

# ลดอ้วน ลดพุง

ด้วย

# สารสกัด 3 อ.

Wanee Nitiyanant, M. D.  
Department of Medicine  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
Bangkok, Thailand

# ภารกิจ 3 อ.

**อ**าหาร



**อ**อกกำลังกาย

**อ**ารมณ์

## สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

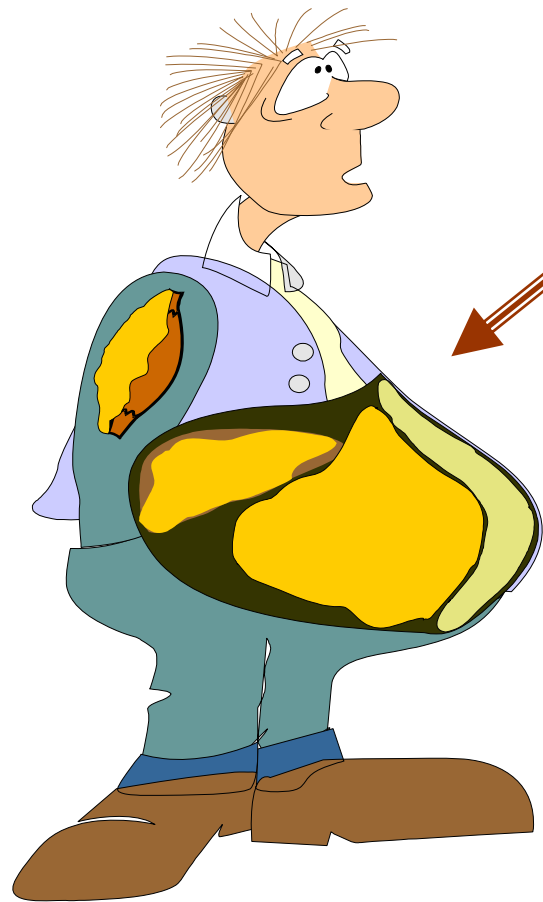
เกิดจากการขาดสมดุลระหว่าง  
พลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป



กรรมพันธุ์เป็นปัจจัยส่งเสริมให้อ้วนหรือผอม

## สมดุลพลังงานที่ได้รับและที่ใช้ไป

พลังงานที่ได้รับ จากการบริโภคอาหาร	พลังงานที่ใช้ไป ขณะพักและการเคลื่อนไหวร่างกาย	ผลที่ได้รับ
 <p>1100</p> <p>1600</p>		<p>ใช้พลังงานเกินวันละ 500 กิโลแคลอรีเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนัก</p> <p><b>ลดลงครึ่งกิโลกรัม</b></p>
 <p>2100</p> <p>1600</p>		<p>รับพลังงานสะสมเพิ่มวันละ 500 กิโลแคลอรีเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนัก</p> <p><b>เพิ่มขึ้นครึ่งกิโลกรัม</b></p>
 <p>1600</p> <p>1600</p>		<p><b>น้ำหนักตัวคงที่</b></p>



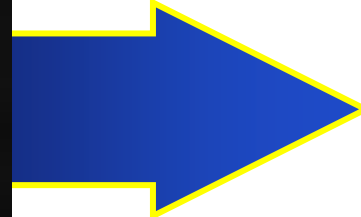
**กล้ามเนื้อลาย**  
ภาวะดื้ออินซูลิน



**หลอดเลือดแดง**  
↑การหดตัว  
↓การขยายตัว



**กรดไขมันอิสระ**

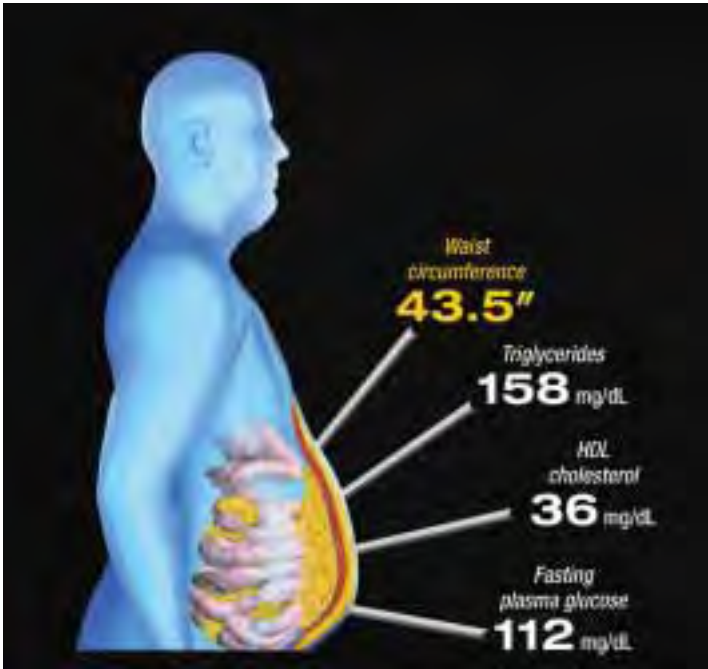


**ตับ**

↑การสร้างและส่งออกน้ำตาล  
↑การสร้างและส่งออกไขมัน

**ตับอ่อน**

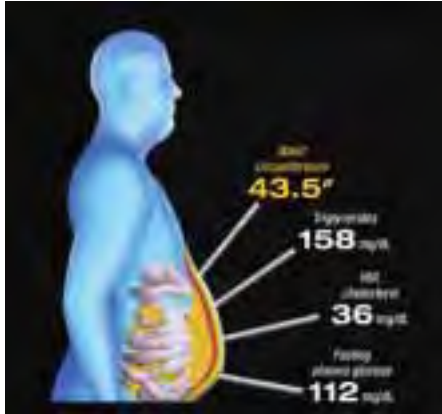
↓การหลั่งอินซูลิน



**อ้วนลงพุง**

**ไขมันในช่องท้องมากเกินไป**

# การเกิดโรคอ้วนลงพุง



- อาหาร
- การออกกำลังกาย
- สิ่งแวดล้อม



# ภารกิจ 3 อ.

การลดน้ำหนักและรอบพุงจะประสบความสำเร็จ  
ขึ้นอยู่กับภารกิจ **3 อ.**

1 ภารกิจปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร

2 ภารกิจออกกำลังกาย

3 ภารกิจควบคุมอารมณ์และความรู้สึก

อาหาร



ออกกำลังกาย

อารมณ์



# อาหารสุขภาพ

สารอาหาร	สัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค
ไขมันอิ่มตัว	< ร้อยละ 7 ของพลังงานทั้งหมด
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน	ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด
ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว	ได้ถึงร้อยละ 20 ของพลังงานทั้งหมด
ปริมาณไขมันทั้งหมด	ร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมด
ข้าว/แป้ง (ควรเป็นที่ขัดสีน้อย รวมน้ำตาล)	ร้อยละ 50-60 ของพลังงานทั้งหมด
โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่)	~ ร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมด
คอเลสเตอรอล	< 300 มก./วัน
ใยอาหาร	20-30 กรัม/วัน

หมายเหตุ อาหารคิดเป็นพลังงาน(แคลอรี) รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับทำให้น้ำหนักตัวปกติ

Hydrogenated fatty acids & Trans fatty acids รับประทานแต่น้อยเพราะทำให้ แอล ดี แอล คอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้น



# หัวใจของการบริโภคอาหาร เพื่อลดน้ำหนัก



- 3 เพิ่ม** เพิ่มการบริโภคปลา พืช และเต้าหู้ ให้พอเพียง
- 3 งด** งดน้ำหวานหรือของหวาน ของทอด และของมัน
- 3 ลด** ลดการบริโภคแป้ง ข้าว และผลไม้



# การเลือกอาหารเพื่อลดน้ำหนัก โดยปรับเปลี่ยนการบริโภคตามโซลีส

กลุ่มอาหาร	โซลีสเขียว อาหารเลือกกินได้มาก	โซลีสเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซลีสแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
ข้าว แป้ง ลดลง 1 ใน 3 ส่วน	 ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์ ขนมปังธัญญา ข้าวโพดคั่ว	 ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปังขาว ข้าวเจ้า มัน เผือก กล้วยเส้น เส้นก๋วยเตี๋ยว	 หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ ตุ๋นไก่ เต้าหู้ ซอสพริก ขนมหวานต่างๆ
ผัก ลดน้ำตาล 7 ซองใช้ต่อวัน	 ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกระถ่ำ	 ผักกระป๋องชนิดจืด สตรอว์รี่ ผักทอง แคบชู	 ผัดผักร ผัดผักรสครีม ผักกระป๋อง ชนิดเค็ม
ผลไม้ ไม่เกิน 4-10 ส่วนต่อวัน	 ผลไม้สด ส้ม ชมพู ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	 มะม่วงสุก กล้วย ทุเรียน น้ียงหน่า สละผล ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด ทุเรียน	 ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง ผลไม้แช่แข็ง มะขามหวาน
เนื้อสัตว์ 12-18 ซองใช้ต่อวัน	 เนื้อปลา ไช้ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ยิวแดง ยิวปากขาว	 เนื้อหมู แล่และมันซอก ไข่ที่ฟอง ไข่ไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน	 เนื้อสัตว์มัน เค็มน้ำมัน ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด แล่หมู หมูกระเทียม ไข่กระเทียม
นม 1-2 แก้วต่อวัน	 นมปราศจากไขมัน นมรสจืดปรุงรสเบา (ลดไขมัน) นมถั่วเหลืองรสจืด	 นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร้อมดื่มแบบ	 นมสด นมเปรี้ยว ตรีมิตร นมเข้มข้น ไอศกรีม ชีสโกโก้
ไขมันที่เติม ในอาหาร ไม่เกิน 3 ซองต่อวัน	 น้ำมันถั่ว ไขมันไม่อิ่มตัว มากของผล ไม้ไขมัน	 น้ำมันไขมันต่ำ มากของผลไขมันต่ำ น้ำมันพืช เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง	 ไขมันอิ่มตัว เนย เนยเทียม เนย เนยถั่ว น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม 8-10 แก้วต่อวัน	 น้ำเปล่า น้ำชา หรือ น้ำสมุนไพรที่ไม่ เติมน้ำตาล	 กาแฟร้อน น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	 เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ซาลาเปา เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหาร สำเร็จรูป	 ประเภทต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ สุก	 ประเภท นึ่ง ย่าง ทอดส่วนที่ไขมัน ต่ำ	 ประเภทผัด ทอด ไข่กะทิ

# ภารกิจ 3 อ.

การลดน้ำหนักและรอบพุงจะประสบความสำเร็จ  
ขึ้นกับภารกิจ **3 อ.**

1 ภารกิจปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร

2 ภารกิจออกกำลังกาย

3 ภารกิจควบคุมอารมณ์และความรู้สึก

**อ**าหาร



**อ**อกกำลังกาย

**อ**ารมณ์

# กิจกรรม



420 Cal./Hr.



200-600 Cal./Hr.



900 Cal./Hr.



80 Cal./Hr.



200-300 Cal./Hr.

## ความหนักของการออกกำลังกาย

### คำนวณชีพจรเป้าหมาย

ความหนัก = 60%

อายุ = 60 ปี

เป้าหมาย = ความหนักที่กำหนด  $\times$  (220 - อายุ) ชีพจร

ชีพจรเป้าหมาย =  $60/100 \times (220-60) = 96$  ครั้ง/นาที



\*หัวใจควรเต้น 60-70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด  
สูตร อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220-อายุ(ปี)



การเดินเร็วเพียงวันละ 1 ชม.

- ลดโอกาสเกิดโรคอ้วนได้ 24 %
- ลดโอกาสเกิดเบาหวานได้ 34 %

# ภารกิจ 3 อ.

การลดน้ำหนักและรอบพุงจะประสบความสำเร็จ  
ขึ้นกับภารกิจ **3 อ.**

1 ภารกิจปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร

2 ภารกิจออกกำลังกาย

3 ภารกิจควบคุมอารมณ์และความรู้สึก

**อ**าหาร



**อ**อกกำลังกาย

**อ**ารมณ์



## หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะลดน้ำหนัก

<p><b>สกัด</b> สิ่งกระตุ้นให้หิว</p>	<p>พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหาร หรือจุดที่มีอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นให้เราหิว หรืออยากชิมอาหาร หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่าพยายามนึกถึงความอร่อยหรือรสชาติของอาหารเหล่านั้น</p>
<p><b>สกัด</b> ใจไม่ให้บริโภคเกิน</p>	<p>เมื่อพบเห็นอาหารต้องพยายามระงับอารมณ์ของตัวเองไม่ให้อยากลองหรือบริโภคมากเกินไป โดยต้องมีสติ พร้อมทั้งต้องระลึกไว้เสมอว่าหากบริโภคอาหารจะทำให้เราอ้วนขึ้น</p>
<p><b>สกัด</b> ใจให้รอบอย่างด้วยสติ</p>	<p>ต้องทำความเข้าใจกับครอบครัวและคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนัก เพื่อคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจขณะลดน้ำหนัก รวมทั้งไม่ซ้ำเติมหรือยั่วให้เราบริโภคอาหารเกิน</p>

## ตัวอย่างพฤติกรรมการกินแบบลูกโซ่ ทำให้กินมาก





# ถ้าคุณกิน...



ถ้าคุณกินน้ำสลัดเกินพิกัดเพียง 1 ช้อนโต๊ะ:  
ทุกวันเป็นเวลา 1 ปี  
น้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นได้ 2 กิโลกรัม



ถ้าคุณกินคุกกี้เกินพิกัดเพียง 1 ชิน  
ทุกวันเป็นเวลา 1 ปี  
น้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นได้ 2-3 กิโลกรัม



ถ้าคุณกินมันฝรั่งทอดเกินพิกัด  
วันละ 15 ชินน้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นได้  
4 - 5 กิโลกรัมภายใน 1 ปี



ถ้าคุณดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำผลไม้เกินวันละ:  
1 กระป๋องในแต่ละวัน น้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นได้  
6 กิโลกรัม ภายใน 1 ปี

## ฝึกการหายใจ



ออกกำลังกาย

อารมณ์

## ฝึกสมาธิ

### วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1..2...3...4... ให้รู้สึกว่่าท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้าค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2....3....4....5.....6....7....8 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงเวลาที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลาที่หายใจเข้า

## อัตราการลดน้ำหนัก

การที่น้ำหนักลดลงอย่างช้าๆ นั้นจะเป็นการลดไขมันที่สะสมในร่างกายมากกว่ากล้ามเนื้อและน้ำ การลดน้ำหนักมากๆ ในช่วงเวลาอันสั้นไม่ได้เป็นผลดีต่อสุขภาพ เมื่อล้มเหลว และมักจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามไปด้วย

**อัตราการลดน้ำหนัก 0.5 - 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์  
เป็นอัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสมที่สุด**

**กินอาหารให้เป็นเวลา  
อย่ากินขณะหิว หรือกินจนอึดเกินไป**



# เป้าหมายของปฏิบัติการฝ่าวิกฤต พิชิตอ้วน พิชิตพุง



น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น

โดยธรรมชาติของคนที่มีน้ำหนักปกติหรือมีน้ำหนักตัวเกิน เมื่ออายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นการที่น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้นถือว่าประสบความสำเร็จ

น้ำหนักลดลง  
10% ของน้ำหนักเดิม

จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่า ถ้าน้ำหนักตัวลดลงได้เพียง 5-10% ของน้ำหนักเดิม ก็เริ่มส่งผลดีต่อสุขภาพ และสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังได้

น้ำหนักลดลงเพิ่มอีก  
5-10% ของน้ำหนักเดิม

ค่อยๆ เพิ่มเป้าหมายขึ้นครั้งละ 5-10% เพื่อจะได้มีกำลังใจและมีเป้าหมายในการลดน้ำหนักต่อไป

น้ำหนักและรอบพุง  
อยู่ในเกณฑ์ปกติ

การลดน้ำหนักลงมาถึงเกณฑ์ปกติได้ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ต้องมีความตั้งใจและอดทน เพราะคนที่อ้วนมาก การจะลดน้ำหนักให้ถึงเกณฑ์ปกติได้ต้องใช้เวลา