

วิธีลดน้ำหนัก และเครื่องมือที่ใช้ลดน้ำหนัก

1. การใช้โภชนบำบัด

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค สิ่งที่สำคัญคือ การทราบถึงปริมาณแคลลอรี่จากการรับประทานอาหาร และ ปริมาณพลังงานที่ตนเองจำเป็นต้องได้รับ

โดย - ผู้หญิงควรได้รับพลังงานต่ำสุด 1,000-1,200 กิโลแคลอรี่ต่อวัน

- ผู้ชายควรได้รับพลังงานต่ำสุดประมาณ 1,400-1,600 กิโลแคลอรี่ต่อวัน

ตามทฤษฎีการลดน้ำหนักให้ได้ผลในระยะยาว คือ ควบคุมพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน ให้ได้น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ออกไป นอกจากนี้ การทำให้ร่างกายเสียพลังงานวันละ 500 กิโลแคลอรี่เป็นเวลา 1 สัปดาห์ น้ำหนักจะลดลงครึ่งกิโลกรัม

2. การออกกำลังกาย

2.1 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ด้านการแพทย์ไม่ได้กล่าวไว้ชัดเจนถึงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ อายุ สุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกายและโรคประจำตัว จากงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายมากกว่า 2000 กิโลแคลต่อสัปดาห์ ช่วยเพิ่มอายุไข 1-2 ปีจากอายุ 80 ปีได้ และการออกกำลังกายประมาณ 1000 กิโลแคลต่อสัปดาห์ ช่วยลดการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุลงได้ร้อยละ 20-30 ในปัจจุบันองค์กรด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย และผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่สนับสนุนการออกกำลังกายขั้นต่ำ 1,000 กิโลแคล (4200 กิโลจูล) ต่อสัปดาห์และถ้าใช้พลังงานมากขึ้น ประโยชน์ก็จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน ดังนั้นโดยทั่วไปทางการแพทย์จึงแนะนำการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ออกกำลังกายโดยใช้พลังงานประมาณ 300-400 กิโลแคลอรี่ต่อวัน หรือ 1000-2000 กิโลแคลอรี่ต่อสัปดาห์
2. ออกกำลังกายโดยใช้เวลาประมาณ 10-30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน

2.2 การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

การออกกำลังกายในครั้งแรก ไม่ควรหักโหมมาก การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหม ในขณะที่ออกกำลังกายให้สังเกตอาการของตนเอง โดยสังเกตอาการดังต่อไปนี้

1. หัวใจเต้นมาก เต้นแรง จนรู้สึกได้
2. หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค
3. เหนื่อย ใจหวิวๆ จนเป็นลม

หากมีอาการดังกล่าว ให้หยุดออกกำลังกาย พักร่างกายประมาณ 2 วัน และการออกกำลังกายครั้งต่อไป ให้ลดระดับการออกกำลังกายลง

2.3 การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น ดื่มนม โอวัลติน หรือน้ำเต้าหู้ 1 แก้ว (ไม่ใช่รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากไม่รับประทานอาหารอะไรก่อนออกกำลังกายอาจทำให้เป็นลมได้
2. ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น
3. หลังจากออกกำลังกายตามปกติแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายทันที ควรผ่อนการออกกำลังกายลง จนกระทั่งชีพจรหรือการหายใจจะเข้าสู่ภาวะปกติ จึงหยุดการออกกำลังกาย

2.4 การออกกำลังกายสัมพันธ์กับการหายใจ

ขณะออกกำลังกายพยายามหายใจเข้าทางจมูกเท่านั้น เพราะภายในจมูกมีเครื่องกรองอากาศ คือ ขนจมูก และมีเยื่อเมือก ช่วยจับฝุ่นละอองในอากาศที่เข้ามาพร้อมลมหายใจเข้า ให้สุดลมหายใจเข้าในปอดให้มากที่สุด กลั้นหายใจไว้โดยนับ 1 ถึง 3 ซ้ำๆ แล้วจึงค่อยๆ หายใจออกทางปากให้มากที่สุดเพื่อให้คาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นของเสียออกมาให้มากที่สุด นั่นคือออกซิเจนจะเข้าไปในปอดเต็มที่และ คาร์บอนไดออกไซด์ออกมาจากปอดเต็มที่เช่นกัน ปอดเรามีความจุ 2 ซ้ำๆ ประมาณ 3.5 - 4.5 ลิตร แต่ที่เราหายใจตามปกติอยู่ทุกวันนี้ อากาศเข้าปอดเพียงครึ่งลิตรเท่านั้นเอง ของเสียหรือคาร์บอนไดออกไซด์ก็ออกมาไม่มาก ดังนั้นเราจึงต้องฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

2.5 ประสิทธิภาพและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

จากงานวิจัยพบว่า การออกกำลังกายร่วมกับการควบคุมอาหารเป็นวิธีลดน้ำหนักได้ดีที่สุด การออกกำลังกายสามารถลดความดันโลหิต ไตรกลีเซอไรด์ และ ระดับน้ำตาลในกระแสเลือด นอกจากนี้การออกกำลังกายยังสามารถแก้ไขปัจจัยความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจได้แม้ว่าน้ำหนักจะไม่ลดลง หากเพิ่มการออกกำลังกายก็สามารถลดน้ำหนักได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ต้องอยู่ในความพอดีและเหมาะสม ไม่หักโหมมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องอาศัยหลักการทั้ง 7 ข้อ ดังต่อไปนี้

- (1) **Self-monitoring** เป็นการตรวจสอบตนเอง เพื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภค
- (2) **Stimulus control** เป็นการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนสิ่งกระตุ้นที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น
- (3) **Changing eating behavior** เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้บริโภคอาหารลดลง เช่น การกินอาหารเร็วจะทำให้กินมาก
- (4) **Reinforcement** จากทฤษฎีการเรียนรู้ พบว่าการส่งเสริมแรงด้านบวกสำหรับการปฏิบัติที่เหมาะสมจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม เช่น การให้รางวัล
- (5) **Cognitive behavioral techniques** เป็นการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การวางแผนสำหรับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการบริโภคมากเกินไป
- (6) **Social support** เป็นการประคับประคองให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและรักษาน้ำหนักที่ลดลงให้คงที่
- (7) **Behavioral contracting** โดยการทำสัญญาและตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่จะเปลี่ยน ควรเป็นเป้าหมายที่ค่อยเป็นค่อยไปและสามารถบรรลุได้ไม่ยาก

แหล่งอ้างอิง

1. Shaw KA, Gennat HC, O'Rourke P, Del Mar C. Exercise for overweight or obesity. In: Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]. John Wiley & Sons, Ltd; 2006. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003817.pub3/abstract>
2. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ Can Med Assoc J. 2006 Mar 14;174(6):801–9.
3. แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน [Internet]. [cited 2017 Sep 11]. Available from: http://203.157.39.7/imrta/images/pdf_cpg/2553/53-4.pdf
4. ชนิษฐ์ ลำชา. คนอ้วนกับการออกกำลังกาย [Internet]. 2010 [cited 2017 Nov 4]. Available from: <http://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=127>
5. สุนทร ตรีนันทวัน. การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ [Internet]. EDTECH. 2014 [cited 2017 Nov 4]. Available from: <http://edtech.ipst.ac.th/?p=807>