

รายงาน

เรื่อง การลดความอ้วน

รายวิชาการพัฒนาบุคลิกภาพ (Personality Development)

โดย

นายพิชชากร พิมพ์พา รหัส 025930461015-9

เสนอ

อาจารย์ ดร.รักษ์ ห้วยเรไร

ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562

## มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกวิทยาเขตจักรพงษภูวนารถ

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

โรคอ้วนเป็นโรคที่บ่อยตั้งแต่วัยเด็กจนวัยผู้สูงอายุ เมื่อเราอ้วนนอกจากจะทำให้บุคลิกภาพไม่ดึงดูดและไม่น่าสนใจแล้วยังมีผลเสียต่อสุขภาพของเรา เพราะเป็นสาเหตุในการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคกระดูก เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยขจัดความอ้วนเมื่อร่างกายใช้พลังงานมากกว่าปริมาณอาหาร ที่ได้รับร่างกายจะนำไขมันส่วนเกินที่เก็บสะสมเอาไว้มาเปลี่ยนเป็นพลังงานในการออกกำลังกายทำให้น้ำหนักลดลง การออกกำลังกายยังมีผลดีระยะยาวทำให้สุขภาพทั้งร่างกาย และ จิตใจบุคลิกดีเป็นที่ดึงดูดใจของผู้พบเห็นทำให้ของเขาวางไว้และลดสาเหตุในการเกิดโรคต่าง ๆ อีกมากมาย

**การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน**

**การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน**นั้นจะไม่ทำให้เกิดโรคอ้วนเป็นตัวการของโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นจึงควรควบคุมน้ำหนักให้ดีและอยู่ในเกณฑ์ที่ปกติอยู่เสมอ โดยโรคร้ายที่อาจจะมาพร้อมกับความอ้วน ก็ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง มะเร็งเต้านม โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคนิ่วในถุงน้ำดีนั่นเอง นอกจากนี้คนอ้วนก็มักจะมีปัญหาเรื่องปอดอีกด้วย เพราะชั้นไขมัน บริเวณรอบทรวงอกที่หนาเกินไป ทำให้ปอดไม่สามารถขยายตัวได้ดีเท่าที่ควร จึงทำให้ปอดทำงานได้ไม่เต็มที่ ซึ่งก็เสี่ยงต่อการหยุดหายใจในขณะนอนหลับเป็นระยะ ๆ มากทีเดียว และอาจเกิดอาการปวดศีรษะ มึนงง หายใจช้าลงและง่วงนอนบ่อย เมื่อตื่นนอนตอนเช้าอีกด้วย

### **วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสม**

**1.การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานโดยลดพลังงานจากอาหาร**

ความอ้วน เกิดจากการที่ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป ดังนั้นจึงต้องลดความอ้วนด้วยการลดพลังงานจากอาหารในแต่ละวันให้น้อยลง โดยสามารถทำได้ด้วยการจำกัดอาหารพลังงานสูง จำกัดอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ลดปริมาณน้ำตาลให้น้อยลงหรืออาจใช้น้ำตาลเทียมแทนก็ได้ นอกจากนี้ควรเน้นเพิ่มผักผลไม้และอาหารที่มีประโยชน์ให้มากขึ้นด้วย

**2.การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ**

การออกกำลังกายก็จะช่วยลดน้ำหนักได้ดี เพราะเป็นการเพิ่มการใช้พลังงานให้มากขึ้นนั่นเอง โดยแนะนำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเดินหลังมื้ออาหารอย่างน้อย 20-30 นาที เป็นประจำทุกวัน.

**3.การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ**

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายได้มีการซ่อมแซมตัวเองอย่างเต็มที่ และยังช่วยลดความรู้สึกหิวได้ดีอีกด้วย โดยทั้งนี้ควรนอนให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เท่านี้การลดน้ำหนักก็จะไม่ยากจนเกินไปแล้ว

**4.ทานยาอาหารเสริมลดน้ำหนัก**

สามารถใช้ยาอาหารเสริมลดน้ำหนักเป็นตัวช่วยได้แต่จะต้องเลือกอาหารเสริมที่เป็นสมุนไพรเท่านั้น และทานในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งอาหารเสริมที่จะช่วยในการลดน้ำหนักได้ดี ก็คือ บุก สารสกัดจากผลส้มแขก โครเมียม สารสกัดจากพริก สารสกัดจากชาเขียวและสารสกัดจากเมล็ดทานตะวัน เป็นต้น และที่สำคัญก่อนซื้อก็ควรดูด้วยว่า ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมดังกล่าวมีเครื่องหมาย อย. หรือไม่ นั่นก็เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณนั่นเอง

**5.รู้จักยับยั้งชั่งใจ**

และที่สำคัญเลย ก็คือการรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้ตัวเองเผลอทานอาหารมากเกินความจำเป็น ซึ่งหากทำได้ก็จะสามารถลดน้ำหนักได้อย่างแน่นอน แต่ทั้งนี้ก็อาจต้องใช้ความพยายามพอสมควร โดยเฉพาะคนที่ตามใจปากจนติดเป็นนิสัย

### **วิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว**

1. ควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มให้พอเหมาะแต่ละวัน  
2. กินอาหารเช้าทุกวัน  
3. กินอาหารพออิ่มในแต่ละมื้อ  
4. กินอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป  
5. กินผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานมาก  
6. กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง  
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารมันจัด  
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
9. ประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัวเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ

### **ผลเสียของการมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์**

โดยเหตุผลที่เราควรลดน้ำหนักทันทีเมื่อพบว่าน้ำหนักเกิน หรือต้องรักษาน้ำหนักตัวให้พอดีอยู่เสมอนั้น ก็เป็นเพราะการมีน้ำหนักตัวเกินจะนำมาซึ่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมากมายนั่นเอง โดยโรคร้ายที่มักจะพบบ่อยจากการเป็นโรคอ้วนก็ได้แก่

**1. โรคไขมันในเลือดสูง** เกิดจากการที่ร่างกายมีไขมันมากเกินไป ซึ่งก็อาจทำให้ไขมันในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและเสี่ยงต่อการเป็นไขมันอุดตันเส้นเลือดได้ในที่สุด

**2. โรคหัวใจ** อีกหนึ่งโรคที่มีความอันตรายเป็นอย่างมาก โดยในคนที่มีน้ำหนักตัวเกินก็จะเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคนี้ได้มากกว่าคนที่มีน้ำหนักตัวปกติ

**3. โรคเบาหวาน** แน่นอนว่าเมื่อเป็นโรคอ้วน ก็มักจะเป็นเบาหวานตามมาด้วยเสมอ ซึ่งส่วนหนึ่งก็เกิดจากการทานน้ำตาลหรือของหวานมากเกินไป และผลจากความอ้วนที่ทำให้อินซูลินมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง จึงทำให้เป็นเบาหวานได้นั่นเอง ทั้งนี้โรคเบาหวานเมื่อเป็นแล้วก็จะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้และยังมีความอันตรายเป็นอย่างมากอีกด้วย

**4. โรคข้อกระดูกเสื่อม** เพราะร่างกายต้องรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไปอยู่เสมอ จึงอาจทำให้ข้อกระดูกเกิดการเสื่อมสภาพได้

### **เปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันด้วยการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน**

สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาที่จะควบคุมน้ำหนักของตนเองได้อย่างเต็มที่มากนัก ก็สามารถเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวันให้กลายเป็นการลดน้ำหนักและรักษาน้ำหนักตัวให้พอดีได้ไม่ยาก โดยมีวิธีดังนี้

**1.ตื่นนอนเร็วกว่าเดิม**  
 เพราะการตื่นนอนเร็ว จะทำให้เรามีเวลาทำอะไรต่ออะไรมากขึ้น พร้อมทั้งได้เคลื่อนไหวร่างกายในหนึ่งวันมากกว่าเดิมอีกด้วย จึงสามารถลดน้ำหนักได้ดีนั่นเอง นอกจากนี้การตื่นนอนเร็วก็จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าด้วยเช่นกัน

**2.เดินขึ้นลงบันไดแทนลิฟต์**  
 ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน คอนโดหรือที่พัก หากมีลิฟต์ให้ขึ้น แนะนำว่าควรเปลี่ยนไปเดินขึ้นลงบันไดแทนดีกว่า แม้ว่าจะช้าไปสักนิด แต่ก็ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะการเดินขึ้นลงบันไดสามารถช่วยลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีอย่างน่าทึ่งเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นมาเดินขึ้นลงบันไดแทนลิฟต์กันดีกว่า

**3.ทำอาหารกลางวันเอง**  
 เพราะเราไม่อาจรู้ได้เลยว่าอาหารที่แม่ค้าทำขายนั้นมีการใส่น้ำตาล และวัตถุดิบที่จะทำให้เกิดความอ้วนลงไปมากน้อยแค่ไหน แม้จะซื้อกินแค่มื้อเที่ยง แต่เมื่อกินเป็นประจำทุกวันก็จะทำให้เกิดความอ้วนได้เลยทีเดียว ดังนั้นควรทำอาหารเพื่อห่อไปกินกลางวันด้วยตัวเองจะดีกว่า เพราะอย่างน้อยก็จะได้เลือกวัตถุดิบและควบคุมเครื่องปรุงให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ แถมยังมั่นใจได้ถึงความสะอาด ปลอดภัยอีกด้วย

**4.ทำงานบ้าน**  
 การทำงานบ้านก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ดีเหมือนกัน เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ จึงมีการนำพลังงานในร่างกายออกไปใช้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งนอกจากจะทำให้น้ำหนักตัวลดน้อยลงแล้ว ก็ยังช่วยให้สุขภาพดีและมีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว ว่องไวมากขึ้นอีกด้วย

**5.ปั่นจักรยานแทนการขับขี่รถ**  
 หากต้องการเดินทางไปยังสถานที่ที่อยู่ไม่ไกลจากบ้านมากนัก แนะนำว่าควรปั่นจักรยานแทนการขับขี่รถจะดีกว่า เพราะการปั่นจักรยานจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหาและลดไขมันบริเวณต้นขาได้เป็นอย่างดี แถมยังเป็นการประหยัดน้ำมันรถอีกด้วย

### **ข้อเท็จจริงในการลดน้ำหนัก**

**สำหรับการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง** คือ ผู้ที่จะลดต้องทำการ**ลดน้ำหนัก**ให้ถูกหลัก โดยน้ำหนักตัวนั้นจะต้องค่อยๆลดลงในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ จะต้องไม่มากหรือน้อยจนเกินไป และเมื่อสามารถทำการลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่วางไว้แล้ว จะต้องรู้จักวิธีควบคุมให้น้ำหนักคงที่ได้ต่อไปไม่ให้กลับมาอ้วนอีก จึงจะถือว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จได้นั่นเอง

**คนส่วนใหญ่เมื่ออยากลดน้ำหนัก** ก็มักจะต้องการลดน้ำหนักให้ได้ในเวลาอันรวดเร็ว ก็มักหันไปใช้วิธีการลดน้ำหนักที่ผิดๆไม่ถูกต้องอย่างเช่น การอดอาหารกินไม่ครบมื้อ การกินอาหารในปริมาณที่น้อยมาก ๆ การทานอาหารที่แคลอรี่ต่ำมาก การใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริมในการลดน้ำหนักหรือแม้กระทั่งผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูดซับหรือยับยั้งการสร้างไขมันซึ่งวิธีเหล่านี้ก็อาจทำให้การลดน้ำหนักได้ผลรวดเร็วตามที่ต้องการ แต่ก็เป็นวิธีที่ไม่ยั่งยืนจะได้ผลในระยะเวลาช่วงสั้นๆเท่านั้น ไม่สามารถรักษาระดับน้ำหนักให้คงที่ได้ตลอดนอกจากนี้การ**ลดน้ำหนัก**ด้วยวิธีผิดๆเหล่านี้ ยังอาจจะมีผลกระทบตามมาได้อีก โดยเฉพาะภาวะที่เราเรียกว่า [โยโย่ เอฟเฟค](https://amprohealth.com/obesity/weight-loss-diet-with-no-yoyo-effect/)

### **โยโย่ เอฟเฟค คืออะไร?**

โยโย่ เอฟเฟค หมายถึง  ภาวะที่น้ำหนักร่างกายลดลง และจากนั้นก็เพิ่มขึ้นกลับมาอย่างรวดเร็ว เปรียบเสมือนการเล่นลูกดิ่งโยโย่ ที่เมื่อโยนลงไปแล้วจะดีดตัวกลับขึ้นมาในระยะเวลาอันรวดเร็วนั้นเองโดยมีสาเหตุเกิดจากการ**ลดน้ำหนัก**ที่ผิดวิธีทำให้น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว จนระบบเผาผลาญพื้นฐานของร่างกาย ( BMR ) เกิดความผิดปกติ  เมื่อพลังงานที่เคยได้รับจากอาหารลดลง ร่างกายก็จะมีการปรับตัวให้ใช้พลังงานลดลงไปด้วย  เช่น หากปกติร่างกายเคยใช้พลัง 2,200 กิโลแคลอรี่ต่อวัน ร่างกายก็อาจจะปรับการใช้พลังงานเหลือแค่  1,200 กิโลแคลอรี่ต่อวัน เท่านั้น

ดังนั้นหากเมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกว่าลดน้ำหนักดีระดับที่พอใจแล้วจึงกลับไปทานอาหารเพิ่มมากขึ้น ระบบในร่างกายก็ยังคงใช้พลังงานเท่าเดิม จนกลายเป็นพลังงานส่วนเกินที่เผาพลาญไม่หมดไปเก็บไว้ในรูปแบบไขมัน และในที่สุดก็กลับมาอ้วนเหมือนเดิมหรือบางคนอาจจะอ้วนมากกว่าเดิมด้วยซ้ำไป ดังนั้นหากไม่อยากเกิดภาวะ โยโย่ เอฟเฟคกับตนเอง จนต้องกลับไปลดน้ำหนักใหม่อีกครั้ง ผู้ที่อยู่ระหว่าง**การลดน้ำหนัก** ควรลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ถูกต้อง แบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่งรีบ ทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ และควรหมั่นหาเวลาออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ซึ่งวิธีการนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่ต้องการลดน้ำหนักอีกด้วย เนื่องจากจะช่วยให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้นเมื่อระดับน้ำหนักลดลง

### **หยุดอ้วนได้ ไม่ต้องอดอาหาร**

การอดอาหารไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องในการลดน้ำหนัก ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักสามารถทานอาหารได้ครบทุกมื้อตามปกติแต่ให้ยึดหลักของโภชนาการอาหารเป็นสำคัญ ซึ่งโภชนาการในยุคใหม่นั้น จะมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้ลดน้ำหนัก ไม่รู้สึกว่าถูกจำกัดมากจนเกินไป และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะทำ หรือ รู้สึกว่ายากเกินกว่าที่จะทำได้

### **หลักเกณฑ์โภชนาการยุคใหม่**

* ยึดความเป็นไปได้ ผู้**ลดน้ำหนัก**ควรปรับนิสัยในการทานอาหาร แบบค่อยเป็นค่อยไป ให้เกิดความเคยชินกับตนเองเสียก่อน และควรเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆในแต่ละวัน ที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานออกไปมากขึ้น
* รับประทานอาหารให้หลากหลาย เมนูอาหารสำหรับคนลดน้ำหนักมีมากมาย ควรรู้จักปรับเปลี่ยนไม่ให้เกิดความซ้ำซาก จนเบื่อหน่าย หรืออยากทานอะไรก็สามารถทานได้ แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมด้วย
* ยืดหยุ่นกับตัวเองอย่ากดดันตนเองจนชีวิตไม่มีความสุขในเรื่องของการกิน โดยเราสามารถปรับสมดุลของอาหารที่ทานกับพลังงานที่ใช้ออกไปได้  เช่น หากวันนี้ทานอาหารมากไป ก็อาจจะต้องออกกำลังกายเพิ่มขึ้น หรืออาจจะใช้วิธีลดปริมาณอาหารในมื้อถัดไป และไม่จำเป็นว่าจะต้องดูกันเป็นมื้อ แต่อาจพิจารณาดูกันเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนก็ได้
* บริโภคอย่างฉลาดมีเหตุผลเราสามารถทานอาหารที่ตนเองชอบได้ แต่ต้องควบคุมปริมาณด้วย หากอาหารที่ทานไปในมื้อนั้นมีปริมาณของการให้พลังงานที่สูง มื้อต่อไปก็อาจจะทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำแทน
* ทำตัวให้กระฉับกระเฉงตลอดวัน พยายามหากิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายทำ เช่น เดินให้มากขึ้น ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์  เป็นต้น และไม่ใช้ชีวิตแบบกินแล้วเอาแต่นั่งหรือนอนเท่านั้น

วิธี**การลดน้ำหนัก**และ**ควบคุมน้ำหนัก** ให้ได้ผลในระยะยาวมีหลักการง่าย ๆ 3 ข้อ ที่สามารถปฏิบัติได้ คือ

**1. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้**

ผู้ที่จะทำการลดน้ำหนักนั้น จะต้องพร้อมไปด้วยสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่ดี และต้องมีการตั้งเป้าหมายกับตัวเองถึงระดับน้ำหนักที่ต้องการจะลดลง โดยจะต้องขึ้นอยู่กับความเป็นไปได้ที่จะทำด้วย  การกำหนดเป้าหมายควรมีทั้งเป้าหมายระยะสั้น และเป้าหมายระยาว ที่ไม่สูงเกินไป อาจจะมีระยะเวลาเป็น 6 เดือน ถึง 1 ปีก็ได้ ทั้งนี้ปริมาณน้ำหนักที่เหมาะสมและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายที่สามารถลดได้ คือสัปดาห์ละ ครึ่งกิโลกรัม จนถึง 1 กิโลกรัมนั้นเอง

**เป้าหมายระยะสั้น :** สำหรับการตั้งเป้าหมาย ระยะสั้นในการลดน้ำหนัก ควรกำหนดไว้ที่ 10 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักเริ่มต้นก่อน เพื่อเป็นกำลังใจที่ดีในการลดน้ำหนักต่อไป  การลดควรจะทำแบบถูกวิธีแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยค่าเฉลี่ยน้ำหนักที่ลดต้องไม่เกินกว่า 1 กิโลกรัม ต่อสัปดาห์ เพราะการ**ลดน้ำหนัก**ที่มากเกินไป ( มากกว่า 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ )  อาจจะสงผลกระทบต่อร่างกายได้  เช่น การเป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดี และยังอาจทำให้ระดับเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติได้อีกด้วย

**เป้าหมายระยะยาว :**ผู้ที่ลดน้ำหนักมักจะตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป เมื่อไม่สามารถบรรลุเป้าหมายถึงหมดกำลังใจ ฉะนั้นการลดน้ำหนักแต่ละครั้งควรจะตั้งเป้าหมายไว้ที่ 7 – 10 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว

**2. ปรับพฤติกรรมการบริโภค**

**การลดน้ำหนัก**ที่ดีและได้ผลในระยะยาว คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยการทานอาหารต่าง ๆเข้าไปให้คำนึงถึงปริมาณที่รับพลังงานจากการกินเข้าไป จะต้องน้อยกว่าพลังงานที่ได้ใช้ออกมาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคนั้น ผู้ที่ลดน้ำหนักควรจะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนอาหารที่ทานเข้าไปโดยอาจจะเริ่มจาก ลดปริมาณที่ทานเข้าไป วันละ 200-300 กิโลแคลอรี ก่อน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ เช่นลดการดื่มน้ำอัดลมลง 1 กระป๋อง  ช่วยให้ลดพลังงานลงได้  150 กิโลแคลอรี  หรือการงดน้ำตาล 6 ช้อนชา ก็จะช่วยให้ลดพลังงานลงได้ 100 กิโลแคลอรี หรือ การงดช็อกโกแลต 1 ชิ้นเล็ก ก็ช่วยให้ลดพลังงานลงได้ 75 – 100 กิโลแคลอรี เป็นต้น การลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ไม่ยาก แต่สิ่งที่ยากคือการควบคุมน้ำหนักให้คงที่เมื่อน้ำหนักลดลงมาถึงจุดที่ต้องการแล้ว  อาจจะค่อยๆปรับปริมาณอาหารที่กินให้สมดุลกับพลังงานที่ใช้ออกไปจะดีที่สุด

### **กินอย่างไรให้น้ำหนักลด**

โดยปกติหากอยู่ในช่วง**ลดน้ำหนัก**ต้องคิดไว้เสมอว่า อาหารที่ทานเข้าไปในแต่ละมื้อต้องให้พลังงานไม่มากเกินไปกว่าที่จะมีการใช้พลังออกมาในวันนั้น ๆ  หากต้องการให้น้ำหนักลดลงควรทานอาหารในแต่ละวันลดลงด้วย การลดปริมาณอาหารที่ทานเข้าไปวันละ 500 – 1,000 กิโลแคลอรี จะช่วยให้สามารถลดน้ำหนักลงได้สัปดาห์ละ 0.5 – 1 กิโลกรัม การลดน้ำหนักในช่วงแรกๆจะลดลงได้มากและง่าย แต่หากผ่านไประยะหนึ่งแล้วหรือประมาณ 6 เดือน แล้วน้ำหนักจะเริ่มคงที่ เริ่มลดได้ยากขึ้น เนื่องจากระบบเผาผลาญของร่างกายปรับตัวลดลง และจากข้อมูลจะพบว่าผู้ชายจะสามารถลดน้ำหนักได้เร็วกว่าผู้หญิงที่มีรูปร่างเท่ากัน เนื่องจากผู้ชายมีปริมาณกล้ามเนื้อ ( Lean Body Mass ) และอัตราการเผาผลาญ ( Resting Metabolic Rate ) มากกว่า เมื่อเปรียบเทียบคนอ้วน 2 คน คนอ้วนที่มีน้ำหนักมากกว่าจะใช้พลังงานมากกว่าคนอ้วนที่มีน้ำหนักน้อยกว่า จึงสามารถ**ลดน้ำหนัก**ได้เร็วกว่านั้นเอง

### **ลดน้ำหนักแบบลดช้า ๆ แต่ปลอดภัย**

อาหารลดน้ำหนักที่ดีจะต้องมีสารอาหารครบถ้วนและไม่ทำให้เสียสุขภาพ  การวางแผนใน**การลดน้ำหนัก**ควรทำแบบให้หยืดหยุ่นโดยผู้ลดน้ำหนักสามารถปรับนิสัยให้เข้ากับอาหาร และอาหารที่ทานจะต้องมีปริมาณที่อิ่มเพียงพอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป โดยปกติร่างกายเรา ควรจะได้รับพลังงานจากอาหารที่ทานไป 1,200 – 1,500 กิโลแคลอรีต่อวัน เป็นอย่างน้อยที่สุด เพื่อป้องกันการขาดวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธาตุเหล็กสำหรับผู้หญิงที่ก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่หากพลังงานจากอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน น้อยกว่า 1,000 กิโลคลอรีต่อวัน  ก็อาจจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพได้ การทานอาหารในระดับนี้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์และนักโภชนาการ  และสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนักปริมาณที่เหมาะ ที่ควรจะได้รับต้องไม่ต่ำกว่า 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน

### **ลักษณะของอาหารลดน้ำหนัก**

* หากินได้ง่ายในชีวิตประจำวัน โดยเน้นเลือกอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ และจงจำไว้ว่าไม่มีอาหารชนิดใดที่สามารถช่วย**ลดน้ำหนัก**ได้อย่างรวดเร็ว
* มีวิตามินและเกลือแร่อย่างเพียงพอ อาหาร**ลดน้ำหนัก**ที่มีพลังงานต่ำส่วนใหญ่จะมีสารอาหารต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินซี ดังนั้นการทานเสริมวิตามินรวมจะสามารถช่วยป้องกันการขาดสารอาหารในผู้ที่ควบคุมพลังงานต่ำกว่า 1,000 กิโลแคลอรีต่อวันได้
* มีโปรตีนเพียงพอ ร่างกายต้องการโปรตีนที่มีคุณภาพในปริมาณที่พอเพียง เพราะจะช่วยป้องไม่ให้ร่างกายสลายโปรตีนจากกล้ามเนื้อมาใช้ และป้องกันความเสี่ยงการเต้นผิดปกติของหัวใจห้องล่าง  ควรเลือกทานโปรตีนจากทั้งเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น สัตว์ปีก เนื้อปลา ไข่ และโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ เป็นต้น
* มีคาร์โบไฮเดรตเพียงพอ ควรทานอาหารที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตมากกว่า 100 กรัมต่อวันแต่ต้องไม่เกิน 130 กรัมเพื่อป้องกัน อาการอ่อนเพลีย การมีสารคีโตน ( Ketone Bodies ) คั่งในเลือด และป้องกันอันตรายจากการเสียสมดุลของน้ำและของเหลวในร่างกาย
* มีกากใยอาหารเพียงพอ ร่างกายต้องได้รับวันละ 20 – 30 กรัม เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
* พลังงานจากไขมัน อาหารต่าง ๆที่ทานต้องมีปริมาณของไขมันหลายๆชนิดรวมกันแล้วต้องให้อยู่ที่ประมาณ  30 – 35  เปอร์เซ็นต์ของพลังงานจากอาหารเพื่อให้ร่างกายได้นำพลังงานไปใช้ ซึ่งนอกจากให้พลังงานแล้วไขมัน ยังทำให้อาการมีรสชาติดี อร่อยขึ้นอีกด้วย
* คอเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัม/วัน ควรจำกัดอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงไม่ให้เกินค่าที่กำหนดไว้
* ดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว ทุกวันควรเลือกดื่มน้ำเปล่าให้ได้ตามปริมาณที่กำหนดจะดีที่สุด

### **แนวทางการบริโภคเพื่อลดน้ำหนักได้ในระยะยาว**

* กินอาหารให้ครบสามมื้อ ไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เนื่องจากจะไปทำให้กินอาหารมื้อถัดไปในปริมาณที่มากเกินความจำเป็นและในมื้อเย็นก็ควรทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำและหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง
* เคี้ยวช้า ๆ ขณะกินอาหารจะช่วยให้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น และร่างกายจะมีเวลาส่งสัญญาณไปที่สมองเพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกอิ่ม
* เลี่ยงกินจุบจิบยกเว้นอาหารมื้อหลัก และไม่ควรทานอาหารไปพร้อมกับทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ดูทีวี เนื่องจาก จะทำให้ขาดความสนใจกับปริมาณอาหาร ส่งผลให้กินมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว
* ลด เลี่ยงอาหารที่มีไขมันซ่อนรูป เช่น ไอศกรีม ช็อกโกแลต เป็นต้น
* เลี่ยงอาหารพลังงานว่างเปล่า เช่น น้ำตาล น้ำอัดลมเพราะทีแคลอรี่ที่สูงและคุณค่าทางอาหารที่ต่ำ
* จำกัดปริมาณถั่งเปลือกแข็ง เช่น เม็ดมะม่วงหินมพานต์ ถั่วลิสงไม่ให้เกิน ประมาณ 30 กรัม ต่อวัน
* ใช้นมพร่องมันเนยหรือนมขาดไขมันแทนครีมเทียม เพราะให้คุณค่าทางอาหารที่ดีกว่า
* เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์ให้พลังงานสูงเกือบเท่าไขมันและทำให้อ้วนง่ายและ         แอลกอฮอล์ยังไม่ดีต่อ**การลดน้ำหนัก** เพราะร่างกายสามารถเปลี่ยนแปลงแอลกอฮอล์เป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้
* กินอาหารเส้นใยสูงเป็นอาหารที่เหมาะกับผู้ลดน้ำหนัก เนื่องจากใช้เวลาเคี้ยวนาน ทำให้อิ่มเร็วและย่อยช้าทำให้อิ่มท้องได้นานกว่า เช่น ผัก ผลไม้ และธัญพืช
* ลดอาหารเค็มจัด อาหารที่มีรสเค็มจะมีปริมาณของโซเดียมสูงทำให้ร่างกายเก็บน้ำไว้มากกว่าปกติ
* กินอาหารนอกบ้านน้อยลง เนื่องจากเราไม่สามารถควบคุมปริมาณส่วนผสมและวัตถุดิบได้เหมือนการทำอาหารทานเองอาหารตามร้านต่าง ๆ อาจมีปริมาณโซเดียวที่สูง
* ไม่ตุนอาหารไขมันและน้ำตาลสูงไว้ในบ้าน เพราะอาจกระตุ้นความอยากอาหาร ทั้งที่ตนเองไม่ได้หิว
* ให้รางวัลตัวเองด้วยวิธีอื่นดูบ้าง ไม่ควรให้รางวัลตนเองด้วยอาหารมื้อใหญ่บ่อย ๆ แต่ควรลองเปลี่ยนไปเป็นวิธีอื่นเช่นการซื้อเสื้อผ้าของที่ชอบหรือการไปท่องเที่ยวแทน
* ติดตามการควบคุมน้ำหนัก ควรตรวจสอบและควบคุมน้ำหนักตนเองให้ดีอยู่เสมอ
* ใช้สมุดบันทึก ควรหลีกเลี่ยงการชั่งน้ำหนักทุกวันและใช้วิธีการจดบันทึกลงสมุดแทนเกี่ยวกับอาหารที่ทานหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำเพื่อให้เห็นความก้าวหน้าของตนเอง
* แยกแยะความหิวความอยากอาหารให้ออก ต้องควบคุมความอยากและแยกให้ออกว่าขณะนั้นเป็นความหิวหรือแค่ความอยากอาหารจากแรงกระตุ้นต่าง ๆกันแน่
* อย่าเครียด ความเครียดต่าง ๆสามารถกระตุ้นความอยากอาหารได้นอกจากนี้ฮอร์โมนความเครียดบังทำให้ร่างกายเก็บไขมันไว้มากขึ้นอีกด้วย

### **เทคนิคลดไขมันในอาหาร**

1. ควรเลือกทานอาหารให้หลากหลาย ให้มีความสมดุล ไม่จำกัดชนิดของอาหารมากเกินไปจนเกิดทำให้เกิดความเบื่อ

2. เลี่ยงอาหารทอดกรอบต่าง ๆ อาหารที่มีไขมันมาก ๆ เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน เป็นต้น

3. ระวังไขมันซ่อนรูปและเรียนรู้ปริมาณที่ควรกิน เช่นใน ไอศกรีม ถั่วเปลือกแข็ง เป็นต้น

4. เลือกทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และจำกัดปริมาณให้เหมาะสม

5. เลือกอาหารทะเล ( โดยเฉพาะปลา ) และเต้าหู้มากขึ้น

6. เพิ่มการทานผักและผลไม้ ให้มากขึ้น

7. ลดอาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาล

8. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**3. หมั่นออกกำลังกาย**

นอกจาการควบคุมปริมาณและประเภทอาหารแล้ว [การออกกำลัง](https://amprohealth.com/beauty/anti-aging-personal-exercise-design/)ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยทำให้**การลดน้ำหนัก**ได้ผลดียิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มการเผาผลาญในร่างกายให้มากขึ้น จึงสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักได้ในระยะยาวด้วยการออกกำลังกายมีมากมายหลายชนิด โดยผู้ที่อยากออกกำลังกายอาจจะเริ่มต้นด้วยวิธีง่ายๆ เช่น การเดิน การวิ่งช้า ๆโดยให้เริ่มต้นจากวันละ 10 – 20 นาที ก่อนแล้วค่อยๆพัฒนาเพิ่มเป็นวันละ 30 – 45 นาที ตามเหมาะสม สำหรับผู้ที่ที่อยู่ในช่วงที่กำลังลดน้ำหนัก ควรเริ่มออกกำลังกายจากง่าย ๆ แล้วจึงค่อย ๆ พัฒนาไปให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด คือ วันละ 60 – 90 นาที  การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น ว่ายน้ำ เต้นรำ เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มอัตราการเต้นหัวใจในระดับสูง ซึ่งจะช่วยลดไขมันในร่างกายได้ควรทำอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง และให้ได้สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้งแต่ควรทำให้ได้ในทุกวันสำหรับผู้ที่อยู่ระหว่างควบคุมน้ำหนัก ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นวิธีออกกำลังกายแบบใดก็ตาม ก็สามารถเป็นช่วยให้การ**ลดน้ำหนัก**ทำได้ง่ายและได้ผลดีขึ้น หากแต่ต้องมีวินัยในการออกกำลังกายให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

### **12 เหตุผลที่ควรออกกำลังกาย**

การออกกำลังนอกจากจะมีประโยชน์ในการช่วยควบคุมและ**ลดน้ำหนัก**แล้ว ยังมีเหตุผลอีกมากมายที่เราควรจะหันมาออกกำลังกายกัน ดังต่อไปนี้

1. **นอนหลับง่ายขึ้น**การออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดไม่หนักมาก ในความถี่สัปดาห์ละ 4 ครั้งจะช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น จะหลับได้นานและง่ายขึ้น

2. **ลดนิ่วในถุงน้ำดี**จากข้อมูลพบว่า ผู้หญิงที่มีการออกกำลังกายแบบสม่ำเสมอ จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี ได้มากถึง 30 เปอร์เซ็นต์

3. **ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่**มีผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายการออกกำลังกายจะไปลดระดับสารโพรสตาแกลนดิน (Prostaglandin) ชนิดที่เร่งการแบ่งตัวของเซลล์ในลำไส้ใหญ่ และเพิ่มระดับโพรสตาแกลนดินชนิดที่เพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ ซึ่งจะเร่งให้สารก่อมะเร็งถูกขจัดออกจากลำไส้ใหญ่ได้เร็วขึ้นจึงช่วยป้องกันโรคนี้ได้นั้นเอง

4. **ลดความเสี่ยงโรคผนังลำไส้โป่งพอง**จากข้อมูลพบว่า ผู้ชายที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอที่จะมีความเสี่ยงของโรคนี้ลดลง 37 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย

5. **ลดปัญหาข้อเข่า**การออกกำลังอย่างอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยลดปัญหาการบวมและลดอาการปวดข้อต่อในผู้ที่มีปัญหาโรคข้อเข่าได้

6. **ลดความกังวลและเศร้าหดหู่ใจ**การออกกำลังกาย ยังสามารถช่วยลดความกังวลความเครียดภายในจิตใจได้ เนื่องจากเมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารธรรมชาติโอปิเอต ( Opiate ) ออกมา ซึ่งมีผลช่วยลดอาการกังวลและเศร้าหดหู่ได้

7. **ป้องกันโรคหัวใจ**การออกกำลังกายจะไปช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจน ที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ โดยจะช่วยขยายหลอดเลือดและสร้างเส้นเลือดฝอยใหม่และยังช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือดด้วยซึ่งสามารถลดและป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้นั้นเอง

8. **ลดความดันโลหิต** สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับเบาถึงปานกลาง เช่น การเดิน หรือ วิ่งช้า ๆ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ขึ้นไป จะสามารถช่วยลดความดันโลหิตได้ส่วนในคนที่ความดันปกติอยู่แล้ว การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้ด้วย

9. **ป้องกันเบาหวาน**การได้เคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายบ่อย ๆ ช่วยให้ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น ความอ้วน ความดันโลหิตสูง หรือเบาหวานตามกรรมพันธุ์ เป็นต้น

10. **ป้องกันการล้มและกระดูกแตก**การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข้งแรง ซึ่งส่งผลให้การก้าวเดินและการทรงตัวเกิดความสมดุลมากขึ้นสามารถป้องกันการล้มและการเกิดปัญหากระดูกแตกได้

11. **ป้องกันต่อมลูกหมากโต**มีข้อมูลจากการวิจัยพบว่า ผู้ชายที่เดินออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 – 3 ชั่วโมงจะมีความเสี่ยง ในการเป็นโรคต่อมลูกหมากโตลดลง 25 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้ชายที่ไม่มีการเดินออกกำลังกาย เลยหรือเดินน้อยมาก

12. **ป้องกันภาวะกระดูกพรุน**การออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของเนื้อกระดูกวัยกลางคนและวัยสูงอายุ โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนหากรับประทานเอสโทรเจนเข้าไปด้วย จะเพิ่มเนื้อกระดูกได้มากขึ้นถ้ามีออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับ**การลดน้ำหนัก**นั้น คงไม่ใช้เรื่องยากเกินไปหากผู้ที่จะลดน้ำหนักรู้วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติตามด้วยความเคร่งครัดและมีวินัย อีกทั้งผู้ลดน้ำหนักต้องมีความใจเย็นและอดทนด้วย เพราะส่วนมากที่ทำกันไม่สำเร็จคือผู้ที่ขาดความรู้ในการลดน้ำหนัก เป็นผู้ที่ใจร้อนขาดความอดทนนั้นเอง ทั้งนี้การลดน้ำหนักนอกจากจะต้องควบคุมประเภทอาหารและปริมาณที่ทานเข้าไปแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำควบคู่ไปด้วย  และเมื่อ**ลดน้ำหนัก**จนถึงระดับที่น่าพอใจแล้ว ต้องอย่าละเลยดูแลเรื่องการทานอาหารและการออกกำลังด้วย เพราะหากไม่ดูแล การที่ร่างกายจะกลับมาอ้วนเหมือนเดิมนั้นก็สามารถเกิดขึ้นได้นั้นเอง