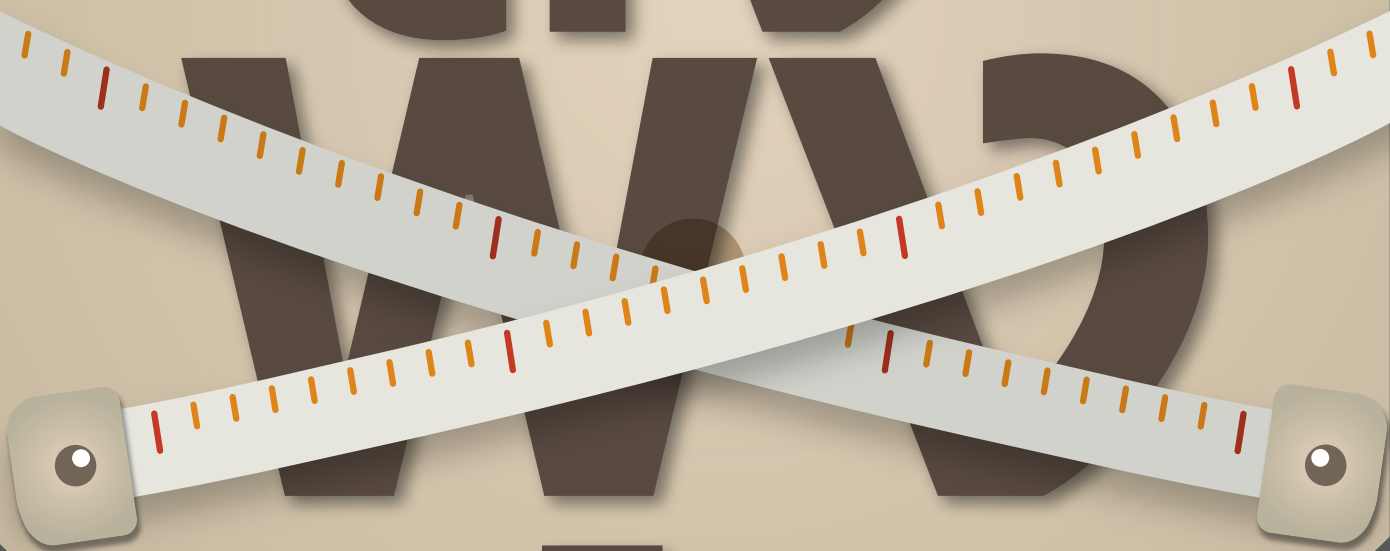


โรคอ้วน

ลง

น้ำหนัก

1



ลลล



โรคอ้วนลงพุง



ภัยเงียบคุกคามคนไทยนับล้านคนแล้ว ‘คุณ’ ละเป็นหนึ่งในนั้นหรือเปล่า?

จากผลสำรวจพบว่า คนไทยส่วนใหญ่ไม่รู้จักับโรคอ้วนลงพุง ทำให้ไม่รู้เลยว่าตัวเองมีความเสี่ยงเป็นโรคนี้นักน้อยแค่ไหน โรคอ้วนลงพุงจึงกลายเป็น ‘ภัยเงียบ’ ที่มาแรงแซงโค้งโรคร้ายแรงอื่นๆ ในหลายปีที่ผ่านมา

โดยปัจจุบันมีคนไทยที่รูปร่างท้วมจนถึงระดับอ้วนถึง 17 ล้านคน และเสียชีวิตจากโรคอ้วนถึงปีละ 20,000 คน ซึ่งเนื่องจากโรคนี เป็นโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทย ที่เปลี่ยนแปลงเป็นรูปแบบคนเมืองมากขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมการกินอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มเพิ่มขึ้น กินผักผลไม้ไม่ค่อย ซ้ำยังขาดกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) อีกด้วย เรียกว่าขาดความสมดุลระหว่าง พลังงานที่รับเข้าไปสะสมในร่างกาย และการเผาผลาญหรือการใช้พลังงานออกไปนั่นเอง

ถึงเวลาแล้วหรือยัง? ที่เราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ด้วยการลดอาหารประเภทของทอด ของมัน รสหวาน รสเค็ม เพิ่มการกินผักผลไม้ และเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ด้วยวิธีง่ายๆ เช่น การเดินหรือแกว่งแขนอย่างน้อยรวม 30 นาทีต่อวัน เพื่อ **ลดพุง ลดโรค**

ความหมายของโรค/ภาวะอ้วนลงพุง (Metabolic syndrome)

หมายถึง ภาวะที่มีไขมันสะสมในช่องท้อง (Intra-abdominal adiposity) หรือ อวัยวะในช่องท้อง (Visceral fat) มากเกินควร โดยทั่วไปเมื่อไขมันถูกสะสมมากขึ้นจะถูกนำไปเก็บไว้ในเซลล์ไขมันที่มีอยู่ทั่วร่างกาย ได้แก่ ไขมันในชั้นใต้ผิวหนังที่อยู่รอบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะในช่องท้องและแองโอมินตัม (Omentum) ดังนั้นเมื่อมีไขมันสะสมในช่องท้องมากๆ จะเห็นหน้าท้องยื่นออกมาชัดเจน ซึ่งคนในกลุ่มนี้ น้ำหนักตัวอาจอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมแต่มีการสะสมของไขมันบริเวณรอบเอวเป็นพิเศษ หรือที่คนไทยเรียกว่ามีพุง ซึ่งกลุ่มคนที่เป็นโรคอ้วนก็อาจเป็นโรคอ้วนลงพุงร่วมได้ด้วย โดยสามารถประเมินคร่าวๆ ได้จากการวัดรอบพุง และ ประกอบกับ กลุ่มของปัจจัยเสี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดสูง

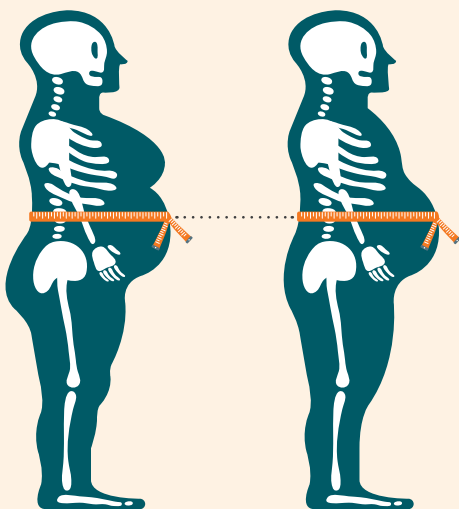
เกณฑ์การวินิจฉัย อ้วนลงพุง

$$\text{เกณฑ์เส้นรอบพุง} = \frac{\text{ส่วนสูง}}{2} = \text{ปกติ}$$

คนที่มีกลุ่มของปัจจัยเสี่ยงของโรคอ้วนลงพุง คือ ผู้มีรอบพุงเกินเกณฑ์ข้างต้น ร่วมกับความผิดปกติปัจจัยเสี่ยงอีก 2 ใน 4 อย่าง ต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตสูง 130/85 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป
2. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูง 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ขึ้นไป
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ขึ้นไป
4. ระดับไขมัน HDL น้อยกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสำหรับผู้ชาย หรือ น้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรสำหรับผู้หญิง

วิธีการวัดเส้นรอบพุง



1. อยู่ในท่ายืน เท้า 2 ข้างห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร
2. ใช้สายวัด วัดรอบพุงโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น
4. ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

ไขมันช่องท้อง อันตรายอย่างไร

ไขมันช่องท้อง คือ ไขมันที่สะสมในช่องท้องหรือบริเวณพุง ซึ่งเป็นตัวอันตรายมากเมื่อเทียบกับไขมันสะสมในบริเวณอื่นๆ ของร่างกาย เพราะจะสลายตัวเป็นกรดไขมันอิสระ ส่งผลให้ในกระแสเลือดมีกรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เป็นสาเหตุทำให้เกิดผลเสียต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกาย โดยกรดไขมันชนิดนี้จะไปยับยั้งกระบวนการเผาผลาญของกลูโคสที่กล้ามเนื้อ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ความดันโลหิตสูง และเนื่องจากอยู่ติดกับอวัยวะภายในร่างกาย จึงทำการส่งไขมันไปสะสมตามอวัยวะต่างๆ หรือที่เรามักจะได้ยินบ่อยๆ ว่า **ไขมันพอกตับ** โดยผู้ที่มีรอบพุงใหญ่นั้นจะมีโรคไม่ติดต่อตามมา ทั้งโรคเบาหวาน หัวใจ กรดไหลย้อน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง
เกิดจากการขาดสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป
(หัวใจดี มีหุ่นสวย วยพลัง : สำนักโรคไม่ติดต่อ)

ความอ้วน

ความอ้วนเป็นผลมาจากนิสัยการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องควบคู่ไปกับการดำเนินวิถีชีวิตที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายนำไปใช้ พลังงานส่วนเกินนี้จะเก็บสะสมในรูปของไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเนื้อเยื่อไขมัน และนำไปสู่ โรคอ้วน ซึ่งไขมันสะสมนี้มีอันตรายต่อสุขภาพมาก ถ้ามีไขมันบริเวณหน้าท้องมากกว่าปกติเรียกว่า “อ้วนลงพุง” ทั้งนี้ การที่มีน้ำหนักมากน้อย เพียงใดขึ้นอยู่กับความสมดุลพลังงาน

การเปลี่ยนแปลงของพลังงาน คือ พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหาร = พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ พลังงานที่ได้จากการรับประทานอาหาร ประกอบด้วย สัดส่วนของพลังงานที่ได้รับจากการกิน เช่น โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต

พลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ ประกอบด้วย อัตราการเผาผลาญอาหาร ผลความร้อนของอาหารและพลังงานที่ใช้ไปกับการทำงานและการออกกำลังกาย

ซึ่งหน่วยของปริมาณพลังงาน คือ กิโลแคลอรี หรือเรียกสั้นๆ ว่า แคลอรี

หลักของ Eat=Burn:

ภาวะความสมดุลของพลังงาน

ภาวะความสมดุลของพลังงาน คือ ความสมดุลระหว่างพลังงานเข้าจากการบริโภคอาหาร และพลังงานออกจากการที่มีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายหรือการใช้พลังงานของร่างกายอื่นๆ ดังนั้นน้ำหนักที่เกินก็เนื่องจากการใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่บริโภค ทำให้พลังงานส่วนที่เกินเปลี่ยนเป็นไขมันไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ภารกิจการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร 6: 6: 1

(ที่มา : สุขภาพดี เริ่มที่... อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เดิมเดิม ผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

ถ้าพูดถึงอาหารรส หวาน มัน เค็ม คงเป็นที่เข้าใจว่า อาหารหวานต้องมาจากน้ำตาล อาหารมันก็คือไขมัน และอาหารเค็มส่วนใหญ่มาจากเกลือ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเรา โดยเฉพาะในเรื่องของการปรุงอาหารให้มีรสชาติอร่อย แต่ถ้าเราปรุงจนเกินพอดีจะมีผลเสียต่อสุขภาพได้ ซึ่งปริมาณ น้ำตาล ไขมัน เกลือ นอกเหนืออาหารที่แนะนำในการบริโภค คือ

การบริโภค	คำแนะนำในการบริโภค (ช้อนชา)	ปัจจุบันที่บริโภค (ช้อนชา)
น้ำตาล	6 ช้อนชา/วัน	20 ช้อนชา/วัน
ไขมัน	6 ช้อนชา/วัน	12 ช้อนชา/วัน
เกลือ	1 ช้อนชา/วัน	2 ช้อนชา/วัน

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ข้อมูล : น้ำตาล จากรายงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาล ปี 2550

น้ำมัน จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ปี 2546

เกลือ จากการสำรวจการบริโภคโซเดียมคลอไรด์ ปี 2550

หวานมาก... เบาหวานถามหา

ความหวานพบในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งในอาหาร คาว หวาน และผลไม้ เช่น แกงกะทิ ขนมไทย เบเกอรี่ ขนม ทุเรียน เงาะ เป็นต้น ซึ่งแฝงตัวอยู่ในรูปคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลเดี่ยวและโมเลกุลคู่ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณมากน้อยของน้ำตาล จึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้นๆ สำหรับการควบคุมและดูแลร่างกาย

ปริมาณน้ำตาลในผลไม้

ชนิดผลไม้	ปริมาณส่วนที่กินได้	ปริมาณน้ำตาล (กรัม)
เงาะ	4 ผล	12.5
แตงโม	8 ชิ้นคำ	19
ทุเรียน	½ เม็ด	9
มะม่วงสุก	¼ ผล	11.3
ลองกอง	6 ผล	16.2
ลำไย	8 ผล	10.6
ส้มเขียวหวาน	1 ผล	10.2
สับปะรด	6 ชิ้นคำ	10.1
มะละกอ	7 ชิ้นคำ	12
ฝรั่ง	½ ผล	8
กล้วยน้ำว้า	1 ผล	9

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

ชนิดผลไม้	ปริมาณน้ำตาล (กรัม)	
	ปริมาณ (ช้อนชา)	น้ำหนัก (กรัม)
ชาเขียวรสน้ำผึ้ง	7.5	30.0
น้ำอัดลม	8.7	34.8
กาแฟกระป๋อง	4.3	17.2
เครื่องดื่มชูกำลัง	7.5	30.0
นมเปรี้ยว	4.4	17.6
น้ำผลไม้	11.2	44.8
น้ำตาลทราย	1.0	4.0

ความหวาน มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

อาหารจำพวกน้ำตาล เมื่อกินเข้าจะแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานที่ใช้ในร่างกาย และถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ดังนั้น การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปส่งผลให้มีน้ำหนักเกิน อ้วน และทำให้เกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพตามมา

วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลด การกินหวาน

1. พยายามไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานในอาหาร
2. หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน หันมาบริโภคผลไม้ที่มีรสหวานน้อยๆ เช่น มะละกอ ส้มโอ สับปะรด
3. หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น กาแฟ น้ำอัดลม

ไขมัน...ที่ควรรู้

ไขมันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพและเป็นแหล่งสะสมพลังงาน พลังงานที่สะสมในร่างกายร้อยละ 70 คือ ไขมันที่อยู่ในเนื้อเยื่อไขมัน เนื่องจากไขมันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ ช่วยการดูดซึมของวิตามินเอ ดี อี และเค และยังให้พลังงานและความอบอุ่นต่อร่างกาย

ไขมันพบในอาหารทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ และให้พลังงานเป็น 2 เท่าของพลังงาน ที่มาจากคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน (ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี)

วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลด ไขมัน

1. ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอดน้ำมันลอย เช่น ปลาทอดไก่ ไก่ทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด
2. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกะทิ เช่น แกงกะทิ ขนมหวานที่มีกะทิ
3. การผัดอาหารควรใช้น้ำมันแต่น้อย
4. ควรมีการจำกัดตัวเองในการบริโภคอาหารประเภททอดและกะทิ โดยให้เลือกทานได้วันละ 1 อย่าง เท่านั้น
5. ถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันสูงในมื้อเช้าและมื้อมีกลางวันแล้ว ในมื้อเย็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น แกงจืด แกงส้ม ต้มยำ อาหารหนึ่ง
6. กินเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกเอาส่วนที่เป็นไขมันและหนังออก
7. กินอาหารประเภทต้ม ต้มยำ ยำ นึ่ง ย่าง อบ

กินเค็ม... อ่วยปาก ลำบากกาย

ส่วนประกอบของเกลือที่ใช้ปรุงอาหารคือโซเดียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย ข้อมูลตามข้อกำหนดสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป ค่าสูงสุดที่กำหนดในวัยผู้ใหญ่ คือ 1,600 มิลลิกรัมต่อวัน

ปริมาณโซเดียมในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าว	1 ถ้วย	20
ขนมปัง	1 แผ่น	130
นม	240 ซีซี	120
ผักกาด	1 ถ้วย	2
ผักกาดดอง	100 กรัม	1,044
เนื้อหมูสุก	2 ช้อนกินข้าว	30
ไส้กรอกหมู	2 ชิ้น (30 กรัม)	200
หมูยอ	2 ช้อนกินข้าว	230
ไข่ต้ม	1 ฟอง	90
ไข่เค็ม	1 ฟอง	480
เต้าหู้ยี้	2 ก้อน (15 กรัม)	660
เกลือ	1 ช้อนชา	2,000
น้ำปลา	1 ช้อนชา	500
ซีอิ๊ว	1 ช้อนกินข้าว	1,190
ซอสถั่วเหลือง	1 ช้อนกินข้าว	1,187
ซอสหอยนางรม	1 ช้อนกินข้าว	518
น้ำจิ้มไก่	1 ช้อนกินข้าว	385
ซอสพริก	1 ช้อนกินข้าว	231
ซอสมะเขือเทศ	1 ช้อนกินข้าว	149
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	815
ซุปก้อน	10 กรัม	1,760

ทำไม?... ต้องกังวลใจว่ากินเค็มมากเกินไป

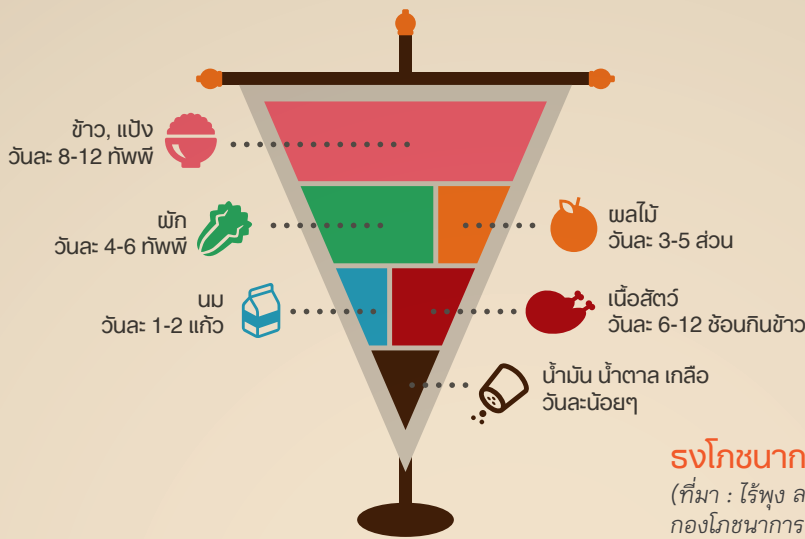
ก็เพราะว่า...อันตราย ! ตามปกติแล้วความเค็มของอาหารส่วนใหญ่มาจากเกลือที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ถ้าร่างกายได้รับเกลือในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งในระยะแรกจะไม่แสดงอาการ แต่จะทำลายอวัยวะต่างๆ ไปเรื่อยๆ และมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่อสมอง หัวใจ ตับ และไต ถ้ารุนแรงอาจทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

วิธีง่ายๆ ในการเริ่มลด การกินเค็ม

1. เริ่มจากเก็บขวดเกลือที่เคยวางอยู่บนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น
2. ปรงอาหารโดยลดการเติมเกลือ น้ำปลา หรือซอสปรุงรสที่ให้รสเค็ม เหลือเพียงครึ่งเดียวจากที่เคยเติมตามความเคยชิน เมื่อคุ้นกับรสชาติใหม่แล้วก็เริ่มลดความเค็มลงเรื่อยๆ จนกระทั่งใช้ให้น้อยที่สุดหรือไม่ต้องปรุงเลย
3. ลดอาหารสำเร็จรูปโดยเฉพาะซูปเปอร์ฟู้ด อาหารหมักดอง ของเค็มทั้งหลาย
4. เลิกนิสัยกินจุบจิบระหว่างวันโดยเฉพาะขนมกรุบกรอบที่ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของเกลือนอกจากจะลดเกลือได้ แล้วยังเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย
5. เวลาสั่งอาหารนอกบ้าน ให้ย้ำเสมอจนเป็นนิสัยว่า “ไม่เค็ม”
6. ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงร้านอาหารประเภทจานด่วน เพราะอาหารเกือบทุกอย่าง มีปริมาณโซเดียมสูง
7. ถ้าคุณมีโรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยาแก้ท้องเฟ้อ ยาแก้ไอ ยาระบาย และวิตามินซี ที่มีส่วนผสมของโซเดียมแอสซิเมท เพราะด้วยยาเหล่านี้มีส่วนผสมของโซเดียมสูง
8. อาหารที่ขาดรสเค็มอาจไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการปรุงให้มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ดหรือใส่เครื่องเทศต่างๆ
9. ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุง น้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ รวมทั้งลดปริมาณของน้ำจิ้มด้วย



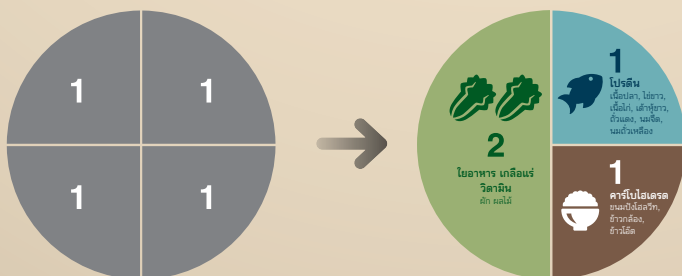
2 : 1 : 1 กินถูกส่วน



กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 คืออะไร

การกินอาหารที่ถูกต้อง ถูกปริมาณ และหลากหลายชนิดเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามถ้าเรากินน้ำหนักเกิน แล้วเราต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนัก เราก็สามารถทำได้ง่ายโดยการควบคุมชนิดและปริมาณอาหารการกิน โดยใช้แนวคิดการกำหนดปริมาณจากแบบจำลองจานอาหาร (Food plate model) โดยแบ่งส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน (เส้นผ่านศูนย์กลางจานประมาณ 9 นิ้ว) และแบ่งปริมาณอาหารที่จะใส่ลงในจาน ดังนี้

- ผัก ผลไม้ ชนิดต่างๆ ปริมาณ 2 ส่วนของจาน (ครึ่งจาน)
- ข้าว-แป้ง ปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)
- เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้งปริมาณ 1 ส่วนของจาน (หนึ่งในสี่ของจาน)



สุขภาพดีได้ด้วยผัก ผลไม้

ผักและผลไม้ เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหารและกลุ่มสารที่เรียกว่า “ฟลาโวนอยด์” ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของใยอาหาร ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ โดยปริมาณใยอาหารที่มากกว่าจะทำให้อาหารนั้นผ่านทางเดินอาหาร ด้วยระยะเวลาที่สั้นกว่า เป็นการลดเวลาที่แบคทีเรียในลำไส้จะสร้างสารก่อมะเร็งขึ้นจากเศษอาหารที่เหลือจากการย่อย

วิธีง่ายๆ ในการเริ่มกินสูตร 2:1:1

1. เพิ่มผลไม้สดที่ไม่หวานมาก 1 จานเล็ก เช่น มะละกอ แก้วมังกร ส้มโอ สับปะรด ประมาณ 6-8 ชิ้น คำ ถั่วเป็นกล้วย ชมพู ส้มเขียวหวาน ประมาณ 1 ผล
ไม่ควรทานผลไม้แปรรูปต่างๆ คือ ผลไม้กวน แครอท ทอดกรอบ อบแห้ง หรือ ดอง
2. เพิ่มนมได้ แต่ควรเป็น นมพร่องมันเนย / นมขาดมันเนย / ใยเกิร์ตพร่องมันเนย และขาดมันเนยธรรมชาติ / นมถั่วเหลืองชนิดไม่ใส่น้ำตาล
3. ผัก ถ้ารับประทานสดได้ จะดีกว่าปรุงสุก ถ้าจะปรุงสุกควรใช้วิธี ลวก ต้ม นึ่ง ดีกว่าเพราะไม่ต้องใช้น้ำมัน
4. การปรุงอาหารควรใช้วิธีการนึ่ง ยำ อบ ลวก ต้ม ตุ่น

วิธีปรุงต่าง แคลอรีต่าง

(ที่มา http://www.thaifooddb.com/thaifood_cooking.html)

วิธีการปรุงที่แตกต่างกันไม่เพียงแต่ส่งผลถึงรสชาติของอาหารแต่ส่งผลถึงสุขภาพของผู้รับประทานด้วย ถ้าหากกรรมวิธีในการประกอบอาหารไม่ถูกวิธีนั้นจะก่อให้เกิดอันตรายหรือมีผลเสียต่อสุขภาพ โดยแบ่งประเภทของการปรุงที่แนะนำ และวิธีการปรุงที่ควรระมัดระวังหรือควรหลีกเลี่ยง ดังนี้

 วิธีการปรุงที่แนะนำ	 วิธีการปรุงที่ควรระวัง
ต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก ยำ อบ	คั่ว ปิ้งย่าง เผา รวน พัด เจียว ทอด

สาเหตุที่ควรระวังในวิธีการปรุงที่ใช้ไขมัน (รวน ผัด เจียว ทอด)

เห็นได้ชัดจากตัวอย่างของอาหารกับความแตกต่างของวิธีการปรุง

• ไข่เป็นอาหารที่หาได้ง่ายและมักจะรับประทานกันเป็นประจำ

แต่ความแตกต่างเพียงเล็กน้อยของวิธีการปรุงก็ส่งผลต่อ จำนวนแคลอรีที่รับเข้าสู่ร่างกาย

เช่น ไข่ 1 ฟอง น้ำหนัก 50 กรัม ประเภทโปรตีนขนาด 2 ซ่อนกินข้าว

- > ถ้าปรุงด้วยวิธีการ ต้ม จะมีปริมาณแคลอรีเท่ากับ 70 กิโลแคลอรี
- > ถ้าปรุงด้วยวิธีการ คั่ว จะมีปริมาณแคลอรีเท่ากับ 160 กิโลแคลอรี
- > ถ้าปรุงด้วยวิธีการ เจียว จะมีปริมาณแคลอรีเท่ากับ 250 กิโลแคลอรี

ฉะนั้น

ถ้าคุณเลือกกินไข่ดาวแทนไข่ต้มวันละฟอง ผลต่างอาจทำให้น้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นได้ 4 กิโลกรัม ภายใน 1 ปี

ถ้าคุณเลือกกินไข่เจียวแทนไข่ต้มวันละฟอง ผลต่างอาจทำให้น้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นได้ 8 กิโลกรัม ภายใน 1 ปี

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

ความหมายของกิจกรรมทางกาย

ขยับ กระฉับกระเฉง เพื่อสุขภาพที่ดี

ขยับในที่นี้คือ กิจกรรมทางกาย (Physical Activities)

ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้าง

และมีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าในขณะพัก ซึ่งถ้าได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ กระดูกหักง่ายและกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนี้ ยังลดความเสี่ยงของโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล

กิจกรรมทางกาย ที่สามารถช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อให้ทำงานในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็วหรือเดินอย่างกระฉับกระเฉง และทำต่อเนื่องกัน รวมเป็นเวลา 30 นาที ในเกือบทุกๆ วันของสัปดาห์

ทั้งนี้ มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ชัดเจนว่า การเคลื่อนไหวร่างกายในระดับปานกลาง และทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีเทียบเท่ากับการใช้พลังงาน 150 แคลอรี เพียงพอแล้วที่จะทำให้คนปกติทั่วไป มีร่างกายที่สมบรูณ์แข็งแรงและมีสุขภาพดีโดยรวม ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องออกกำลังกายอย่างหนักเหมือนเช่นนักกีฬา

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ

ระดับเบา

คือ ระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง

ระดับปานกลาง

คือ การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งมีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับ การเดินเร็ว การขี่จักรยาน การเดินรำ การทำงานบ้าน

ระดับหนัก

คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีระดับชีพจรมากกว่า ร้อยละ 70 ของการเต้นชีพจรสูงสุด เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การทำงานหนักในอาชีพชาวไร่ ชาวนา นักกีฬา

โดยทั่วไปกิจกรรมทางกายจึงมักหมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในระดับเบา ถึงระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่

ผลของการขาด กิจกรรมทางกาย

ขยับน้อย = ป่วยหนัก

ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจะเพิ่มโอกาสการตายโดยรวม และเพิ่มโอกาสเกิดโรคอีก 7 โรค ดังนี้

1. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจตาย 1.45-2 เท่า
2. โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต 1.6-2 เท่า
3. โรคความดันโลหิตสูง 1.3-1.5 เท่า
4. โรคเบาหวาน 1.3-1.5 เท่า
5. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ 1.4-2 เท่า
6. โรคมะเร็งเต้านม 1.1-1.3 เท่า
7. โรคกระดูกพรุน 1.8-2 เท่า

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย Talk Test

ปกติแล้ว Talk Test ใช้ในการทดสอบระดับความหนักของการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค แต่เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย ว่าเรามีกิจกรรมทางกายเพียงพอหรือไม่ เมื่อเดินเร็วได้ 10 นาทีแล้วทำการทดสอบการพูดขณะเดิน

เกณฑ์การพูด	เกณฑ์สมรรถภาพ
ร้องเพลงได้ พูดปกติ หายใจปกติ	ดีมาก
พูดปกติได้ เริ่มหายใจแรง	ดี
พูดประโยคยาวได้ หายใจแรงขึ้น	ปกติ
พูดประโยคยาวไม่ได้ พูดได้ประโยคสั้นๆ หายใจแรง	ต่ำกว่าเกณฑ์
พูดไม่ได้ หายใจหอบ	ควรปรับปรุง

การส่งเสริม กิจกรรมทางกาย

การเดิน: เริ่มต้นวันนี้ สุขภาพดีอยู่ใกล้แค่เอื้อม

การเดิน เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด สะดวก ประหยัดและปลอดภัย

ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเครียดแก่ร่างกาย

คุณสามารถเดินได้แทบทุกที่ ทุกโอกาสในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เพียงที่คุณเพิ่มการเดินให้มากขึ้น หรือแบ่งเวลาในช่วงเช้าหรือเย็น

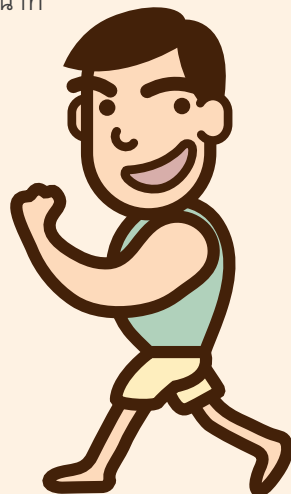
เพื่อการเดินออกกำลังกายอย่างเป็นเรื่องเป็นราว

โดยที่ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนเหนื่อยหอบ

คุณก็มีสุขภาพที่ดีได้

ก้าวเดินอย่างไร จึงจะเกิดประโยชน์

- ก้าวเร็วอย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
- ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรเดินเร็ว 45-60 นาที
- การเดินเร็วเทียบเท่ากับการเดินรอบสนามฟุตบอล (400 เมตร) ในระยะเวลา 4-5 นาที หรือเดิน 3-4 ช่วงเสาไฟฟ้า ภายในระยะเวลา ประมาณ 1 นาที หรือเดินให้ได้ระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร ในระยะเวลา 30 นาที หรือขณะที่เดินเร็วคุณหายใจเร็วขึ้นแต่ไม่หอบ



แกว่งแขน บำบัดโรค

การออกกำลังกายบริหารแกว่งแขนนั้น สามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายได้ และเมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่ติดขัดแล้ว โรคภัยทั้งหลายก็จะหายไปเอง ถ้าเราสังเกตให้ดีจะพบว่า ขณะที่คนเราเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อันเนื่องมาจากการคร่ำเคร่งปฏิบัติงาน ไม่มีโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถ จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหวแล้ว เราก็จะชูแขน เหยียดขา ยึดตัวจนสุด อย่างที่คนทั่วไปเรียกว่า บิดขี้เกียจ ทั้งนี้ หลังจากนั้น เราจะรู้สึกสบายตัว กระชุ่มกระชวยขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งอาการเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ การยืดเส้นเอ็นตามความหมายในคัมภีร์โบราณนั่นเอง การที่เส้นเอ็นซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายมีโอกาสยืดขยาย หรือถูกนวดพัน จะทำให้เลือดลมภายในสามารถกระจายไหลเวียนได้สะดวก อันเป็นเหตุให้เกิดความผ่อนคลายหายเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เกิดความกระปรี้กระเปร่าสดใสรื่น และที่สำคัญ เลือดลมจะไหลเวียนหล่อเลี้ยงไปทั่วร่างกายได้อย่างสะดวก ทำให้อวัยวะต่างๆ แข็งแรงขึ้น



เคล็ดลับพิเศษ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ยืนตรง เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่
2. ปลอมือสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน ให้นิ้วชี้ไปข้างหลัง
3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดุกกล้าคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขาและท้องตึงๆ เป็นใช้ได้
5. บั้นท้ายควรหิ้งอขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดก้นหรือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้
6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม 30 องศา กับลำตัว แล้วแกว่งไปหลังแรงหน่อย ทำมุม 60 องศา กับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปลอม้น้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม แกว่งแขนไป-มา โดยเริ่มจากทำวันละ 500 ถึง 1,000-2,000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

การแกว่งแขนแต่ละครั้งควรใช้เวลานานเท่าไร และทำเมื่อไร

การบริหารแกว่งแขนแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อยประมาณ 10 นาทีต่อครั้ง และอย่างน้อยรวม 30 นาทีต่อวัน และสามารถทำได้ทุกเวลา

ลดพุง ลดโรค

สสส



ลดพุง ลดโรค

