-3 กิโลกรัม

ถ้าคุณกินมันฝรั่งทอดเกินพิคัด
วันละ 15 ชิ้น ทุกวันเป็นเวลา 1 ปี
น้ำหนักคุณจะเพิ่มขึ้น 4-5 กิโลกรัม



คนไทยไร้พุง



เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนลงพุง
รอบพุงต้อง.....

ตั้งแต่ 80 เซนติเมตร ในผู้หญิง
ตั้งแต่ 90 เซนติเมตร ในผู้ชาย

ข้อมูล : กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยไร้พุง

จัดทำโดย : สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

หลักการควบคุมพลังงาน

กินอาหารทุกมื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพื่อให้น้ำหนักลดเร็ว เพราะน้ำหนักจะกลับมาเร็วมาก เมื่อคุณไม่สามารถควบคุมอาหารได้อย่างต่อเนื่อง

ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน เช่น สัปดาห์แรกลดอาหารไปหนึ่งในสาม สัปดาห์ต่อไปลดลงครึ่งหนึ่งอย่างนี้เป็นต้น หรือเริ่มแรกลดข้าวลงมื้อละ 1 ทัพพีของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ฯลฯ เมื่อจดแล้วกินผักผลไม้ที่รสไม่หวานที่มีกากใยให้มากขึ้น เพื่อให้การดูดซึมไขมันที่ลำไส้เล็กลดลง และชะลอการดูดซึมน้ำตาลด้วย

มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิว ทั้ง ๆ ที่เพิ่งกินไปขอให้อดทน โดยใช้วิธีเปลี่ยนอริยาบทในขณะนั้นไปทำอย่างอื่นแทนเพียง 10 นาทีท่านก็หายหิวได้ หรือไม่กินผลไม้รสไม่หวาน คำสองคำจะช่วยบรรเทาความหิวหรือดื่มน้ำเปล่า

เคี้ยวอาหารช้า ๆ ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำและส่งความรู้สึกของอาหารให้สมองรับรู้ ศูนย์ควบคุมความหิว ความอิ่มที่สมองจะรับรู้ว่ากินอิ่มแล้วใช้เวลาไม่น้อยกว่า 15 นาที ดังนั้น อาหาร 1 จานเล็ก ควรใช้เวลารับประทานไม่น้อยกว่า 15 นาที

วิธีการจัดเส้นรอบเอว

1. อยู่ในทำยืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

"พิชิตอ้วน..พิชิตพุง"

ถ้าน้ำหนักตัวลดได้ 5-10 % ของน้ำหนักไขมันในช่องท้องจะลดลงไปได้ 30% ขั้นตอนสำคัญมีดังนี้

1. มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นจริง ๆ ที่จะพิชิตอ้วน พิชิตพุง
2. สร้างความคิดดี ๆ ให้กับตัวเอง เช่น " เราสามารถปฏิบัติได้ "
3. ตั้งเป้าหมายของน้ำหนักที่จะลด ควรมีความเป็นไปได้ **ลดเพื่อสุขภาพ** ควรลด 5 — 10% ของน้ำหนักเมื่อเริ่มต้น เช่น น้ำหนัก 70 กก.ควรลดประมาณ 3.5-7 กก. **อัตราการน้ำหนักที่เหมาะสม** คือสัปดาห์ละ 0.5 กก. ถึง 1 กก.
4. ควบคุมพลังงานจากอาหารให้ลดลง

ควบคุมน้ำให้ถูก.. ควบคุมรอบเอง ..

การรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ และรอบเอวไม่ขยาย มีหลักการควบคุมอาหาร ดังนี้

1. **กินอาหารสมดุล** ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร กลุ่มข้าว แป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นมและไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวันตามธงโภชนาการ
2. **กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป** เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าว แป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมันงา ได้แก่ เมล็ดผักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง
3. **กินผักและผลไม้รสไม่หวาน** ให้มากพอควรและครบ 5 สี คือ สีน้ำเงินม่วงแดง สีเขียว สีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค จากสารเม็ดสีในผักผลไม้
4. **กินอาหารพ้ออ้ม** ในแต่ละมื้อ ไม่บริโภคจนอ้มมากเกินไป

" โรคอ้วนลงพุงจะเพิ่มโอกาสเสี่ยงในกาเกิดโรคเบาหวาน หัวใจ อัมพฤกษ์ และอัมพาต "

5. **กินเป็นคือ** รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัดและเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน เนย น้ำตาล แป้ง และเกลือ กินให้น้อยลง
6. **กินอาหารเข้าทุกวัน** มื้อเช้าเป็นมื้อหลักที่สำคัญต้องให้ความสำคัญรับประทานทุกวัน เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
7. **กินอาหารมื้อเย็นแต่ละวัน** เวลาสำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอน ไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในช่องท้องมากขึ้น

ปริมาณของกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่าง ๆ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อวัน		
		1600	2000	2400
ข้าว	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน	3(4)	4	5
เนื้อสัตว์ *	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นมไขมันต่ำ	แก้ว	2(1)	1	1

* น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

* เนื้อสัตว์สุก ประเภท ไช้ขาวต้ม เนื้อปลา ออกไก่กินเพิ่มได้อีก 1 เท่า

- * ผลไม้เล็ก เช่น องุ่น ลองกอง ลำไย 1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ผล
- * ผลไม้กลาง เช่น กล้วย ชมพู 1 ส่วน เท่ากับ 1-2 ผล
- * ผลไม้ใหญ่ เช่น มะละกอ แตงโม สับปะรด เท่ากับ 6-8 ชิ้น พอดี