

# เตสินิวส์

ฉบับที่ 23,103 วันเสาร์ที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2556 หน้า 4

## ลดพุงช่วยให้อายุยืน ห่างไกลโรคร้าย

### เคล็ดลับ สุขภาพดี

ความอ้วนเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนกลัว ไม่อยากอ้วน โดยเฉพาะรูปร่าง "อ้วนแบบลงพุง" ที่จะนำไปสู่โรคเบาหวานได้ในอนาคต รวมทั้งโรคร้ายอื่น ๆ ที่อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาต ฉะนั้นหากใครไม่อยากอ้วนลงพุง อ่านเคล็ดลับต่อไปนี้เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องค่ะ

แพทย์หญิงชนันภรณ์ วิพุธศิริ อายุรแพทย์ด้านต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิซึม โรงพยาบาลกรุงเทพ ให้ความรู้ว่า คนที่อ้วนลงพุงเกิดจากการมีไขมันไปสะสมในช่องท้องปริมาณมากกว่าคนปกติ และไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเกิดเป็นภาวะอ้วนลงพุง เป็นต้นเหตุของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ปวดตามข้อ ไขมันเกาะตับ ซึ่งการที่คนเรามีไขมันสะสมในช่องท้องมากจะส่งผลเสียต่อร่างกายทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ส่งผลให้ตับมีการสร้างน้ำตาลกลูโคสเพิ่มขึ้น เบต้าเซลล์ของตับอ่อนถูกทำลายและระดับน้ำตาลในเลือดสูงตามมา นำไปสู่การเป็นโรคเบาหวานได้ในอนาคต และภาวะไขมันในเลือดที่สูงขึ้นจะทำให้เกิดผลึกไขมันเพิ่มขึ้น นำไปสู่การเกิดหลอดเลือดอุดตันเร็วขึ้น จึงมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัมพฤกษ์อัมพาตตามมา



### สาเหตุของการเกิดโรค

อ้วนเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ กรรมพันธุ์ หรือยีนบางชนิดที่ผิดปกติหรือจากพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีกากอาหารต่ำ ฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่น้อยลงและไทรอยด์ทำงานต่ำ การรับประทานยาสมุนไพรที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์เป็นประจำ โดยทั่วไปพบว่าผู้หญิงจะอ้วนง่ายกว่าผู้ชาย อายุที่อ้วนมากที่สุดอยู่ระหว่าง 45-49 ปี จะอ้วนเพิ่มเป็น 2 เท่าของคนที่มีอายุ 5-14 ปี ส่วนคนอีกกลุ่มคือผู้ที่นั่งทำงานในออฟฟิศเป็นเวลานาน ๆ ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย มักอ้วนลงพุงง่าย มีไขมันสะสมมากกว่าคนปกติ

ดังนั้นการลดน้ำหนักเริ่มแรกควร

เริ่มต้นตั้งแต่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต 1. มีความตั้งใจและมุ่งมั่นจริง ๆ ที่จะลดน้ำหนักและรอบเอว 2. สร้างความคิดที่ดี อาจเริ่มจากการหาแรงบันดาลใจให้ตัวเอง เช่น ถ้าเราสามารถลดน้ำหนักได้รอบเอวก็จะลดไปด้วย 3. ตั้งเป้าหมายที่จะเป็นไปได้ของน้ำหนักที่จะลด ไม่ควรลดมากเกินไปจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะการลดน้ำหนักที่ดีควรลด 5-7 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวเมื่อเริ่มลด เช่น น้ำหนัก 70 กิโลกรัมควรลดประมาณ 3-5 กิโลกรัม 4. ควบคุมปริมาณแคลอรีที่ได้จากอาหาร โดยทั่วไปผู้หญิงวันละ 1,200 กิโลแคลอรีและ

ผู้ชายวันละ 1,500 กิโลแคลอรี 5. พยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในการปรุงอาหาร 6. ออกกำลังกายเป็นประจำประมาณ 30-60 นาทีต่อวัน เช่น การเดิน แอโรบิก 5 ครั้งต่อสัปดาห์ การว่ายน้ำ วิ่ง ปั่นจักรยาน 2 ครั้งต่อสัปดาห์

เมื่อทราบแบบนี้แล้วอย่าลืมออกกำลังกายควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร เพราะถ้าออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวโดยไม่ควบคุมอาหารก็จะไม่ทำให้น้ำหนักลดลงได้ ที่สำคัญเราควรคิดทุกครั้งก่อนที่จะรับประทานอาหารอะไรเข้าไป และท่องไว้เสมอว่า "ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งมีภาวะแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น" หากปฏิบัติได้ตามคำแนะนำเราก็จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนค่ะ...