

อ้วนมาก / อ้วนระดับ 3

คุณ อ้วนมากแล้ว (อ้วนระดับ 3) โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกายปกติมีค่ามากกว่า 30

ข้อแนะนำ

1. ควรควบคุมอาหารโดยลดปริมาณอาหารหรือปรับเปลี่ยนอาหารจากที่ให้พลังงานมาก เป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย ทั้งนี้พลังงานที่ได้รับไม่ควรต่ำกว่า 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยลดอาหารไขมัน/เนื้อสัตว์ อาหารผัด/ทอด ขนมหวาน เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล แอลกอฮอล์ แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม กินข้าวและแป้ง รวมทั้งเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ ไม่น้อยกว่าวันละ 6 ทัพพี กินผักรวมทั้งเมล็ดถั่ว ผลไม้ไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ส่วน หรือครึ่งกิโลกรัมเพื่อลดพลังงานเข้า ร่างกายจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ในรูปไขมันแทน
2. ควรเคลื่อนไหวและออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือเกือบทุกวัน อย่างน้อยให้เหนื่อยพอควรโดยหายใจกระชั้นขึ้น ประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน หรือ แบ่งเป็นวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20 - 30 นาที เช่น เดินเร็ว ถีบจักรยาน เป็นต้น หากยังไม่เคยออกกำลังกายเริ่มแรก ควรออกกำลังกายเบา ๆ ที่ง่ายที่สุดคือ การเดิน ใช้เวลาน้อยๆ ก่อน จากนั้น ค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นในแต่ละสัปดาห์ โดยยังไม่เพิ่มความหนัก เมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงค่อยเพิ่มความหนัก หรือความเหนื่อยตามที่ต้องการและเพิ่มการเคลื่อนไหว ร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น อย่างน้อยวันละ 200 - 300 กิโลแคลอรี
3. ควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกกายบริหารหรือยกน้ำหนัก จะช่วยเสริมให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันลดลง
4. ถ้าคุณสามารถลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 400 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 200 กิโลแคลอรี รวมแล้วคุณมีพลังงานพร่องลงไปวันละ 600 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 6 วัน คิดเป็นพลังงานพร่อง 3600 กิโลแคลอรี คุณจะลดไขมันลงได้ประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ พลังงานเข้าหรือออก 3500 กิโลแคลอรี จะเพิ่มหรือลดไขมันได้ 1 ปอนด์ หรือ 0.45 กิโลกรัม
5. ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในการลดและควบคุมน้ำหนัก