

'กินฉลาด' ไม่ 'อ้วน' ให้อ้วนใจ

อ้วน! อ้วน! อ้วน! คงเป็นคำที่แสบใจสำหรับใครหลายคน เป็นธรรมดาที่เราจะให้ความสำคัญกับน้ำหนัก รูปร่างสัดส่วนของตัวเอง หลายคนมีความเชื่อว่า ยิ่งพอมเท่าไรเราก็ยิ่งดูรูปร่างดี ซึ่งจากความเชื่อดังกล่าวนี้เอง ทำให้หนุ่มสาวหลายๆ คนในสมัยนี้หันมาหาวิธีลดน้ำหนักกันอย่างจริงจัง

นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อที่ว่า "ไม่ว่าเราจะกินมากเท่าไร ถ้าออกกำลังกายให้มากขึ้นเท่านั้น ก็จะหุ่นดีสมส่วนไม่อ้วน" จะจริงหรือไม่ อย่างไร วันนี้เรามีคำตอบพร้อมคำแนะนำจาก **พญ.ธิดาภาณต์ รุจิพัฒนกุล หรือที่ใครๆ เรียกกันว่า คุณหมอผิง จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง**

หมอผิง อธิบายว่า การลดน้ำหนักไม่ใช่การอดอาหารอยู่ที่การเข้าใจวิธีการกินที่ถูกต้อง รู้จักปรับเปลี่ยน "อาหารคนอ้วน" ให้เป็น "อาหารคนผอม" ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องทรมาน

● **ลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารเย็น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ**

เพราะตามปกติร่างกายจะหลังการออกมาเพื่อทำการย่อยอาหาร ดังนั้น เมื่อไม่มีอาหารในกระเพาะ น้อยๆก็จะมาย่อยกระเพาะแทน เราจึงควรลดมากกว่างด เลือกทานอาหารเบาๆ หรืออาหารที่ให้พลังงานน้อยที่สุด เน้นผักและผลไม้ ส่วนเนื้อสัตว์ติดไขมัน ของมันๆ ทอดๆ ควรงดจะดีกว่า โดยเวลาที่ควรกินอาหารเย็นคือ 18.00-19.00 น. ไม่ควรกินดึกกว่านี้

● **ลดน้ำหนักให้ยั่งยืน ต้อง "เลือกกิน" และการออกกำลังกาย**

เริ่มต้นจากกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม โดยสัดส่วนของอาหารที่กินในแต่ละมื้อควรประกอบด้วย ผักครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด อีกครึ่งเป็นข้าวหรือแป้ง อีกครึ่งเป็นเนื้อสัตว์หรือโปรตีน ส่วนไขมันนั้น มีอยู่ในอาหารส่วนใหญ่อยู่แล้ว ทางที่ดีจึงควรเลือกกินผักโปรตีนคุณภาพจากเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

● **ก่อนกินขนมยามว่าง ต้องอ่านฉลาก**

เวลาเลือกรับประทานขนมในยามว่าง ก็ควรจะต้องสังเกตฉลากอาหารว่าให้คุณค่าอะไรกับร่างกายบ้าง มีน้ำตาลก็เปอร์เซ็นต์ ไม่ควรกินของว่างประเภทคาร์โบไฮเดรตมากๆ อย่างข้าวโพดหนึ่งหรือพริกทองอบแห้ง เพราะผลไม่อบแห้งมี

ความเข้มข้นของน้ำตาลสูง จึงไม่ใช่ตัวเลือกที่ดี

นอกจากนี้ ปริมาณอาหารที่กินขึ้นกับน้ำหนักตัว หากน้ำหนักมากเกินไปก็ต้องลดปริมาณอาหารลง หากน้ำหนักเหมาะสมอยู่แล้ว ก็ต้องกินให้พอดีเพื่อไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยเมื่อรู้จักเลือกกินอาหารอย่างถูกวิธีแล้ว สิ่งที่ต้องทำควบคู่กัน ก็คือการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน อาจเริ่มออกกำลังกาย 5-10 นาทีก่อน แต่เมื่อทำสม่ำเสมอแล้ว จะทำได้นานและหนักขึ้น นอกจากนี้ ควรเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานที่กินเข้าไปด้วย

ไม่ว่าจะเป็นคนอ้วนหรือคนผอม การรู้จักกินและออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งที่ยังปฏิบัติ เพราะมีแต่การสร้างวินัยที่ดีให้แก่ตนเองเท่านั้น ที่จะทำให้สุขภาพที่ดีแบบยั่งยืน ถึงที่สุดแล้ว ปัจจัยที่ทำให้เกิดความอ้วน ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง หากเรารู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใส่ใจการกินไปพร้อมกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เชื่อว่าคำว่าอ้วน คงไม่เป็นสิ่งที่รบกวนใจคุณเป็นแน่

(เรื่องโดย : กิดานัล กังแฮ Team Content www.thaihealth.or.th) ●