

ปีที่ 26 ฉบับที่ 9065 วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2556 หน้า 01

“อ้วน” เป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บ และดูไม่ดี
แล้วจะลดความอ้วนได้อย่างไร
เรื่องนี้อยู่ที่ใจ วินัย และการลงมือปฏิบัติ

184 ฝั่งทิศกลาง



น้ำหนักนี้ ท่านได้แต่โตมา...
ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักทุกคน ต่างมีที่มาไม่เหมือนกัน แต่มีพฤติกรรมที่คล้ายๆ กัน นั่นก็คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย หรือรับประทานอาหารจำพวกไขมัน และของหวาน มัน เค็ม มากเกินไป จึงเป็นที่มาของความอ้วนที่เอาไม่อยู่

ปัจจุบันมีคนมากมาย อยากหาสูตรลดความอ้วน ไม่ว่าจะกินยาลดความอ้วน กาแฟลดความอ้วน งดแป้ง ไม่กินของหวาน ออกกำลังกายแบบหนักหน่วง ดูดไขมัน ปรีกษาสถาบันลดน้ำหนัก หมดเงินทองมากมาย หรือมีอีกสารพัดวิธีที่จะลดความอ้วน แต่ท้ายที่สุดปัญหานี้ ก็ยังไม่หมดไป

ที่สำคัญ คือ ใจ และระเบียบวินัยในการจัดการกับชีวิต ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้น้ำหนักลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ

สารพัดวิธี...ลดความอ้วน

หลายประสบการณ์จากผู้ที่มีปัญหาเรื่องความอ้วน และสามารถจัดการกับปัญหาได้ แต่กว่าจะทำได้เช่นนั้น เขาต้องอดใจในการรับประทานหรือชอบหลายอย่าง

เอกภพ ไพบูลย์ศิริ หรือ โค้ชเคียง เจ้าของสูตรลดน้ำหนักด้วยใจ วัย 31 ปี ตอนเด็กๆ เขาดูผอมบาง เพราะไม่ค่อยรับประทาน อาหาร หากทานก็จะกินผักเป็นหลัก ไม่ค่อยกินโปรตีน จึงเหมือนเด็กขาดสารอาหาร พอไปเรียนไฮสคูลที่ประเทศอังกฤษ เขาจึงเริ่มทานอาหารมากขึ้น มีความสุขกับอาหาร วันหนึ่งรับประทาน 5 มื้อ รวมทั้งมื้อก่อนนอน แต่ละมื้อ ทานอาหารจำนวนมากราวกับ 3 คนรับประทาน

อาหารโปรดมีทั้งสเต็กส์ เฟรนช์ฟราย ไอศกรีม แซมเบอร์เกอร์ พิซซ่า พาสต้า ไก่ทอด ฯลฯ เขาทานอาหารราวกับซูโม่ที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก ทำให้น้ำหนักขึ้น 20 กว่ากิโลภายใน 4 เดือน ใช้ชีวิตแบบนี้ราวๆ 7 ปี น้ำหนักเพิ่มเป็น 95 กิโลกรัม ปัจจุบันลดจนน้ำหนัก เหลือแค่ 75 กิโลกรัม

“เมื่อก่อนผมกินพิซซ่าคนเดียว 1 ถาด แถมยังสั่งแบบพิเศษ เพิ่มแฮม เพิ่มชีส เพิ่มหมู น้ำอัดลมนี่ชอบมาก ทอพักผมอยู่ใกล้กับห้างสรรพสินค้า เดินซื้ออาหารกินทั้งวัน เวลาเดินผ่านสนามรักบี้ อยากเล่น แต่ก็วิ่งไม่ทันเพื่อนเพราะอ้วน เหมือนเป็นปมฝังใจว่า ผมคงลดน้ำหนักไม่ได้แล้วพอลกลับมาเมืองไทย มีแต่คนทักว่าทำให้อ้วนแบบนี้

ผมพยายามจะเอาชนะใจตัวเองด้วยการเลิกกิน แต่ก็ทำไม่ได้ เคยลดน้ำหนักไปครั้งหนึ่งด้วยการนั่งสมาธิ เจริญสติ เหมือนจะชนะรสชาติอาหาร ลดไปได้ 7-8 กิโล แต่ตอนที่ผมไปเรียนภาษาจีน ขับรถผ่าน KFC ต้องแวะกินทุกครั้ง สั่งเซต 3 คนมากินคนเดียว ต่อด้วย ไอศกรีม เป็นแบบนี้ทุกครั้ง พอนั่งสมาธิแล้วมีความสุขกับสมาธิ สามารถขับรถผ่านไปโดยไม่แวะกิน แต่พอเลิกนั่งสมาธิก็กลับมาอ้วนอีก 10 กิโล”

เขาเคยกินยาลดความอ้วน ทำให้ไม่อยากกินอาหาร ไม่อยากดื่มน้ำ เพราะรู้สึกว่าการกินอาหารเหมือน

“ไม่อยากกินอาหารเลย 3-4 วัน ปากสั่น นอนไม่ค่อยหลับ ก็เลยเลิกกินยาลดความอ้วน จนกระทั่งมาค้นพบ วิธีการพอมด้วยใจ เดือนแรกลดได้ 7 กิโล เดือนที่สองลดได้อีก 8 กิโล” โค้ชเคียง เล่า

ส่วน **มนตรี คงมหาพฤกษ์** นักทดสอบเครื่องเสียง บริษัท จีเอ็ม มัลติมีเดีย จำกัด (มหาชน) เคยมีปัญหาคความอ้วนหนัก 95 กิโลกรัม ช่วงแรกพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการออกกำลังกายแบบหักโหม ส่วนในเรื่องอาหาร ไม่กินแป้ง ไม่กินเนื้อสัตว์ ปรากฏว่า ผอมแต่ดูไม่ดี จึงพยายามค้นข้อมูล เพื่อหาวิธีการลดความอ้วนด้วยตัวเอง และใช้เวลาไม่ถึงปี ก็ลดน้ำหนักจนเหลือ 66 กิโลกรัม

มนตรี สรปราสาทของความอ้วนของตัวเองว่า เพราะความไม่มีระเบียบในการใช้ชีวิต

เขาเล่าว่า ตั้งแต่จำความได้ ก็เป็นเด็กอ้วนไปแล้ว เวลาไปไหนมาไหน มีแต่คนบอกว่าน่ารักจัง พอเป็นวัยรุ่นเริ่มมีความทุกข์ เพราะความอ้วนเป็นอุปสรรคของความหล่อ ไม่มีความมั่นใจในการจีบสาว น้ำหนัก 95 กิโลกรัม กลายเป็นปมด้อยในชีวิต หาเสื้อผ้าใส่ลำบาก

“เมื่อยืนท่ามกลางคนหุ่นดี พยายามไม่คิดว่าตัวเองมีปมด้อย บอกตัวเองว่า ฉันไม่แคร์ แต่นั่นคือการหลอกตัวเอง” มंत्री กล่าว แล้วเล่าต่อว่า

“ตอนอนุบาลผมหนัก 30 กว่ากิโลกรัม ช่วงมัธยมปีที่ 1 เคยไปหาหมอ ลดน้ำหนักอย่างเป็นเรื่องเป็นราว กินยาอยู่ในความดูแลของแพทย์ กินอาหารเสริมก่อนกินข้าว ลองมาแล้วหลายวิธี ก็เลยรู้ว่า วิธีลดความอ้วนที่ดีที่สุดก็คือพยายามหักห้ามใจตัวเอง เราไม่ควรหักดิบ ควรเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของตัวเองดีกว่า ผมไม่ใช่คนกินเยอะ แต่ชอบกินระหว่างมื้อ บางทีเราไปโทษขามู๋ กินแล้วอ้วน ผัดไทย หอยทอด ล้วนแต่อ้วนๆ ความจริงอาหารพวกนี้ 700 แคลอรี พอติดกับที่ร่างกายต้องการอยู่แล้ว ไม่ได้ทำให้อ้วน แต่เรากินอย่างอึดอัด และไม่ได้ออกกำลังกาย เช่น ขับรถมาทำงาน นั่งทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์ ไม่ได้เดินไปไหนเวลาทักไปซื้อแซนด์วิชที่ร้านสะดวกซื้อ ไม่อึดหรืออก แต่ก็ช่วยรองท้องแล้วค่อยไปกินมื้อหลัก นั่นแหละตัวดี

(ต่อด้านหลัง)

ปัจจุบันเวลาเข้าร้านสะดวกซื้อผมซื้ออยู่ 3 อย่างคือ น้ำเปล่า ไข่ต้ม และถั่วแบบไม่เคลือบอะไรเลย เมื่อก่อนซื้อทุกอย่างวางบนโต๊ะเหมือนเขว่นๆ แห่งที่สองแล้วไม่ลุกไปไหนเลย”

จนวันหนึ่งเพื่อนของเขาส่งข้อมูลมาให้ เขาเรียกมันว่า สิ่งเปลี่ยนชีวิต “น้องเนย-อิทธิมล น้ำหนัก 140 กว่า กลางคืนมีอาการหยุดหายใจ นิ่งแก้อีพลาสติกหัก” ก็เลยคิดจะเปลี่ยนชีวิต และความตั้งใจจริงนี่แหละที่เขาจะเล่าต่อว่า ทำอย่างไรจึงลดน้ำหนักได้

เปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนชีวิต

ผู้หญิงผู้ชาย ทุกคนไม่มีใครต้องการอ้วน บางคนสรรหาวิธี 108 เพื่อกำจัดไขมัน แต่ก็ยังไม่สำเร็จ แล้วทำไม โค้ชเคียง ลดความอ้วนได้สำเร็จ จนกลายเป็นผู้สังจิตพิชิตพุง จัดคอร์สอบรมลัมมมาเพื่อขยับจัดส่วนลึก โดยค้นหาวิธีเอาชนะใจตัวเอง ซึ่งแต่ละคนจะมีจุดที่ต่างกันออกไป

โค้ชเคียง บอกว่า ก่อนอื่นเราต้องสังจิตตัวเอง เปลี่ยนความคิดตัวเอง ต้องหาสาเหตุให้พบว่าทำไมเราจึงอ้วน ส่วนใหญ่คำตอบก็คืออาหารคือความสุข และสิ่งที่ไม่ชอบก็คือออกกำลังกาย

“ผมไปคุยกับคนผอม เขามองอาหารเหมือนเป็นอากาศธาตุชนิดอยู่หน้าข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ฯลฯ แต่รู้สึกเฉยๆ ไม่อยากกิน ในขณะที่เรากินไปตั้งหลายอย่างแล้ว ยังอยากกินอยู่ บางคนทำงานจนลืมกินอาหาร เพราะความสุขของเขาก็คือการทำงาน มากกว่าการกิน เพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งก็มีปัญหาผอมเกินไป พอคุยกัน เขาก็บอกว่าไม่ให้ความสำคัญกับการกิน เขาจะเก็บเงินไว้ช้อปปิ้ง ผมว่าถ้าจะแก้ไขต้องใช้คำว่า โปรแกรมจิตใหม่ เปลี่ยนมุมมองใหม่ ถ้าเราชอบอะไร เราก็ทำอย่างมีความสุขได้”

ในคอร์สสัมมนา โค้ชเคียง มักมีกิจกรรมที่ตอกย้ำเจาะลึกเหตุผลต่างๆ ของคนอยากผอม เช่น ต้องการใส่เสื้อผ้าตัวเล็กๆ สวยๆ อยากมีสุขภาพดีห่างไกลโรค ฯลฯ ต้องเจาะลึกอีกหลายๆ ชั้น จนผู้ร่วมสัมมนารู้สึกสะเทือนใจ สะกิดใจ รับผิดชอบปฏิบัติการ เพื่อจะเปลี่ยนแปลงตัวเองในทันที

“เช่นคุณอยากลดเพื่อสุขภาพใช่ไหม ถ้าหมอบอกว่า ความดันขึ้นขนาดนี้ ถ้ายังไม่ลดน้ำหนัก คุณต้องตายแน่ๆ นี่คือเหตุการณ์บังคับ แต่ในระดับจิตใต้สำนึก เขารู้แล้วว่าต้องลดน้ำหนัก ไม่อย่างนั้นไม่พาตัวเองมาหรอก หน้าทีของผมคือ ไปค้น ไปขี้อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ข้างใน เพื่อให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น แต่ต้องเปิดใจก่อน”

เมื่อเปิดใจได้ โค้ชเคียง บอกว่า ทุกคนมีเป้าหมายว่าจะลดกี่กิโลกรัม ภายในเวลาเท่าไร โดยเขียนโปรแกรมการออกกำลังกาย และอาหารด้วยตัวเองให้ โค้ชช่วยดูความเป็นไปได้ที่จะไปให้ถึง



จุดนั้น พร้อมกับติดตามผลให้กำลังใจพาไปให้ถึงฝั่งฝัน
“ผมไม่ได้เป็นโค้ชธรรมดา แต่ผมเป็นที่เลียดมากกว่า เพราะเคยอ้วนมาก่อน แล้วลดน้ำหนักได้ด้วยวิธีเหล่านี้ เราสอนในทักษะที่เชี่ยวชาญอยู่แล้ว ถ้าเปิดใจก็ลดน้ำหนักได้” โค้ชเคียง กล่าว

พอบอย่างปิลลี

มนตรี นักทดสอบเครื่องเสียง เล่าว่า ก่อนอื่นต้องวิเคราะห์ตัวเองให้ได้ว่าอ้วนเพราะอะไร

“ออกกำลังกายอย่างเดียวไม่พอ ต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน รู้จักอ่านฉลากโภชนาการ”

ปัจจุบันเขาเลิกกินอาหารบางอย่างที่คิดว่าดีต่อสุขภาพอย่างสาหร่ายทะเล เป็นของขบเคี้ยวเบาๆ แต่ไขมันสูง รวมทั้งมันฝรั่ง น้ำมันถั่วเหลือง นมเปรี้ยว ผลไม้กล่อง อาหารเหล่านี้ น้ำตาลสูงมาก

“ผมเรียนรู้เรื่องอาหารว่า เราควรกินอะไร ตอนแรกผมกินน้อยมาก กินสลัด บางมื้อกินแอปเปิ้ลลูกเดียว ไข่ไม่กิน แป้งไม่กิน ไขมันแทบไม่แตะเลย กินแต่อาหารประเภทต้ม บั้ง หัวข้าวกล้องมา กินเอง ออกกำลังกายหนักๆ ทุกวัน เดือนแรกลดได้ 25 กิโลกรัม ปรากฏว่าโหม เหมือนคนป่วย ร่างกายไม่เฟิร์ม หุ่นไม่สวย ทั้งๆ ที่ออกกำลังกายทุกวัน พออากาศเปลี่ยน ก็เป็นหวัดตลอด พอมาศึกษา ก็รู้ว่าเราลดผิดวิธี การกินน้อยเป็นวิธีที่ผิด ก็เลยขาดสารอาหาร”

เขาจึงหันมาใช้วิธีที่เรียกว่า “Eat Clean” กินในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่อดอาหาร เพราะการอดอาหารบางมื้อถือว่าผิด หากต้องการลดน้ำหนักอย่างยั่งยืนหุ่นสวย แข็งแรง สุขภาพดี ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ

เขาค้นพบว่า คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันนั้นต้องมีทั้งแบบดีและเลว ซึ่งร่างกายของคนเราต้องการทุกอย่างที่เป็นฝ่ายดี ซึ่งก่อนหน้านั้นไม่ได้ศึกษาปฏิเสธทั้งหมด เช่น เคยดูฉลากเมล็ดทานตะวันมีไขมัน 300 กิโลแคลอรี คิดว่าไขมันสูง จึงไม่กิน ทั้งๆ ที่เป็นไขมันดี

“อาหารที่แคลอรีสูง แต่เป็นของดี ก็มี เช่น อกไก่ ไขมันสูง แต่เป็นไขมันดี กินได้ ตอนนั้นผมจะไม่ใช้คำว่า ลดน้ำหนัก ผมเรียกว่า ลดความอ้วนมากกว่า เราไม่ต้องสนใจว่าเรานหนักเท่าไร ต้องดูสัดส่วนของร่างกายด้วย เช่น ไม่มีไขมันหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระชับขึ้น เครื่องมือที่ดีกว่าตราชั่ง ก็คือ สายวัดรอบเอว”

สำหรับ Eat Clean ที่เขาบอก ก็คือ เลือกกินแต่อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย มือเข้ากินข้าวโอ๊ตที่ต้มเองแทนข้าว กินข้าวกล้อง กินเนื้อไก่ กินไข่ กินถั่วไม่เคลือบหวาน ถั่วต้ม และมันเทศ เป็นคาร์โบไฮเดรตฝ่ายดี กินในปริมาณที่พอเหมาะ ให้ร่างกายเผาผลาญทัน”

นอกจากนั้น มนตรี ยังค้นพบว่า การเผาผลาญไขมัน เพื่อสร้างมวลกล้ามเนื้อ ต้องออกกำลังกายโดยเน้นที่กล้ามเนื้อ ก็จะช่วยกำจัดไขมันได้ดี

“ต้องฉลาดรู้วิธีรับประทาน เวลาดูทีวี อย่ากินไอศกรีมอย่างผลิตเพลินโดยไม่รู้ตัว ให้ดักใส่ถ้วยเล็กๆ พร้อมน้ำดื่ม 1 แก้วใหญ่ๆ พอรับประทานไอศกรีมหวานๆ อยากดื่มน้ำ ให้ดื่มจนหมดแก้ว จนไม่อยากเดินไปดักไอศกรีมอีก หรืออยากกินเคิร์สปรีคิม ซ้อมาแค่ 1 ชิ้น จิกกินทีละคำเล็กๆ ระหว่างทำงานให้พอหายอยาก 1 ชิ้นทานได้ทั้งวัน ร่างกายนำพลังงานไปใช้ได้หมด ไม่เก็บสะสมในร่างกาย”

เพราะพวกเขากล้าเปลี่ยนชีวิตตัวเอง ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเอง แล้วคุณล่ะอยากเปลี่ยนตัวเองหรือเปล่า?