

# จากความอ้วนสู่

# 'โรคเบาหวาน'

# 'โรคอ้วน'

## สิ่งที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา (1)

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารประเภทพร้อมรับประทานกำลังค่อย ๆ เข้าไปอยู่ในสายเลือดของคนไทยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ต้องการความรวดเร็วและทันสมัยไปพร้อม ๆ กัน โดยไม่คำนึงถึงเลยว่าลักษณะการบริโภคเช่นนั้นจะทำให้เกิดอะไรตามมา

การศึกษาของ ดร.เชอริรี โทริโคส เกสัชกรผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาสุขภาพจากการบริโภค พบว่า คนไทยในวัยรุ่นและวัยทำงานขึ้นไปกว่าครึ่งหนึ่งกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัวที่เกินกว่ามาตรฐาน ซึ่งนั่นก็คือ โรคอ้วนนั่นเอง

เมื่อ 10 มิถุนายนที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข โดย นายแพทย์มรกต กรเกษม รัฐมนตรีช่วย

ว่าการกระทรวงสาธารณสุข ประกาศว่าโรคอ้วนได้แพร่ระบาดอย่างหนักในประเทศไทย

โดยพบว่า ชายไทย ร้อยละ 23 มีรอบเอวขนาด 35.4 นิ้ว ส่วนหญิงไทยร้อยละ 34 มีรอบเอวขนาด 31.4 นิ้ว

ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่กำลังประสบปัญหา เพราะอัตราการเกิดโรคอ้วนในวัยเด็กเองก็เพิ่มขึ้นจนน่าตกใจ ในช่วงปี พ.ศ. 2533 อัตราโรคอ้วนในเด็กอยู่ที่ร้อยละ 5.8 แต่เพียง 6 ปีผ่านไป อัตราการเกิดโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.3 ในปี พ.ศ. 2539

ขณะที่ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 35-40 ปี มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและโรคหัวใจเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีความผิดปกติของการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ที่เรียกว่า เมตาบอลิกซินโดรม !!



เมื่อเป็นโรคอ้วน ไขมันที่ถูกสะสมไว้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันเข้าสู่ตับ และเมื่อร่างกายไม่สามารถปล่อยอินซูลินที่ทำหน้าที่ควบคุมปริมาณน้ำตาลในร่างกายออกมาได้ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงตามมาด้วยความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ

ขณะเดียวกันระดับไขมันในเลือดหรือไตรกลีเซอไรด์ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งนี่คือสิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่าปริมาณคอเลสเตอรอลสูง

"โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดรุนแรงที่สุด และคร่าชีวิตผู้ป่วยชาวเอเชียมากที่สุด สูงกว่าโรคมะเร็ง หัวใจ และ



เป็นภัยคุกคามที่ร้ายแรงกว่าโรคหัวใจ" ดร.เชอริรี เปิดเผยข้อมูลระหว่างการเปิดตัวหนังสือ Winning at Weight Loss

ในปี พ.ศ. 2539 คนไทยป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 9.6 ของประชากร 2 ล้าน 4 แสนคน ในจำนวนนั้นกว่าครึ่งไม่ได้มีการตรวจรักษา !!

ขณะที่สถิติการป่วยเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 หรือโรคเบาหวานที่เกิดจากพฤติกรรมบริโภค เพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 5 ในช่วงปี พ.ศ. 2529-2538 เป็นร้อยละ 17.9 ในช่วงปี พ.ศ. 2539-2542

ความเข้าใจเดิมของคนไทยก็คือ การรับประทานอาหารที่มีไขมันเป็นสิ่งที่ทำให้

เกิดโรคอ้วน ทว่าความจริงแล้วอาหารหลักของคนไทยอย่างข้าวและ  
แป้งก็เป็นสาเหตุที่หนักหนาไม่แพ้กัน

เพราะคนเราต้องการปริมาณคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวันเพียง  
130 กรัมต่อมื้อ นั่นหมายความว่าหากมีการรับประทานคาร์โบไฮเดรต  
มากกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ คุณย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นโรคอ้วน

แต่นั้นก็ไม่ได้หมายความว่า คนที่ไม่บริโภคคาร์โบไฮเดรตเลย  
จะไม่อ้วน และหากอยากจะลดความอ้วนเพียงแค่นี้ไม่บริโภคคาร์โบ  
ไฮเดรตเข้าไปก็เพียงพอแล้ว

เพราะความจริงแล้วในคาร์โบไฮเดรตไม่ว่าจะอยู่ในรูปของข้าว  
แป้ง ถั่วเขียว พาสต้า ขนมปัง หรือแม้แต่ขนมจีน ล้วนประกอบไป  
ด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน  
เกลือแร่ โยอาหารและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

“ตอนที่แป้งเข้าวงการใหม่ ๆ ก็คิดว่าเราอยู่ตรงนี้ต้อง  
พยายามรักษารูปร่างให้คงเดิม จึงไม่ทานข้าวหรืออาหารที่มีแป้งเลย  
ซึ่งในตอนหลังเรามาศึกษาแล้วก็รู้ว่านั่นคือวิธีที่ผิด” อรจิรา แหลมวิไล  
นักแสดงสาวเผยเคล็ดลับการรักษารูปร่างแบบผิด ๆ ที่เคยใช้มาก่อน

คาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งอาจมีปริมาณของ  
แป้งและน้ำตาลสูงกว่าคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากธรรมชาติ แต่คาร์โบ  
ไฮเดรตที่มีผลต่อการทำงานของอินซูลินมากกว่าก็คือ ประเภทที่มีไกล  
ซีมิกสูง

เมื่อการงดการบริโภคข้าวเป็นวิธีการควบคุมน้ำหนักที่ผิด  
แล้วอะไรคือสิ่งที่ถูกต้องสำหรับการดูแลสุขภาพคนไทย ณ วันนี้.

อริษา ชื่นใจ

ทีมเคล็ดลับ 38

article@dailynews.co.th



# โรคอ้วน

## สิ่งที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา (2)

### Phase 2 ตัวช่วยสำหรับ

### คนอยากพอม (จบ)



พาสต้า ข้าว มันฝรั่ง หรืออาหารที่ทำมาจากเมล็ดธัญพืชไม่ว่าจะเป็นซีเรียล มัฟฟิน คุกกี้ พาย หรือเค้ก ไปจนถึงขนมหวาน ของหวานต่าง ๆ ลูกอม ไม้เวียนแม้กระทั่งน้ำผลไม้ ล้วนจัดเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของไกลซีมิกสูงทั้งสิ้น

การควบคุมที่ง่ายที่สุดก็คือ การลดปริมาณอาหาร หรือการเลือกรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีซีมิกต่ำ

วิธีที่ดูเหมือนง่ายนี้ความจริงแล้วก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด เพราะบางคนเลือกที่จะไม่รับประทานคาร์โบไฮเดรตเลย ซึ่งเป็นวิธีการที่ผิด

การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวันเป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่ในสังคมเมืองการออกกำลังกายกลายเป็นเรื่องลำบากยิ่งกว่า เมื่อหน้าที่การงานมีความสำคัญเหนือกว่า

ดร.เชอร์รี่ โทร์โคส เกตซ์กร ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ควบคุมน้ำหนัก ระบุว่า การทานอาหารแต่ละครั้งในปริมาณน้อยแต่ทานบ่อยเป็นทางออกที่ดีกว่า เช่นเดียวกับการเพิ่มปริมาณอาหารที่มีเส้นใยเข้าไปมากขึ้นในแต่ละมื้ออาหาร พร้อม ๆ กับการรับประทานโปรตีนควบคู่กับคาร์โบไฮเดรต

และตัวช่วยอีกอย่างที่เพิ่งถูกค้นพบเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา และกำลังเริ่มเข้าในเมืองไทยก็คือ Phase 2 สารสกัดจากถั่วขาวที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อะไมเลส ซึ่งปกติจะทำหน้าที่ในการย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล

ใน Phase 2 มีสารสำคัญที่ชื่อว่า ฟาซิโกลามีน ซึ่งมีฤทธิ์ในการทำให้เอนไซม์อะไมเลสเป็นกลาง ดังนั้นแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตที่เราบริโภคเข้าไป จึงไม่สามารถเปลี่ยนเป็นน้ำตาลได้

เมื่อแป้งไม่ถูกย่อยเป็นน้ำตาลได้ ร่างกายจะได้รับพลังงานจากแป้งน้อยลง ขณะเดียวกันก็จะไปดึงพลังงานที่เคยเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนเกินต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นต้นขา ต้นแขน ตะโพก หรือหน้าท้องมาใช้แทน !!!

“ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า Phase 2 สามารถช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดระดับกลูโคสในเลือดหลังมื้ออาหารลง และลดดัชนีไกลซีมิกในอาหารลงด้วย ที่สำคัญคือ ไม่มีผลข้างเคียงเมื่อทานเข้าไป” เกตซ์กร ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ควบคุมน้ำหนัก ระบุ

จากการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 60 ราย ซึ่งเป็นชายและหญิงอายุตั้งแต่ 25-45 ปี ที่มีน้ำหนักเกินกว่าปกติ 5-15 กิโลกรัม พบว่า ในระยะเวลา 30 วัน การรับประทานตามคำแนะนำควบคู่กับการรับประทาน Phase 2 ประมาณ 500 กรัม พบว่าน้ำหนักลดลง พร้อม ๆ กับมวลรวมของร่างกายและรอบเอวกับตะโพกลดลงด้วย

นอกจากคนปกติทั่วไปที่ต้องการควบคุมน้ำหนักจะสามารถใช้สารสกัดจากถั่วขาวนี้มาช่วยแล้ว ผู้ป่วยโรคเบาหวานก็สามารถใช้สารสกัดตัวนี้ได้ด้วยเช่นกัน โดยไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ ต่อการควบคุมปริมาณระดับน้ำตาลในเลือด

“Phase 2 ได้รับการรับรองจากสถาบัน Food and Drug Administration (FDA) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ดูแลและตรวจสอบ

คุณภาพอาหาร เครื่องดื่ม และอาหารเสริมของสหรัฐอเมริกา รวมทั้งผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาในหลายประเทศ จึงมั่นใจได้ในเรื่องความปลอดภัย” วิไลทัศน์ ผู้จัดการบริหารภาคพื้นเอเชีย บริษัท ฟาร์มาเคม แลบอราทอรี จำกัด ระบุ

ศ.ดร.นพ.สมพงศ์ สหพงศ์ Medical Executive Officer บริษัท เคมโก้ อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น จำกัด กล่าวว่า Phase 2 กำลังเป็นเทรนด์ใหม่ในกลุ่มคนรักสุขภาพ เพราะผู้ที่ทานสารสกัดนี้เข้าไปจะสามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ

ที่สำคัญนี้เป็นสารสกัดจากถั่วขาวที่ได้จากธรรมชาติ 100% โดยผ่านกระบวนการพิเศษ ซึ่งเป็นถั่วขาวพันธุ์ดั้งเดิมที่ไม่ใช่พันธุ์ที่มาจากตัดแต่งพันธุกรรม



Phase 2 เปิดตัวครั้งแรกในปี พ.ศ. 2543 ซึ่งนับตั้งแต่เป็นต้นมาก็กลายเป็นที่รู้จักในหมู่นักสุขภาพ และได้รับความนิยมจากทั่วโลก หลังจากมีการศึกษาวิจัยมานานกว่า 40 ปี ปัจจุบัน Phase 2 ถูกนำไปเป็นส่วนผสมของอาหารเพื่อสุขภาพมากมาย ทั้งในยุโรป อเมริกา และเอเชีย โดยสังเกตได้จากส่วนผสมที่ระบุอยู่ข้างกล่อง

แม้จะมี Phase 2 มาเป็นตัวช่วยในการควบคุมน้ำหนักและปริมาณน้ำตาลในร่างกาย อันเนื่องมาจากอาหารที่บริโภคเข้าไป แต่ ดร.เซอร์รี ก็ยังเน้นว่าอย่างไรเสีย การออกกำลังกายก็ยังคงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ.

อิริชา ชื่นใจ  
ทีมเคลินิวส์ 38

article@dailynews.co.th