

## 3 พินิจ-พิจารณา



### อาหารกับการลดน้ำหนัก

# อาหารกับการลดน้ำหนัก



ถ้าเพียงแต่ทุกๆ คนควบคุมดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ 18.5 - 23 (BMI คือน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วยความสูงเป็นเมตรกำลังสอง) และพุงชายหญิงไม่เกิน 90, 80 ซม. ตามลำดับ จะเป็นหลักการของการดูแลสุขภาพที่ดีมาก จะลดความเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรค NCDs (non communicable diseases หรือโรคที่ไม่ติดต่อ) เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ สมออง มะเร็ง ปอด เบาหวาน ฯลฯ ได้มากที่สุดทีเดียว และถ้าแถมด้วยการไม่สูบบุหรี่ ไม่มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ไม่ใช้ยาเสพติด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย หรือดื่มน้อยกว่า 2 หน่วยต่อวัน ไม่ว่าจะชายหรือหญิง (1 หน่วยคือ 25 ซีซี ของวิสกี้ หรือไวน์ประมาณ 80 ซีซี หรือเบียร์ประมาณ 200 ซีซี) ดูแลตนเองไม่ให้เครียด ตรวจสอบสุขภาพเป็นระยะๆ ตรวจคัดกรองหาโรคในระยะแรกๆ ตามที่แพทย์แนะนำ จะเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ดีเยี่ยม ประโยชน์ของผมคือ ต้องไม่ตายหรือเป็นโรคที่เราสามารถป้องกันได้ - ถ้ามีความรู้ และมีวินัย

วิธีการกินอาหารเพื่อไม่ให้อ้วน หรือเพื่อให้ลดน้ำหนัก ก่อนอื่นเราต้องรู้ว่าอาหารอะไรที่จะทำให้อ้วนได้ง่าย ซึ่งก็คือ

อาหารมันๆ ไขมันสัตว์ ฯลฯ ไขมันให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี/กรัม มากกว่าโปรตีนและแป้งที่ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี/กรัม ฉะนั้น การกินไขมันมากๆ ทำให้อ้วนง่ายกว่ากินแป้ง โปรตีน น้ำหวาน ขนมต่างๆ ต่างก็เป็นน้ำตาลล้วนๆ อาจมีไขมันอยู่บ้าง ซึ่งจะ ทำให้อ้วนง่าย อาหารที่ดีมากต่อสุขภาพและไม่ทำให้อ้วน คือ ผัก ผักต่างๆ ที่มีพลังงานน้อยมาก กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ผลไม้ ก็มีประโยชน์ แต่ถ้ากินมากจะอ้วนได้ง่าย ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการแนะนำให้กินผลไม้ที่เขียวและแข็ง จะไม่ค่อยมีน้ำตาลมาก ข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ มีแป้งมาก กินมากจะอ้วน ถ้ากินข้าว ควรกินไม่มาก หรือกินข้าวกล้องจะดีที่สุดเพราะมีกากมาก ทั้งนี้ ต้องแล้วแต่ว่าออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

ฉะนั้น นอกจากต้องรู้หาอาหารอะไรให้พลังงานมากแล้ว (มันสัตว์ ของมันๆ น้ำตาล หรือแป้ง ของหวาน ฯลฯ) แล้ว ยังต้องรู้ข้อมูลอีกอย่าง คือ กว้างร่างกายจะรู้สึกไม่อิ่มหลังเริ่มกินอาหาร จะต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที ฉะนั้นในการกินอาหาร ต้องกินช้าๆ เริ่มกินอาหารที่ไม่ค่อยมีพลังงานก่อน มีการวิจัยว่า ถ้าดื่มน้ำ 2 แก้วก่อนกินอาหาร น้ำหนักจะลดเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ดื่มน้ำ เพราะน้ำไปกินที่ของอาหาร เราต้องเริ่มด้วยการกิน ชุปผักจานใหญ่ๆ ก่อน กินช้าๆ กินไปพูดไป เคี้ยวช้าๆ นานๆ เมื่อเสร็จแล้วอาจกินสลัดต่อ มีไข่ขาว แดงกวา หอม มะเขือเทศ ผักกาดแก้ว ผักหลายๆ สี หรืออาจกินผัดผักกาดขาว ผักกาดแก้ว กะหล่ำปลี ฯลฯ ผักอะไรก็ได้ ผมทำวิธีนี้ด้วยการกินชุปผัก ผัดผักกาดขาว กะหล่ำปลี แล้ว ถ้ายังหิวจึงเริ่มต้นกินข้าว ด้วยวิธีนี้ ผมจึงกินข้าว น้อยมาก 1 ทัพพีเท่านั้น หรือน้อยกว่า สำหรับของหวาน ผมกินแต่ผลไม้ นานๆ ที่มีไอศกรีม (ถ้าอยู่นอกบ้าน) ลูกตาลลอยแก้ว เต้าทึง รวมมิตร ฯลฯ สักที

# แนวหน้า

Naew Na  
Circulation: 900,000  
Ad Rate: 1,500

Section: First Section/วิเคราะห์

วันที่: อาทิตย์ 12 พฤษภาคม 2562

ปีที่: 40

ฉบับที่: 13894

Col.Inch: 53.25 Ad Value: 79,875

หน้า: 1 (ล่างซ้าย), 3

PRValue (x3): 239,625

ศิลปิน: สีสี่

คอลัมน์: พิณีจ-พิจารณา: อาหารกับการลดน้ำหนัก

อย่าเริ่มต้นด้วยการกินข้าวทันที เพราะจะทำให้เรากินข้าวมาก อาจกินหลายจาน ต้องทำให้เราอิ่ม หรือไม่ก้อยิวจากการกินซูปผัก ผัก ปลา ฯลฯ ก่อน ผมเองชอบกินข้าวมาก แต่วิธีกินแบบนี้ทำให้ผมไม่ค่อยอยากกินข้าวเพราะอิ่มแล้ว ถึงกินก็กินไม่มาก

แต่เนละ สำหรับคนหนุ่มสาว นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน ฯลฯ จะต้องกินข้าวหรือแป้งมากๆ เพราะแป้งเป็นพลังงานที่ดีในการทำงาน ออกกำลังกาย ประเด็นก็คือ ถ้ากินไขมัน แป้งแล้วใช้ก็ไม่อ้วน แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้าอยากลดน้ำหนักหรือคุมให้น้ำหนักไม่เพิ่ม จะต้องกินอาหารที่ให้พลังงานน้อยเป็นหลัก และมีวิธีกินอย่างที่ได้กล่าวไว้แล้ว

น้ำหวาน ของหวาน น้ำผลไม้ที่ซื้อจากร้านมีน้ำตาลมาก จึงควรหลีกเลี่ยง รวมทั้ง ชา กาแฟ ที่ซื้อจากร้านยี่ห้อต่างๆ ถ้าให้ร้านใส่ตามปกติจะหวานมาก ผู้เชี่ยวชาญเคยบอกผมว่ามีน้ำตาลถึงแก้วละ 12 ช้อนชา องค์การอนามัยโลกรายงานว่าไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อทั้งวัน

**นพ.พิณีจ กุลละวณิชย์**