

ปรับพฤติกรรมลดอ้วนสร้างบ้านผอม

นักวิชาการแนะหลัก10ข้อ

พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล นักวิชาการโครงการ “รวมพลัง ขยับกาย สร้างสังคมไทย ไร้พุง” เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ปัจจุบันโรคอ้วนถือเป็นปัญหาใหญ่ เพราะเป็นต้นเหตุของการเกิด โรคเรื้อรังไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบตัน เป็นต้น ซึ่งการแก้ปัญหาโรคอ้วน จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นการกินอยู่ เพิ่มการออกกำลังกาย โดยเฉพาะหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ชวนอ้วน ก็จะอ้วนง่าย ในทางตรงข้าม ถ้าอยู่ในสิ่งแวดล้อมชวนผอม ก็จะลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้นเช่นกัน การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมจึงต้องเริ่มจากที่ใกล้ตัวที่สุด คือ บ้าน ซึ่งมีวิธีเปลี่ยนให้เป็น “บ้านของคนผอม” ได้

พญ.ธิดากานต์กล่าวว่า การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในบ้านคือ 1.ไม่ควรมีโทรทัศน์อยู่ที่โต๊ะอาหาร เพราะทำให้ผลอกินแบบไร้สติ 2.ใช้จานชามขนาดเล็ก มีงานวิจัยพบว่า

ขนาดจานมีผลต่อปริมาณการกิน 3.กินข้าวด้วยตะเกียบจะทำให้กินได้ช้าลง น้อยลง 4.ไม่ดื่มน้ำอัดลม น้ำชา เพราะเครื่องดื่มเติมน้ำตาลมีผลต่อความอ้วน 5.ไม่ดื่มนะมี้กึ่งสำเร็จรูป นอกจากอยู่ในภาวะจำเป็นจริงๆ

พญ.ธิดากานต์กล่าวต่อว่า 6.ดื่มน้ำผลไม้ เช่น แครอต มะเขือเทศเชอร์รี่ แชงเย็นไว้กินเป็นของว่างแทนขนมต่างๆ และยังเป็นแหล่งของวิตามินและเส้นใยอาหารด้วย 7.มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ติดบ้าน เช่น เชือกสำหรับกระโดด ห่วงฮูลู่ อุปกรณ์ปั่น รองเท้าผ้าใบ ทำให้เพิ่มกิจกรรมออกกำลังกายได้มากขึ้น 8.การทำความสะอาดบ้าน เป็นกิจกรรมเรียกเหงื่อได้อย่างดี 9.ตั้งกฎจำกัดการดูโทรทัศน์ งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า จำนวนชั่วโมงที่นั่งดูโทรทัศน์หรือนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ แปรผันตรงกับความเสี่ยงที่จะอ้วนง่าย จึงไม่ควรดูโทรทัศน์เกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และ 10.คิดข้อความเสริมสร้างแรงบันดาลใจ ตามมุมต่างๆ ของบ้าน เพราะต้องเริ่มที่ใจเป็นอันดับแรก เมื่อลดน้ำหนักลงก็จะทำให้สุขภาพดีขึ้นตามมา