

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

หลีกเลี่ยง 'โรคอ้วน'

เคล็ดลับสุขภาพดี



กำลังเป็นกระแสข่าวที่กระทบกระเทือนจิตใจสาว ๆ ไม่น้อย เมื่ออยู่ ๆ ก็มีการจำกัดน้ำหนักและขนาดของเอว ทำให้นางฟ้าหลายคนกลัวโดนปลดกลางอากาศ ขณะที่บางคนอาจโง่งงที่ไม่ได้ทำงานบริการดังกล่าว

พูดถึง "ความอ้วน" ก็ถือเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนาอยู่แล้ว ที่สำคัญพฤติกรรมในชีวิตประจำวันก็มีส่วนทำให้เกิดโรคดังกล่าวด้วย ไม่ว่าจะเป็น การชอบทานขนมจุบจิบ การไม่ออกกำลังกาย รวมถึง การนอนน้อย ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราอ้วนได้เหมือนกัน

การนอน นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อน้ำหนักตัว โดยจากหลาย ๆ ข้อมูลการศึกษาค้นคว้าพบว่า การนอนน้อยหรือการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอมีผลต่อฮอร์โมนในร่างกายที่ควบคุมความอยาก



อาหาร!

การนอนหลับเพียง 4 ชั่วโมงต่อคืนเป็นเวลา 2 คืนติดต่อกัน จะทำให้ฮอร์โมน Leptin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้ไม่ยอมยกอาหารลดลง และฮอร์โมน Ghrelin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้เกิดความหิวเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่า การนอนหลับมีผลในการควบคุมฮอร์โมนความหิวทั้ง 2 ตัว ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความอยากอาหารคือ ถ้าเรานอนน้อยจะทำให้ปริมาณของ Leptin ในร่างกายเราลดน้อยลง เราก็จะไม่รู้สึกอิ่มและไม่สามารถควบคุมปริมาณอาหารที่เรากินได้ทำให้รู้สึกอยาก



กินจนเกิดความอ้วน ส่วนปัจจัยหลักที่สำคัญได้แก่ การบริโภคอาหารมากเกินไป ความต้องการของร่างกายการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายที่ไม่พอค

กัน ก็ทำให้อ้วนได้เช่นกัน
อย่างไรก็ตามถ้าเรามีความจำเป็นต้องนอนน้อย ควรปฏิบัติตัวดังนี้ เลือกกินชนิดอาหารที่ไม่มีไขมันมากเกินไปและกิน

ในปริมาณที่พอดีกับความ ต้องการของร่างกาย ควรเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย แต่ถ้าเรารู้สึกว่าอ้วนเกินไปแล้วต้องพยายามไม่น้ำหนักเพิ่มมากขึ้นก่อน จากนั้นค่อย ๆ ลดน้ำหนักลง โดยวิธีที่จะทราบที่เราอ้วนเกินไปหรือไม่มัน ผู้หญิงดูจากส่วนสูงเป็นเซนติเมตรลบด้วย 110 และผู้ชายลบด้วย 100 จะได้น้ำหนักที่ควรจะเป็น

แต่ถ้าน้ำหนักเกินไปแล้วมีขั้นตอนการลดน้ำหนักลงสักแต่ละครั้งก็โลกรัมคั้งนี้คือ ลดปริมาณการกินอาหารให้น้อย

ลงโดยเฉพาะกลุ่มข้าวแป้ง เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัดและดื่มน้ำเปล่าแทน ควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ไม่มีกะทิ งคอาหารประเภททอด กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น แต่ผลไม้นี้ต้องไม่หวานจัด ร่างกายจะได้ดึงไขมันที่สะสมไว้มาใช้ ถ้าจะให้ดีต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอและทำด้วยความตั้งใจจริง ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไปอีกอย่างหนึ่งคือค่อย ๆ ปรับเวลาให้มีการนอนเพิ่มขึ้นทำให้ร่างกายพักผ่อนได้เต็มที่ เมื่อถึงเวลาทำงานจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ใครที่ยังคิดว่าตัวเองโชคดีที่อ้วนแล้วไม่โดนปลดจากตำแหน่งที่ชอบ แสดงว่ายังไม่ทราบว่าความอ้วนเป็นสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพที่นอกจากจะทำให้เราไม่สวย ไม่น่ามองแล้ว ยังมีโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาอีกด้วย เพราะฉะนั้นหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพไม่ให้อ้วนน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด.

(ข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)