

คู่มือมาตรฐานการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ
ในศูนย์บริหารร่างกาย

Nutrition Counselling Standards Guide In the exercise center Health
Center 5 Ratchaburi



นางสาวพัชรี ยุติธรรม

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

งานโภชนาการ

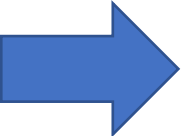
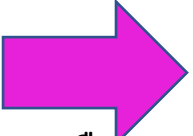
กลุ่มงานโภชนาการและกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

คำนำ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ในฐานะองค์กรหลักในการส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี ได้จัดทำคู่มือมาตรฐานการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ ในศูนย์บริหารร่างกาย ภายใต้มาตรฐานทางวิชาการด้านโภชนาการ นอกจากนี้ยังได้รวบรวมองค์ความรู้จากแหล่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลน้ำหนักตัวของกลุ่มวัยทำงาน และนำไปสังเคราะห์แยกแยะ ถึงข้อดี ข้อเสีย เพื่อเป็นบทเรียนตามสมัยนิยม และเหมาะสมกับบริบทความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล

เนื้อหาสาระของคู่มือเล่มนี้ เน้นเรื่องการปฏิบัติตัวในการเลือกบริโภคอาหาร การนับแคลอรี สำหรับให้นักโภชนาการ นักวิชาการสาธารณสุข นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และ Trainer ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้เรื่องอาหารได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะลดน้ำหนักด้วยวิธีใดก็ตาม ก็จะไม่เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ

เป้าหมายเพื่อสุขภาพดี

	ดัชนีมวลกาย	18.5 22.9 กก./ตร.ม.
	รอบเอวหญิง	ต่ำกว่า 80 ซม.
	รอบเอวชาย	ต่ำกว่า 90 ซม.
	ความดันโลหิตขณะพัก	ไม่เกิน 135/85 มม.ปรอท
	ชีพจรขณะพัก	60 – 80 ครั้ง/นาที
ผลเลือด		

ระดับน้ำตาลในเลือด	ต่ำกว่า 100 มก./ดล
คอเลสเตอรอล	ต่ำกว่า 200 มก./ดล
LDL คอเลสเตอรอล	ต่ำกว่า 160 มก./ดล
HDL คอเลสเตอรอลหญิง	สูงกว่า 50 มก./ดล
HDL คอเลสเตอรอลชาย	สูงกว่า 40 มก./ดล
ไตรกลีเซอไรด์	ต่ำกว่า 150 มก.ดล

1. สารสำคัญ

เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยคลายเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีบุคลิกภาพดีขึ้น แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์ได้มีการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดลง ทำให้สมรรถภาพของร่างกายและคุณภาพของการปฏิบัติงานในหน้าที่ลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ ตามรายงานการค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดต่าง ๆ มีส่วนบั่นทอนสุขภาพร่างกาย ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

จากนโยบายของรัฐบาล ผ่านกรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี โดยส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหลากหลายโครงการและหลายวิธีการ ไม่ว่าจะเป็น การเดิน-วิ่ง การปั่นจักรยาน โยคะ มวยไทย และแอโรบิคฯ หรือแม้แต่การเข้ารับบริการในศูนย์บริหารร่างกาย ที่กลุ่มคนวัยทำงานในเขตเมืองนิยมเข้าไปใช้บริการก็ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือก อย่างไรก็ตาม มีวัตถุประสงค์ให้ทุกภาคมีส่วนร่วมดำเนินการอย่างเป็นระบบต่อเนื่องภายในยุทธศาสตร์ที่ใช้พื้นที่เป็นพื้นฐาน บูรณาการทุกภาคส่วน สร้างกระบวนการเรียนรู้ และเน้นการมีส่วนร่วม สื่อสารธารณะ สร้างความสามัคคีและความแข็งแรงทางจิตใจ มีสำนึกสาธารณะ นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้ประชาชน อายุ 6 ปี ขึ้นไปเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัยได้ตอบสนองนโยบายดังกล่าว

ในขณะเดียวกัน ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ได้เล็งเห็นความสำคัญ ของการสร้างความรู้ด้านอาหารและโภชนาการควบคู่ไปกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย งานโภชนาการ โดยกลุ่มงานโภชนาการและกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงได้พัฒนาคู่มือมาตรฐานการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ โดยเริ่มที่ศูนย์บริหารร่างกาย ภายในศูนย์อนามัยที่ 5 เพื่อจัดทำเป็นแนวทางให้ผู้ดูแลศูนย์บริหารร่างกาย เช่น นักโภชนาการ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา (Trainer) ได้นำมาตรฐานการให้คำปรึกษา ไปใช้กับผู้มารับบริการ ให้หันมาดูแลสุขภาพตนเองด้วยความรู้ เข้าใจ และนำไปใช้กับตนเอง ในเรื่องการบริโภคอาหารให้มากยิ่งขึ้น ควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่น้ำหนักเกิน และพยายามจะใช้วิธีการลดน้ำหนักตามสมัย

นิยมตามเว็บไซต์ต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพถ้าขาดความเข้าใจเบื้องต้นของการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และไม่มีตรวจสุขภาพ

2. วัตถุประสงค์ของการจัดทำมาตรฐานด้านโภชนาการ

- 2.1 เพื่อให้มีระบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านโภชนาการให้กับผู้มารับบริการ
- 2.2 เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถประเมินความเสี่ยงของตนเอง และจัดการความเสี่ยงของตนเองด้านอาหารและโภชนาการได้
- 2.3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้มารับบริการ มีความรอบรู้/ทักษะ ในการดูแลตนเอง ทางด้านการบริโภคอาหาร เพื่อการควบคุมและลดอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- 2.4 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการเบื้องต้น ให้กับทีมนักโภชนาการและนักวิทยาศาสตร์การกีฬา(Trainer) แก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

3. ขอบเขต

ผู้มารับบริการวัยทำงานใน Health plaza ที่มีอายุ 15-59 ปี ที่มารับบริการที่ศูนย์บริหารร่างกาย และมีความประสงค์ในการลดน้ำหนักเพื่อให้มีสุขภาพดี โดยมีขอบเขต ในการให้คำปรึกษาระหว่างนักโภชนาการและ TRAINER ร่วมกัน ดังนี้

๓.๑ การประเมินภาวะโภชนาการ คือ การประเมินรูปร่าง โดยอาศัยการวัดเป็นหลัก ได้แก่ การวัดเส้นรอบเอว และการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่ายและเป็นสากล หรืออาจใช้เครื่องมืออื่น เช่น เครื่อง Inbody

ประโยชน์

- 1.) ทำให้ทราบว่าตนเองมีรูปร่างสมส่วน อ้วนไป หรือผอมไป
- 2.) ใช้เฝ้าระวังตนเองได้
- 3.) ใช้เป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และดูแลสุขภาพ
- 4.) ประหยัดค่าใช้จ่าย

2.1.1 การวัดรอบเอว โดยใช้สายวัด วัดผ่านสะดือ รอบเอวปกติ จะต้องไม่เกินส่วนสูงหาร 2

วิธีการวัดเส้นรอบเอว

1. อยู่ในท่ายืน
2. ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
3. วัดในช่วงหายใจออกสุด โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่นให้ระดับสายวัดวางขนานกับพื้น * เป็นวิธีวัดที่ง่ายๆ เพื่อติดตามแนวโน้มภาวะอ้วนลงพุง



2.1.2 การประเมินสุขภาพเบื้องต้น เช่น การวัดความดันโลหิต, การชั่งถาุมประวัติเบื้องต้น, โรคประจำตัว

2.1.3 การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)



ค่าดัชนีมวลกาย หรือที่เรารู้จักในชื่อว่า BMI ย่อมาจากชื่อเต็มว่า Body Mass Index คือ ค่าสากลหรืออัตราส่วนที่สัมพันธ์กันระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูง โดยการใช้การชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงเป็นหน่วยเซนติเมตร

การหาค่า BMI เป็นการหาค่าที่นิยมใช้เพื่อหาปริมาณไขมันส่วนเกินที่ร่างกายเก็บสะสม และใช้บ่งว่าเราอ้วนหรือผอม หรือมีภาวะเสี่ยงต่อโรคหรือไม่นั่นเอง เป็นการประเมินความเสี่ยงพื้นฐาน โดยค่านี้จะสามารถวัดได้ในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 เป็นต้นไป และเป็นค่าที่ค่อนข้างเชื่อถือได้

ความสำคัญของการวัดค่าดัชนีมวลกาย BMI

- การวัดค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI ก็เพื่อประโยชน์ดังต่อไปนี้
- เพื่อดูอัตราการเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ทั้งในผู้ที่อ้วนเกินไปและผอมเกินไป
 - เพื่อบ่งบอกได้ว่าเราอยู่ในเกณฑ์ปกติ อ้วนไป หรือผอมไป ซึ่งค่า **BMI ปกติ** เป็นสิ่งที่เราต้องรักษาไว้ในการดูแลสุขภาพ
 - เพื่อการประเมินสุขภาพร่างกายของตนเองในขั้นพื้นฐาน

วิธีคำนวณค่า BMI ทำได้อย่างไรบ้าง

เมื่อเราได้ทราบแล้วว่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร ก็มาถึงวิธีคำนวณค่า BMI ซึ่งเราสามารถทำได้ใน 2 วิธี คือ

1. ใช้เครื่องมือที่มีอยู่

1.1 ในปัจจุบันนี้ มีเว็บไซต์ หรือเพจมากมายที่สามารถเข้าไปกรอกข้อมูล คือ ส่วนสูงและน้ำหนัก เพื่อทำการคำนวณอัตโนมัติได้ โดยในหน้าที่มีการให้คำนวณค่า BMI ก็จะมีเกณฑ์ BMI บอกให้ทราบด้วยว่าคุณอยู่ในเกณฑ์ใด รวมไปถึงอาจมีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพิ่มเติมให้ด้วย

1.2 เครื่องมือที่เรียกว่า INBODY ซึ่งเป็นเครื่องมือสมัยใหม่ สามารถคำนวณได้อย่างละเอียด มีตามโรงพยาบาล Smart hospital

2. ใช้การคำนวณด้วยตนเอง

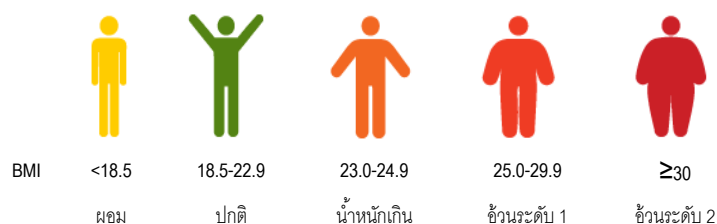
หากคุณไม่ต้องการใช้เครื่องมือที่มีอยู่ หรือต้องการที่จะคำนวณด้วยตนเอง ก็สามารถทำได้โดยเอนำน้ำหนักหารด้วยความสูงยกกำลังสอง

Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณแบบเมตริกซ์ (Metric BMI Formula)

$$= \text{น้ำหนักตัว [Kg]} / (\text{ส่วนสูง [m]} \text{ ยกกำลังสอง})$$
 ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 55 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร (1.5 เมตร) จะได้ $55 / (1.5 \times 1.5) = 24.44$

นอกจากนี้ยังมีสูตรคำนวณดัชนีมวลกายแบบอังกฤษ (English BMI Formula) ด้วย สูตรคำนวณคือ น้ำหนัก (ปอนด์) / [ส่วนสูง (นิ้ว)] ยกกำลังสอง $\times 703$
 ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 150 ปอนด์ ส่วนสูง 5 ฟุต 5 นิ้ว (65 นิ้ว) จะได้ $[150 / (65 \times 65)] \times 703 = 24.96$ ค่าตัวเลขดัชนีมวลกายจะเหมือนกันทั้งชายและหญิง แต่อย่าลืมว่า

สูตรคำนวณ หรือวิธีหาค่า BMI นั้นเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป สำหรับเด็กจะใช้สูตรที่แตกต่างจากผู้ใหญ่



ที่มา : <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>

จากข้อมูลดัชนีมวลกายองค์การอนามัยโลกการศึกษาพบว่าคนไทยที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 เป็นต้นไป จะมีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้นหรือแปลได้ว่าถ้าคุณน้ำหนักเกินก็มีโอกาสที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้ง่ายขึ้นนั่นเอง ซึ่งสามารถให้ผู้มารับบริการประเมินโดยสแกน QR CODE จากภาพด้านล่างนี้ เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด

โรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคที่เป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของคนไทย แล้วคุณล่ะ !!!
 ค่าความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและหลอดเลือด ในระยะเวลา 10 ปี ข้างหน้า ของคุณจะเป็นเท่าไร
 สามารถ ตรวจสอบผ่านทาง QR Code สแกนเลยคะ

โรคหัวใจและหลอดเลือด

สาเหตุการ **ตาย** อันดับ 1 ของโลก

คุณ ก็อาจจะ **ตาย** ทุกนาที

ด้วยการร่ายคอ ไช้มนแล้ว
ความเครียด
อนุมูลอิสระ



Thai CV risk score



การให้คำแนะนำการควบคุม/ลดน้ำหนัก ตามมาตรฐานโภชนาการ
 โดยประเมินตามภาวะดัชนีมวลกาย (BMI)

ก่อนที่จะเริ่มควบคุมน้ำหนักควรได้รับการตรวจสุขภาพ วัดรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจวัดปริมาณไขมันของร่างกาย ตรวจ

เลือดเพื่อลดระดับไขมันในเลือดและกรดยูริกในเลือด และการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนัก เช่น แบบแผนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย

ขอชี้แจงเพื่อความเข้าใจว่า การให้คำแนะนำตามมาตรฐานโภชนาการเพื่อการควบคุมหรือ ลดน้ำหนักนี้เป็นการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะปรากฏผลลดน้ำหนักได้ต้องใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ ต่อจากนั้นผู้มารับบริการจะสามารถลดน้ำหนักได้ในราว 10% ของน้ำหนักเริ่มต้น ภายในระยะเวลาตั้งแต่ 4 เดือน – 1 ปี อัตราการลดน้ำหนักครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ เป็นอัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสมที่สุด การที่น้ำหนักค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ จะเป็นการลดไขมันที่สะสมในร่างกายมากกว่ากล้ามเนื้อและน้ำ นั่นหมายถึง โอกาสที่น้ำหนักของคุณจะเพิ่มขึ้นมีน้อย และถ้าสามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ 5-10 % จากน้ำหนักตัวเริ่มต้น จะส่งผลดีต่อสุขภาพ ข้อควรแนะนำการลดพลังงานเข้าจากอาหารลงได้วันละ 250 กิโลแคลอรี และเพิ่มการใช้ พลังงานจากการออกกำลังกายวันละ 250 กิโลแคลอรี รวมแล้ว พลังงานพร่องลงไปวันละ 500 กิโลแคลอรี ออกกำลังกายประมาณ 5 วัน คิดเป็น พลังงานพร่อง 3,500 กิโลแคลอรี จะลดไขมันลงได้ประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ ดังนั้นต้องแจ้งผู้มารับบริการไม่ต้องคาดหวัง ที่จะให้น้ำหนักตัวลดลงได้ 10-20 กิโลกรัม ภายใน 1-2 สัปดาห์ ของการเริ่มต้น เพราะการลดน้ำหนักลงได้มากๆ ในช่วงเวลาสั้นๆ นั้นไม่ดีต่อสุขภาพ และมักจะทำให้น้ำหนักตัวกลับเพิ่มขึ้นอีกอย่างรวดเร็ว

ตารางแนะนำกลุ่มอาหารต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี)			
		1,200*	1,600	2,000	2,400
กลุ่มข้าว - แป้ง	ทัพพี	6	8	10	12
ผัก	ทัพพี	6	6	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	3	4	6
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	5	6	9	12
นม	แก้ว	1	1	1	1
น้ำมัน	ช้อนชา	3	5	7	9
น้ำตาล	ช้อนชา	2	4	6	8
เกลือ	กินแต่น้อยที่จำเป็น				

ผู้ที่มีน้ำหนักปกติ จะต้องได้รับพลังงาน ระหว่าง 1,600 – 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน
 ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรได้รับพลังงาน ไม่ต่ำกว่า 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน
 ขึ้นอยู่กับอายุและเพศ

โดยเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายตามสัดส่วนในธงโภชนาการ

คือ การนำอาหารหลัก 5 หมู่
 ของคนไทยที่เรารู้จักกันดี มา
 จัดเรียงสัดส่วนอาหารและ
 แนะนำให้คนไทยบริโภคใน 1
 วัน มีทั้งหมด 4 ชั้นธง แต่ละ
 ชั้นในธงมีอะไรบ้าง ? และ
 รับประทานเท่าไรถึงจะพอดี
 รับประทานอย่างไร ถึงจะได้
 คุณค่าทางโภชนาการ สามารถ
 จัดอาหารกินเองได้ตามชอบ
 แต่ให้อยู่ในจำนวนตามตาราง
 ดังนี้



ข้อแนะนำการนับแคลอรีจากอาหารในกลุ่มต่างๆ

1. กลุ่มข้าว-แป้ง 1 ส่วน 60 กรัม = 80 แคลอรี
 ได้แก่ ข้าวสุก 1 ทัพพี (6 ช้อนกินข้าว) = ข้าวเหนียวครึ่ง
 ทัพพี (3 ช้อนกินข้าว) = ขนมจีน 1 จับ = ขนมปัง 1 แผ่น =
 กว๊ายเตี๋ย 1 ทัพพี = บะหมี่ 1 ก้อน = วุ้นเส้นสุก 10 ช้อนกิน
 ข้าว



2. กลุ่มผัก 1 ทัพพี 40 กรัม = 11 แคลอรี (ถ้าไม่มีกลุ่มโรค ไม่นับแคลอรี=
 ได้แก่ พริกทองสุก 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = c
 แดงกวาดิบ 2 ผลกลาง = มะเขือเทศ 4 ผลกลาง

3. กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน 70- 120 กรัม = 67 แคลอรี
 เช่น ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วน 6-8 ผล ได้แก่ ลำไย ลองกอง องุ่น

ผลไม้ขนาดกลาง 1 ส่วน 1-2 ผล เช่น กล้วยน้ำว้า ส้ม ชมพู่ น้อยหน้าผลกลาง
ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วน 6-8 ชิ้นพอคำ ได้แก่ มะละกอ สับปะรด แตงโมและ =
 เงาะ / มังคุด 4 ผล = มะม่วงดิบ/ สุก ครึ่งผล/ กล้วยหอมครึ่งลูก = น้อยหน้าครึ่งผลใหญ่ =
 ฝรั่งครึ่งผล = ทุเรียน 1 เม็ดเล็ก = แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก = ขนุน 2 ยวง = ส้มโอ 2 กลีบ =
 มะขามหวาน 3 ผลกลาง = น้ำส้ม/ น้ำสับปะรด/ น้ำแอปเปิ้ล ครึ่งถ้วยตวง (120 มิลลิลิตร) =
 น้ำผลไม้รวม / น้ำองุ่น 80 มล.

4. กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน 15 กรัม = 26-50 แคลอรี
 ได้แก่ เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว = ปลาทุขนาดกลาง ครึ่งตัว = ไช้
 ไก่ ครึ่งฟอง = เต้าหู้แข็ง 1/4 ชิ้น = เต้าหู้ขาวหลอด 6 ช้อนกิน
 ข้าว = ลูกชิ้นปลา/เนื้อ 2 ลูก = กุ้งสดขนาดกลาง 2 ตัว หรือ 5
 ตัวขนาดเล็ก = หอย 5-7 ตัว = แฮม ครึ่งชิ้น = เนื้อหมู/ไก่ 7 ชิ้น
 เล็ก = ตับหมู/ไก่ / เลือด 1 ช้อนกินข้าว



5. กลุ่มไขมัน 1 ส่วน = 45 แคลอรี
 ได้แก่ น้ำมันพืช 1 ช้อนชา = น้ำสลัดใส 1 ช้อนกินข้าว = น้ำ
 สลัดข้น 2 ช้อนชา = กะทิ 1 ช้อนกินข้าว = เนย 1 ช้อนชา =
 เบคอนทอด 1 ชิ้น = มายองเนส 1 ช้อนชา = ครีมชีส 1 แผ่น =
 ถั่วลิสง 10 เม็ด = เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด = ครีมนมสด
 2 ช้อนกินข้าว = ไข่ 1 ช้อนกินข้าว = คอฟฟี่เมท 2 ช้อนชา



คำแนะนำมาตรฐานโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกาย

Obesity class (ระดับความ อ้วน)	BMI/ ตร.ม	คำแนะนำตามมาตรฐานโภชนาการ
น้ำหนักน้อย	<18.5	พอม ควรพบแพทย์ตรวจสุขภาพปีละครั้ง เพื่อดูว่า ปัญหาที่แท้จริงอยู่ตรงไหน คนพอมส่วนใหญ่ที่พบ คือ มีไขมันในเลือดแอบซ่อนอยู่ หรืออื่นๆด้วย
น้ำหนักปกติ	18.5 – 22.9	น้ำหนักสมส่วน ข้อแนะนำ 1. กินอาหารครบให้ครบ 3 มื้อ 2. เป็นคนมีวินัยในการกิน ควรชิมก่อนปรุง ควบคุมความหวาน,มัน และเค็ม (น้ำตาลไม่เกิน วันละ 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา, เกลือและโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน) 3. แนะนำให้กินผัก ทุกมื้อๆละครึ่งจาน (5 ท้าวพีต่อ วัน) 4. ควรออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกาย อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 30 นาที 5 วัน/สัปดาห์ - ชั่งน้ำหนัก อาทิตย์ละครั้งให้ตรวจสอบเข็มเครื่องชั่ง - ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5วัน
ท้วม/โรคอ้วน ระดับ 1	23 – 24.9	น้ำหนักเกิน ให้ผู้บริการทบทวนผู้มารับบริการด้วย 3 คำถาม (ask me 3) 1. ทำอะไรมา น้ำหนักถึงขึ้น 2. ถ้า น้ำหนักขึ้น คุณมีวิธีการจัดการตัวเองอย่างไร 3. ถ้าไม่ทำอะไรเลย จะเกิดอะไรกับตัวเอง วิธีการแลกเปลี่ยนพูดคุย และให้ผู้รับบริการเลือก ปฏิบัติเอง
โรคอ้วนเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันเนื่องจากสาเหตุ หลายประการทั้งในแง่ของแนวโน้มที่จะมีการบริโภคอาหารพลังงานสูงเพิ่มมากขึ้น การ		

ออกกำลังกายที่ลดลง หรือการมีอายุที่มากขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ หลายด้าน ทั้งในแง่ของโครงสร้างร่างกาย และความผิดปกติทางสรีรของร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคอื่น ๆ อีกมาก การจัดการโรคอ้วนจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อที่จะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อนเหล่านี้ ดังนั้นการจัดการโรคอ้วนในกลุ่มที่ไม่มีโรคแทรกซ้อนควรเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ ช่วยทำให้ความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ลดลงได้ด้วย (อ.นพ.สันติ ลิ้มยรัตน์ คณะ

แพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช **แนวทางการจัดการโรคอ้วน (Management of Obesity))**

ข้อแนะนำการบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่ไม่มโรคเรื้อรัง

1. แนะนำให้หยุดน้ำหนัก ณ เวลานั้น โดยมีข้อตกลงลดน้ำหนัก 5-10 % ระยะเวลา 1 ปี (มาตรฐานทางการแพทย์ในการลดน้ำหนัก) ให้ผู้รับบริการเลือกจะลดเท่าไรในเวลาเท่าไร
2. เพื่อหาทางขจัดมันออกไป ด้วยการปรับวิธีการกินแบบนับแต้มง่ายๆ ได้แก่ 6:6:1 ดังนี้

6 ตัวแรก คือการทบทวนน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม

ภายใน 1 วัน ไม่ควรทานกลุ่มน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา นอกเหนือมื้ออาหาร (1 ช้อนชา= 15 กิโลแคลอรี= ริงลู่ 10 นาที) น้ำตาลถึงจะหมด แนะนำให้สังหวานน้อยทุกครั้ง หรือ เว้นระยะห่างของการดื่มรสหวานด้วย ความหวานน่ากลัวกว่าที่คิด!...

6 ตัวที่ 2 คือ การทบทวนการกินไขมัน น้ำมัน นม เนย ของทอด, เบเกอรี่ ทุกชนิด ว่ามากเกินไปหรือไม่ ให้คำแนะนำสั้นๆ คือ ใน 1 วัน ควรกินอาหารผัด 1 อย่าง ทอด 1 อย่าง ก็จะได้รับไขมันที่เหมาะสมเพียงพอ

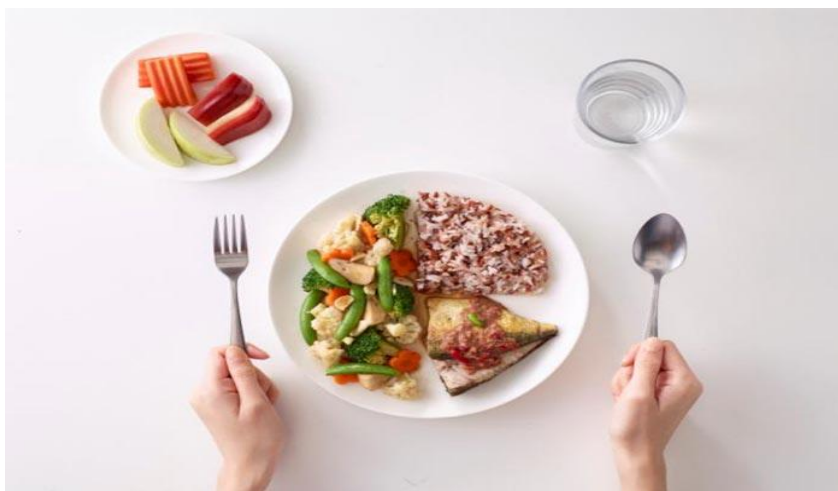
1 ตัวสุดท้าย คือ การได้รับโซเดียมหรือ เกลือต่อวัน ไม่ควรเกิน 1 ช้อนชา (2,000 มิลลิกรัม) โซเดียมอาจไม่ใช่เกลือเสมอไปและอาจไม่มีรสเค็ม ดูได้จากฉลากโภชนาการ

3. การปรับลดอาหารควรทำควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป
4. เมื่อปรับกลุ่มน้ำตาลได้แล้ว ค่อยๆ ปรับกลุ่มข้าว-แป้ง โดยลดลง มื้อละครึ่ง-1 ทัพพี (1 ทัพพี = 80 กิโลแคลอรี ให้ลดปริมาณแป้งลง รวมทั้งอาหารประเภทเบเกอรี่ด้วย

5. เพื่อไม่ให้ท้องว่างและเกิดความหิวระหว่างมื้ออาหารในมื้ออาหารให้กินผักเพิ่มขึ้น (1 วัน = 5 ทักพี)
6. กลุ่มผลไม้ แนะนำให้เลือกกินแบบไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง ชมพู แก้วมังกร สาลี่ กล้วย มื้อละ 1 ส่วน หรือประมาณ 1 ฝ่ามือ เพื่อลดน้ำตาล
7. ชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ไม่ควรลดเกิน 1 กิโลกรัม เมื่อลดน้ำหนักในระยะแรก



หรือด้วยการเลือกวิธีการกินอาหารแบบ 2: 1: 1 ลดพุง ลดเสี่ยงโรค



2 ส่วนแรก (2 ใน 4 ส่วน) นั่นคือ ครึ่งหนึ่งของจาน ขอให้เป็นผู้กิน จะกินเป็นผู้กิน หรือผู้กินก็ได้ แต่ต้องกินผู้กินให้หลากหลาย และเลือกผู้กินที่ปลอดภัยสำหรับผู้กิน

1 ส่วนต่อมา (1 ใน 4 ส่วน) เป็นแป้ง ได้แก่ ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน ถั่วธัญพืช (ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว) ข้าวโพด หรือลูกเดือย รวมทั้งพวก พักทอง ปริมาณไม่เกิน 2ทัพพี แนะนำให้กินแบบไม่ขัดสี เพราะจะได้ใยอาหารเพิ่มมากขึ้น และคงคุณค่าสารอาหารไว้มากกว่า ถ้าเป็นข้าว ขอเป็นข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวซ้อมมือ ขนมปังก็เลือกประเภทโฮลวีท เป็นต้น

1 ส่วนสุดท้าย (1 ใน 4 ส่วน) เป็นเนื้อสัตว์ เลือกที่ไขมันแทรกน้อย หรือไขมันต่ำ ถ้าเป็นปลาจะดีมาก เพราะปลาเป็นโปรตีนที่ดีมีคุณภาพ ที่สำคัญมีไขมันต่ำและเป็นไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งดีต่อสุขภาพ เนื้อไก่ไม่เอาหนัง เนื้อหมูเลือกไม่ติดมัน เลี่ยงพวกแปรรูปต่างๆ เช่น กุนเชียง, ไส้กรอก แฮม แสม เบคอน หรือจะเป็นโปรตีนจากไข่ ถั่วเหลือง เต้าหู้ โปรตีนเกษตร และสำคัญตรงที่ต้องเลี่ยงของทอด อาจใช้วิธีต้มหรือนึ่งให้สุกโดยปรุงรส น้อยที่สุดแทน อันนี้ใส่ดอกจันตัวโตๆว่า จานอาหารที่ว่า ต้องขอเป็นจานธรรมดาๆทั่วไป ที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 9 นิ้ว หลังมื้ออาหารกินผลไม้เพิ่มอีกสักหน่อย โดยเลือกผลไม้ที่หวานน้อย เช่น ฝรั่ง ส้มโอ ชมพู่ แก้วมังกร แอปเปิล ฯลฯ ปริมาณไม่เกินหนึ่งกำมือ และหากหิวตอนไหน จะดื่มนมพวกร่องมันเนย นมถั่วเหลืองหวานน้อยก็ได้ ถ้าทำได้วันละ 1 มื้อ จะสามารถลดพลังงานจากอาหารได้ วันละ 100 กิโลแคลอรี 1 ปี จะสามารถลดน้ำหนักได้ถึง 4.8 กิโลแคลอรี

Obesity class (ระดับความ อ้วน)	BMI/ตร.ม	คำแนะนำตามมาตรฐานโภชนาการ
(อ้วนอันตราย ระดับ 2)	25-29.9	อ้วนอันตราย มีภาวะเสี่ยงสูงมากที่จะเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ โควิด-19 ซึ่งกลุ่มนี้ ต้องแนะนำให้ใช้ทั้งสติ ,สมาธิ และช่วยสร้างแรงจูงใจให้ผู้มารับบริการ ว่า “เราต้องไม่มีโรค” และมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการลดน้ำหนัก

คำแนะนำด้านบริโภคอาหารสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหรือเป็นโรคเรื้อรัง

- ค่าดัชนีมวลกายที่มากกว่า 25 ถือว่าอ้วนระดับ 2 และมีค่ารอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร สำหรับชาย และมากกว่า 80 เซนติเมตรสำหรับหญิง ยิ่งน้ำหนักขึ้นมากเท่าไร จะเพิ่มโอกาสการเกิดโรคเบาหวาน ความดัน ไตเสื่อม หัวใจ โรคข้อและกระดูก และเพิ่มโอกาสเกิดมะเร็งด้วยอนุญาตให้ลดอาหารอย่างเดียวก่อนได้ ค่อยๆ ลดลงทุกมื้อ รายละเอียดอ้วนระดับ 1 เมื่อน้ำหนักลดแล้วประมาณ 2 - 3 เดือน เกินกว่านี้ไม่อนุญาตจะทำให้สูญเสียกล้ามเนื้อแล้วค่อยเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อสร้างและกระชับกล้ามเนื้อ และดูแลสุขภาพรวมด้วย

○ ผู้ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและไตรกลีเซอไรด์สูง ควรเลือกอาหารดังนี้

- **อาหารประเภทแป้ง** เลือกทานข้าว แป้งไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ข้าวหอมนิล ไรเบอร์รี่ วันละ 3 มื้อๆละ 1 ทัพพี (5 คำ) ให้ระวังการกินผลไม้ ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ งดอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง เช่น ไส้กรอก แฮม ฯลฯ เลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด วันละ 3 มื้อ มื้อละ 1 ฝ่ามือ(70 Kcal) เช่น ชมพู่ กล้วยน้ำหว่า สาลี่ ฝรั่ง และแอปเปิ้ลเขียว ช่วยลดน้ำตาลในเลือด หรือต้องใช้วิธี Low carb (ศึกษาวิธีการกินแบบ Low carb) เมื่อปฏิบัติได้น้ำหนักและน้ำตาลในเลือดจะลดลง ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้งหลีกเลี่ยงการปรุงด้วยน้ำตาล และลด ของหวาน ทั้งอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น เครื่องดื่มน้ำตาลลด ชาเขียวบรรจุขวด กาแฟและชา และเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลปริมาณมากทุกชนิด ขนมหวานทั้งไทยและเทศ ขนมทองหยิบทองหยอด เบเกอรี่ คุกกี้

- พยายามกินผักสด หรือสุกที่หลากหลาย วันละประมาณ 5 ทัพพี จะสุกหรือดิบก็ได้ มีกากใย จะทำให้ไม่หิว และได้โพแทสเซียมพอ 400 มิลลิกรัม ลดความอ่อนเพลียและป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก หรือพบแพทย์เพื่อรับวิตามินเสริมธาตุเหล็ก เพอโรโฟริก
- เลือกทานไขมันดีจาก ปลาทะเล ปลาน้ำจืด

○ ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ให้เลือกการบริโภคอาหาร DASH Diet

หลักการสำคัญของการรับประทานอาหารแบบ DASH คือ ลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือโซเดียม ไขมันอิ่มตัว ไขมันรวมและคอเรสเตอรอลลง และเพิ่มการรับประทานใยอาหาร โปรตีน แคลเซียม แร่ธาตุต่างๆอย่าง โพแทสเซียมและแมกนีเซียม รวมถึงปริมาณสารไนเตรทที่มีผลการศึกษาถึงการลดความดันโลหิตสูงได้

สัดส่วนการรับประทานอาหารตามหลัก DASH ใน 1 วัน จะประกอบด้วย

1. เน้นเป็นธัญพืชไม่ขัดสี 7-8 ส่วนบริโภค (หรือประมาณ 7-8 ทัพพี) เพื่อเพิ่มการรับประทานใยอาหารที่ช่วยการขับถ่ายและลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง
2. ผักและผลไม้อย่างละ 4-5 ส่วนบริโภค (หรือประมาณ 4-5 ทัพพี และผลไม้ 3-4 ส่วน) เพิ่มการรับประทานใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุต่างๆที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของร่างกาย โดยเน้นรับประทานผักและผลไม้สด หลีกเลี่ยงผักและผลไม้กระป๋องหรือผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ
3. เนื้อสัตว์ไขมันต่ำอย่างเนื้อปลา 2-3 ส่วนบริโภค (หรือประมาณ 4-6 ช้อนกินข้าว) การลดการรับประทานสัตว์เนื้อแดง การตัดส่วนไขมันหรือหนังของเนื้อสัตว์และเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำจะช่วยลดการบริโภคไขมัน นอกจากนี้การเพิ่มการรับประทานเนื้อปลาก็จะช่วยเพิ่มการบริโภคกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ช่วยช่วยบำรุงหัวใจอีกด้วย
4. น้ำมันหรือไขมัน 2-3 ส่วนบริโภค (หรือไม่เกิน 6 ช้อนชา) การรับประทานไขมันที่มากเกินไปก่อให้เกิดโรคต่างๆ แต่ถึงอย่างนั้นไขมันยังเป็นสารอาหารจำเป็นที่ช่วยให้การดูดซึมวิตามินชนิดที่ละลายน้ำ รวมถึงเป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
5. ถั่วชนิดต่างๆ เช่น อัลมอนด์ ถั่วเลนทิล 4-5 ส่วนบริโภค(หรือประมาณ 4-5 กำมือ)ต่อสัปดาห์ *เนื่องจากถั่วชนิดต่างๆมีกรดไขมันชนิดที่ดีอยู่ ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3, 6, 9
6. ของหวานชนิดต่างๆ ไม่เกิน 5 ส่วนบริโภคต่อสัปดาห์* แนะนำให้รับประทานนานๆครั้ง และอาจมีการใช้สารแทนความหวานในการปรุงประกอบ

7. แนะนำให้ใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรต่างๆในการเสริมรสชาติอาหาร และลดการใช้เกลือหรือเครื่องปรุงที่มีโซเดียมสูงในการปรุงแต่งอาหาร

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้อาหารตามแบบ DASH Diet ได้รับการแนะนำจากสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association) ให้เป็นแนวทางในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่รวบรวมประมวผลอย่างเป็นระบบ (Systematic Review with Meta-Analysis) ยืนยันผลของการรับประทานอาหารแบบ DASH Diet ในผู้เข้าร่วมกว่า 2000 คน ผู้ที่รับประทานอาหารตามแบบ DASH Diet เป็นระยะเวลา 2-24 สัปดาห์ ถึงผลการลดลงของความดันโลหิต คอเลสเตอรอลรวมและคอเลสเตอรอลชนิด LDL อย่างมีนัยสำคัญ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจใน 10 ปีข้างหน้า ได้ถึงร้อยละ 13

○ ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงเพื่อลดระดับไขมันแอลดีแอลในเลือด

ค่ามาตรฐานของไขมันในเลือด

ระดับไขมัน	ค่ามาตรฐาน
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า 200 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร
แอลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL-C)	- ผู้ที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง ควรควบคุม LDL-C ให้น้อยกว่า 100 มิลลิกรัม/เดซิลิตร - ผู้ที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดปานกลาง ควรควบคุม LDL-C ให้น้อยกว่า 130 มิลลิกรัม/เดซิลิตร - ผู้ที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดต่ำ ควรควบคุม LDL-C ให้น้อยกว่า 160 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
เอชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL-C)	ผู้ชายมากกว่า 40 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ผู้หญิงมากกว่า 50 มิลลิกรัม/เดซิลิตร
ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)	น้อยกว่า 150 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

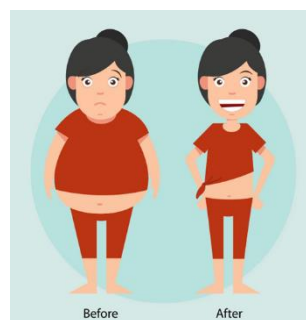
การเลือกกินอาหารดังนี้

1. หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดไขมัน เนื้อสัตว์แปรรูป ไขมันจากสัตว์ เนย และนมที่เป็นไขมันเต็มส่วน
2. ลดการกินอาหารที่มีส่วนประกอบไขมันทรานส์
3. ขนบประเภทเบเกอรี่ ควรกินแต่น้อย
4. เลือกใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันที่มาจากสัตว์
5. เลือกกินอาหารที่มาจากอาหารไม่อิมัตว์ เช่น ถั่วเปลือกแข็ง (วอลนัท ลิสง อัลมอนด์) วันละ 1 กำมือ ถ้ามากกว่านั้น อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

อ้วนมาก (โรคอ้วน ระดับ 3)	ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	แนะนำให้พบแพทย์ด่วนเพื่อตรวจสุขภาพและ ประเมินว่าเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมันในเลือดหรือไม่ ข้อแนะนำ ในกรณีที่ยังไม่มีโรคให้กินเหมือน อ้วน ระดับ 2 ส่วนการออกกำลังกายต้องปรึกษาแพทย์ และอยู่ในความดูแล Trainer เพื่อไม่ให้น้ำหนัก เพิ่มขึ้น
นักโภชนาการ และ Trainer มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้รับบริการ ดูแล น้ำหนัก ใน 6 เดือนแรก ให้ได้อย่างน้อย 5-10 % ต่อปี ไม่ควรลดเกินนี้ เพราะจะทำให้ น้ำหนักกลับคืนมาดังเดิม # การเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องเปลี่ยนตลอดชีวิต # การลดน้ำหนักด้วยมาตรฐานโภชนาการ เป็นวิธีมาตรฐาน แบบค่อยเป็นค่อยไป ลดแบบ การใช้อาหารธรรมชาติ ไม่เป็นแพชั่น ไม่เปลืองทรัพยากร แต่ทำให้แข็งแรง สุขภาพดี เตรียมพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ		

การให้คำแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักในวิธีการต่างๆ ตามสมัณนิยม

1. การลดน้ำหนักแบบ “Low carbohydrate diet” (แป้งน้อย โปรตีนสูง)



Low Carb หรือ Low Carbohydrate มีชื่อเต็มๆว่า Low Carbohydrate Diet เป็นแนวทางการเลือก กินอาหารแบบลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต หรือลดอาหารประเภท แป้งทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมปัง มันฝรั่ง ข้าว พาสต้า เค้ก ขนมต่างๆ ที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะ

ย่อยเป็นน้ำตาล เมื่อร่างกายใช้น้ำตาลเหล่านี้ ไม่หมด ก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันเพื่อเก็บสะสมเกิดเป็นภาวะอ้วนได้ เมื่อลดการกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จะเป็นการบังคับให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้เป็นพลังงานแทน ส่งผลให้น้ำหนักลดลงจากการเผาผลาญไขมันในร่างกายโดยตรง แต่จะเน้นให้กินอาหารกลุ่มโปรตีนมากขึ้นโดยไม่ จำกัดปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการลดหรือควบคุมน้ำหนัก หลักการของ Low Carb Diet คือการควบคุมระดับอินซูลินที่เกิดจากการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต (แป้ง และน้ำตาล) ที่ถูกย่อยสลายและส่งเข้าสู่กระแสเลือด เรียกว่า น้ำตาลในเลือด หรือ กลูโคส และป้องกันไม่ให้ เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย โดยจำกัดให้ระดับน้ำตาลเพียงพอแค่ใช้เป็นพลังงานเท่านั้นเมื่อกินอาหารกลุ่ม คาร์โบไฮเดรตลดลง ปริมาณอินซูลินก็จะต่ำทำให้ร่างกายจะต้องเผาผลาญไขมันสะสมมาเป็นพลังงาน เป็นผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง การกินแบบ Low Carb จึงเป็นที่นิยมในกลุ่มของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก วิธีการของการกินอาหารแบบ Low Carb ที่นิยมมากที่สุด คือการจำกัดการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ให้น้อยที่สุด โดยให้กินไม่เกินวันละ 40 กรัม โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

- **ระยะเริ่มต้น (2 สัปดาห์แรก)** เป็นช่วงที่ลดการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ให้เหลือเพียงวันละ 20 กรัม และให้เน้นกินโปรตีนในปริมาณที่มากขึ้น ทั้งโปรตีนจากนม ถั่ว และปลา หรือเนื้อสัตว์ ต่างๆ และให้กินผัก เช่น ผักขม บร็อคโคลี่และมะเขือเทศ ในระยะแรกนี้ จะสามารถลดน้ำหนัก ได้มากและรวดเร็วที่สุด

- **ระยะที่ 2 (สัปดาห์ที่ 3)** จะเริ่มกินแป้งได้มากขึ้น และให้เพิ่มขึ้นทีละน้อย จนถึงสัปดาห์ที่ 4 ให้กิน คาร์โบไฮเดรตให้ได้ วันละ 30 - 35 กรัมต่อวัน ไปเรื่อยๆ ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์คงที่ ไม่ เปลี่ยนแปลง หรือหากน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ก็ค่อยๆลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง แต่ไม่ให้ต่ำกว่า 5 - 10 กรัมต่อมื้ออาหาร

- **ระยะที่ 3 จะเป็นการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่** โดยสามารถการกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น 10 กรัม ต่อสัปดาห์ แต่น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น

- **ระยะที่ 4 ช่วงสุดท้าย** จะสามารถกินอาหารได้หลากหลาย แต่ต้องควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรต ในแต่ละวันเพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวคงที่ในระดับที่พอใจ การกินอาหารแบบ Low Carb จะให้ผลดีที่สุดต้องควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพของการลดน้ำหนักที่มีคุณภาพและการป้องกันการสลาย

กล้ามเนื้อได้มากขึ้น เช่น การออกกำลังกายแบบ Resistance Training ที่ช่วยเรื่องการสร้างกล้ามเนื้อ การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หรือรักษามวลกล้ามเนื้อเอาไว้ ซึ่งมี ประโยชน์ในการรักษาอัตราการเผาผลาญพลังงาน หรือเพิ่มอัตราการเผาผลาญให้เพิ่มขึ้น

ข้อดี	ข้อควรระวัง
1. การกินอาหารแบบ Low Carb สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี เนื่องจากควบคุมปริมาณน้ำตาล ผลดีสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และยังช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม และเพิ่ม HDL ได้	1. การกินอาหารแบบ Low Carb เป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อระดับเกลือแร่ในเลือดได้ เช่น ทำให้ระดับโปแตสเซียมในเลือดต่ำ สารคีโตนสูง หรือทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด เป็นอันตรายกับร่างกายได้จึงควรปรึกษาแพทย์และตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ ระหว่างที่ลดน้ำหนักด้วยการกินแบบ Low Carb
2. ช่วยกระตุ้นการนำโปรตีนไปใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยลดไขมันในร่างกายได้ดี	2. การกินอาหารแบบ Low Carb ในระยะยาว ร่างกายอาจจะขาดเส้นใยอาหาร ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง การ ขับถ่าย การเสริมอาหารจำพวกไฟเบอร์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ทั้งยังอาจทำให้ร่างกายขาดวิตามินบางตัวที่มีใน อาหารประเภทแป้ง ผัก และผลไม้บางชนิดได้ จึงควรเสริมด้วยวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เหมาะสม ตามคำแนะนำของแพทย์



(ต่อ)

ข้อดี	ข้อควรระวัง
3. การกินอาหารแบบ Low Carb สามารถทำให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงการกินคาร์โบไฮเดรตจำพวกที่อยู่ใน ประเภทของการแปรรูปได้ เช่น ขนมเค้ก ขนมปังขาว แฮมเบอร์เกอร์ ฯ และมาเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มี ประโยชน์มากขึ้น เช่น การเลือกกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ผัก และธัญพืช ฯ	3. หากร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการปวด-เวียนศีรษะ ร่างกายอ่อนแอ เมื่อยล้า อ่อนเพลียอาจก่อให้เกิดปัญหาขาดสารอาหาร
4. ด้านการลดน้ำหนัก มีหลายงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ให้ผลดีกว่า การกินอาหารแบบจำกัด ไขมัน และ สามารถลดน้ำหนักในระยะสั้นที่ได้ผลดีกว่าวิธีอื่นๆ แต่ในระยะยาวก็มีผลไม่แตกต่างกันเมื่อ เทียบกับวิธีการกินแบบรูปอื่นๆ (เช่น การกินแบบจำกัดไขมัน)	4. ผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคไต ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการ ลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้
	5. ถ้าต้องการใช้วิธี Low Carb Diet ลดน้ำหนักในระยะยาว นานเกินกว่า 1 เดือน ควรปรึกษาแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญและนักโภชนาการ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และช่วยป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

อย่างไรก็ดี การกินอาหารแบบ Low Carb หรือ Low Carbohydrate Diet มีทั้งข้อดีและข้อควรระวัง ไม่ได้เหมาะสมสำหรับทุกคนเสมอไป ไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถใช้วิธีนี้ ในการลดหรือควบคุมน้ำหนักได้ ซึ่งแต่ละคนมี สุขภาพร่างกายและพฤติกรรมกินอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ ครบถ้วน 5 กลุ่ม ในปริมาณที่

เพียงพอและหลากหลาย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ยังคงเป็นข้อแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับการมีสุขภาพที่ดี

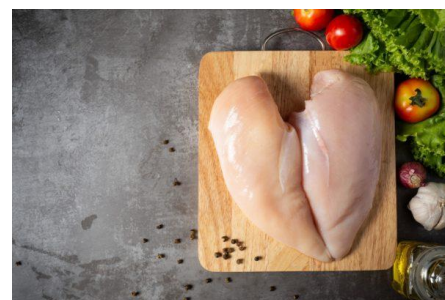
การทดแทนการกินอาหารแบบ Low Carb หรือ Low Carbohydrate Diet ด้วยแหล่งโปรตีนคุณภาพ

1. ไข่ไก่ เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนในปริมาณที่ดีต่อร่างกาย มีราคาถูก อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไขมันที่มีประโยชน์

ถึงแม้ยังมีข้อกังขาเรื่องปริมาณคอเรสเตอรอลในไข่แดง แต่ปริมาณคอเรสเตอรอลในไข่นั้นไม่ทำให้ปริมาณโคเรสเตอรอลในร่างกายสูงขึ้น หากเรากินในปริมาณที่ไม่มากเกินไป ซึ่งไข่ 1 ใบจะให้โปรตีนอยู่ที่ 7 กรัม และให้ไขมันอยู่ที่ 5 กรัม



2. ออกไก่ เป็นแหล่งพลังงานของนักเพาะกาย เพราะราคาไม่สูง หาซื้อได้ง่ายและมีไขมันไม่สูงมาก เนื้อออกไก่ที่ไม่มีหนังปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 120 แคลอรี และให้โปรตีนสูงถึง 22 กรัม ในขณะที่มีไขมันเพียง 2.62 กรัม ประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์

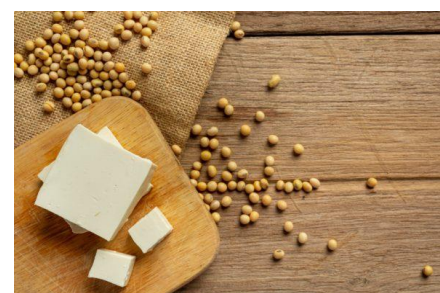


ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม โซเดียม และวิตามินเอ ซึ่งต้องบอกว่าอกไก่ได้รับความนิยมอย่างมากกับ หมูคนเล่นฟิตเนส เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

3. ทูน่ากระป๋อง เป็นโปรตีนที่ดีมีคุณภาพในราคาย่อมเยาที่ให้ปริมาณโปรตีนมากกว่าพลังงาน เพราะทูน่าในน้ำแร่ 1 กระป๋อง (56กรัมเฉพาะเนื้อ) จะให้โปรตีนถึง 16 กรัม และที่สำคัญทูน่ามีไขมันต่ำประมาณ 1 กรัมต่อกระป๋อง นอกจากนี้ในทูน่ายังอุดมไปด้วยวิตามิน B12 และโอเมก้า3 อีกด้วย โดยการเลือกทูน่าเพื่อให้ได้ประโยชน์กับการลดน้ำหนักควรเลือกทูน่ากระป๋องชนิดในน้ำแร่จะดีที่สุด



4. ถั่ว หรือเต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น นมถั่วเหลือง หรือเต้าหู้ก็เป็นสุดยอดอาหารที่ให้โปรตีนสูง ไม่แพ้นมวัวหรือเนื้อสัตว์ เลย



ทีเดียว ในถั่วเหลืองจะมีไฟเบอร์สูงซึ่งช่วยในการขับถ่ายและระบบย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี โดยเต้าหู้ ครึ่งถ้วยจะให้โปรตีนถึง 22 กรัม มีไขมันอยู่ที่ 6 กรัม

5. โปรตีนจากไข่ขาว โปรตีนจากไข่ขาว สามารถถูกย่อยและดูดซึมได้เร็ว ช่วยเพิ่มการสร้างกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายและลดการสลายกล้ามเนื้อได้ดี จึงเหมาะสำหรับการรับประทานทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย ให้ได้

ปริมาณโปรตีนครึ่งละ 15 – 20 กรัม รวมถึงสามารถเสริม

โปรตีนไข่ขาวในมื้ออาหารอื่น ๆ ที่มีโปรตีนต่ำ การ

รับประทานโปรตีนจากไข่ขาวให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

และฟื้นฟูกล้ามเนื้อต้องเป็นไข่ขาวที่ปรุงสุกแล้วเท่านั้น

เนื่องจากในไข่ขาวดิบมีสารชื่อว่า เอวิดิน (Avidin) ที่ต้าน

การดูดซึมไบโอตินที่เป็นสารสำคัญในสังเคราะห์โปรตีน นอกจากนี้ในแต่ละวันยังควร

รับประทานโปรตีนจากอาหารอื่น ๆ เช่น นมและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ รวมด้วย ให้ได้ปริมาณ

โปรตีนรวมในแต่ละวันเพียงพอต่อความต้องการโปรตีนของแต่ละคน และมีสมดุลโปรตีน

ในร่างกายเป็นบวก (มีการสร้างกล้ามเนื้อมากกว่าสลายกล้ามเนื้อ) ส่งผลให้การฟื้นฟู

กล้ามเนื้อเป็นไปได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



จากทั้งหมดที่กล่าวมาจึงบอกได้เลยว่าการ **Lowcarbohydrat diet** ที่ถูกต้องนั้น จะต้องไม่งดหรือลดปริมาณ คาร์โบไฮเดรตให้ต่ำจนเกินไป ควรเลือกชนิดของ คาร์โบไฮเดรตที่รับประทาน เช่น ข้าวแบ่งไม่ขัดสี ธัญพืช ผัก-ผลไม้ ถั่ว และ ผลไม้รสหวาน ไขมันต่ำ ในปริมาณที่เหมาะสม มากกว่าการจำกัดปริมาณ เพื่อที่เราจะสามารถลด น้ำหนักได้สำเร็จและไม่ได้เป็นการทำลายสุขภาพในทางอ้อมด้วย เพราะ ข้าวแบ่งไม่ขัดสี ธัญพืช ผัก-ผลไม้ ถั่ว และ ผลไม้รสหวานมีไขมันต่ำแล้วแต่มีประโยชน์มากกว่า คาร์บ ที่มาจากของหวาน มันฝรั่งทอด และ แป้ง-ข้าวสีขาวมาก

การลดน้ำหนักแบบ “คีโต” Ketogenic Diet

การกินอาหารแบบคีโตเจนิค ไดเอต (Ketogenic Diet) คือการกินที่เน้นไขมันสูง



อาหารคีโตเจนิคคืออะไร

รองมาด้วยโปรตีน โดยลดคาร์โบไฮเดรตให้เหลือในปริมาณที่น้อยมากๆ แต่แทนที่ด้วยไขมันทั้งจากพืชและสัตว์แทน อาหารคีโตที่เรารู้จักกัน คือ Ketogenic Diet หลัก ๆ คือเป็นการรับประทานอาหารแล้วทำให้ร่างกายมีการสลายไขมัน คือ

เรากินอาหารที่มีข้าว แป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตที่มันต่ำมาก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะรู้สึกว่าการตอนนี้เราไม่มีน้ำตาลเข้าไป ร่างกายก็จะรู้สึกเหมือนกับว่า

เราอดอาหาร เขาก็จะไปสลายไขมันในร่างกายขึ้นมา แล้วทำให้เกิดสารตัวหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นมาจากการสลายไขมัน เรียกว่า คีโตน (Ketone) เขาก็เลยเรียกอาหารพวกนี้ว่า Ketogenic Diet เพราะฉะนั้น สรุป อาหารคีโตก็คือ กินอาหารเข้าไปแล้วร่างกายรับรู้เหมือนว่าเราไม่ได้กินอาหาร แล้วไปสลายไขมันในร่างกาย



การกินไขมัน ทำไมถึงลดน้ำหนักได้

การกินอาหารไขมันเข้าไปจะเป็นพลังงานให้ร่างกาย แต่หลักการคือ

1. พอเรากินไขมันเข้าไป ร่างกายจะมีการสลายไขมันเนื่องจากว่าร่างกายรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ได้กินอาหาร
2. เวลาที่มีการสลายไขมันขึ้นมา สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ร่างกายก็จะมีอาการเสียน้ำไปด้วยในขณะที่มีการสลายไขมัน เพราะฉะนั้น ช่วงแรก น้ำหนักจะลดลงมากเนื่องจากการเสียน้ำ
3. เวลาที่เราไม่กินพวกนี้ แล้วมีของเสียซึ่งชื่อว่า คีโตน เกิดขึ้น มันจะทำให้เราเบื่ออาหาร เพราะฉะนั้น จริง ๆ แล้วเวลาที่เรากินอาหารที่ชื่อว่า
4. Ketogenic มันไม่จำเป็นต้องนับแคลอรี แต่กินไปแล้วคนไข้จะกินได้น้อยลงเอง ด้วยความเบื่ออาหาร

ระยะยารน้ำหนักยังจะลงไหม

Ketogenic Diet มีผลในแง่ของการลดน้ำหนัก เมื่อเทียบกับเรากินอาหารไขมันต่ำหรือว่าอาหารทั่วไป มันดีกว่าจริง ๆ แต่ว่า**ผลที่เห็นชัดเจนมักจะเป็นในระยะสั้นตามงานวิจัย โดยทั่วไปภายใน 6 เดือนแรกมันจะดีกว่าการกินอาหารชนิดอื่น แต่ระยะยาว ส่วนใหญ่จะไม่แตกต่างกัน เหตุผลส่วนหนึ่งก็เพราะเราไม่สามารถจะกินอาหารแบบนี้ไปได้ตลอด**

การกินระยะยาวมีผลเสีย เนื่องจากเป็นอาหารที่กินแล้วไม่ครบถ้วน เพราะเรากินบางส่วน เราไม่กินบางอย่าง กินบางส่วนคืออะไรงี้ กินไขมันได้ กินโปรตีนได้ ห้ามกินผักที่มันเป็นหัว กินได้แต่ผักใบ ห้ามกินผลไม้ ห้ามกินข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำหวานทุกชนิด เพราะฉะนั้น สารอาหารเราได้ไม่ครบถ้วนแน่นอน ถ้าเราจะกินระยะยาว ต้องเสริมสารอาหารที่ขาดไป เสริมวิตามินและเกลือแร่ ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่ต้องทราบคือ เมื่อไรก็ตามที่เรามากินพวกข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำหนักมันจะกลับมาอย่างรวดเร็ว หรือที่เราเรียกว่าโยโย่

การกินแบบ Ketogenic Diet กินได้นานขนาดไหน ใครกิน “คีโต” ได้และไม่ควรกิน

กลุ่มบางกลุ่มที่กินอยู่ ก็กินกันได้ยาวนาน แต่ถ้าข้อมูลที่มีในงานวิจัย ส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณ 2 ปี

คนที่ห้ามกินแน่ ๆ คือ คนที่มีปัญหาดังนี้

1. **ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับ** ถ้าไม่กินข้าว แป้ง น้ำตาลเข้าไป แล้วเราจะใช้ไขมันเป็นหลักในการที่จะเป็นพลังงาน ต้องบอกว่าตับจะเป็นตัวที่จะเปลี่ยนไขมันให้เป็นพลังงานเพราะฉะนั้น ห้ามใช้ในคนไข้ที่มีปัญหาโรคตับ
2. **ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไต** เพราะว่า ถ้าใครที่ไตเสื่อม กลุ่มนี้จะกินโปรตีนค่อนข้างเยอะ ก็อาจจะมีปัญหาได้เหมือนกัน
3. **ผู้ที่มีปัญหาเรื่องของการเผาผลาญไขมัน** อันนี้ก็จะมีความปัญหาในการใช้อาหารพวกคีโตเจนิคแล้วจะรู้ได้อย่างไร พวกกรรมพันธุ์ทั้งหลาย แต่ถ้าไม่รู้จริง ๆ ใครที่มี

คอเลสเตอรอลในเลือดสูงมาก ๆ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงมาก ๆ อันนี้ไม่แนะนำ

ข้อเสียอีกอย่างหนึ่งสำหรับกลุ่มนี้ก็คือ จะต้องใช้ไขมันค่อนข้างสูง เพราะฉะนั้น คนที่มีปัญหาเรื่องการบีบตัวของลำไส้ ท้องอืดง่าย ๆ มีกรดไหลย้อน อันนี้ต้องระวัง เพราะว่าอาจจะทำให้อาการกำเริบได้

ข้อแนะนำคนที่กำลังลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้

สำหรับคนที่ต้องการจะลดน้ำหนักด้วย Ketogenic Diet สิ่งที่จะต้องบอกก็คือ

1. Ketogenic Diet ไม่ใช่แค่อดข้าว เคยมีคนใช้บอกว่าไม่กินข้าว แต่ยังคงกิน น้ำหวาน กินไอศกรีม และผลไม้ แบบนี้ไม่ช่วยเลย
2. สิ่งที่จะต้องลดคือ ต้องลดกลุ่มที่เป็นคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดให้ลดลง ซึ่งจริง ๆ แล้วจะต้องกินน้อยกว่าประมาณ 20-50 กรัมต่อวัน แต่สามารถจะกินไขมันเพิ่มขึ้นได้ สิ่งที่จะต้องระวังก็คือ จะต้องกินไขมันที่ดี ไม่ใช่กินไขมันอะไรก็ได้
3. ในกลุ่มของคนที่จะอาจจะมีปัญหา เช่น คนใช้โรคตับ โรคไต หรือว่ามีไขมันในเลือดผิดปกติ อันนี้เวลารับประทานอาจจะต้องมีการติดตามผล โดยการเจาะเลือดตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ
4. กลุ่มที่เป็นเบาหวาน ถ้าต้องการใช้ Ketogenic Diet ข้อที่ต้องระวังคือเรื่องของยาที่ใช้ อาจจะต้องไปปรับเรื่องของยา เพราะฉะนั้น แนะนำให้ไปปรึกษาแพทย์ที่รักษาอยู่

ผลข้างเคียงจากวิธี Ketogenic Diet

ในบางรายอาจจะมีผลข้างเคียงอาทิเช่น อาเจียน คลื่นไส้ รู้สึกปวดศีรษะ ร่างกายอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ท้องผูก บัสดวะบ่อยหรือมากกว่าปกติ สำหรับผู้หญิงบางรายอาจมีประจำเดือนมาไม่ปกติเป็นต้น นอกจากนี้วิธีลดน้ำหนักแบบ Keto ยังไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคเบาหวาน

ข้อแนะนำอาหารคีโต กินอะไรได้บ้าง ?

อาหารทะเล :

โดยเฉพาะอาหารทะเลประเภทปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาซาบะ หรือ ปลาแมคคาเรล ที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 และวิตามินบีรวม ⁽¹⁶⁾

ผักที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ :

ผักเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เพราะมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และไฟเบอร์ ควรเลือกรับประทานผักที่มีแป้งต่ำ เช่น หน่อไม้ฝรั่ง, บลอคโคลี่, กระหล่ำดอก, ผักโขม, มะเขือเทศ, แตงกวา, ซูกีนิ และผักกาดแก้ว เป็นต้น

ชีส : ชีสถือเป็นอาหารโปรดของผู้ที่ลดน้ำหนักแบบคีโต เพราะชีสมีคาร์โบไฮเดรตที่ต่ำ แต่ให้ไขมันสูง เลือกรับประทานชีสที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำได้ เช่น ครีมชีส, บลูชีส, เชดดาร์ชีส, พาเมซอนชีส, โมเซลล่าชีส และโพรวาโลนชีส เป็นต้น

อะโวคาโด : อะโวคาโดถือเป็นอาหารที่ให้ทั้งไฟเบอร์ และอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น โพแทสเซียม แอมเป็นไขมันดีและมีคาร์โบไฮเดรตต่ำ ^(17,18)

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ : การรับประทานเนื้อสัตว์ถือเป็นการได้รับโปรตีนล้วนๆ ไม่มีคาร์โบไฮเดรต อีกทั้งยังเป็นแหล่งรวมของวิตามินบี และแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย ⁽¹⁹⁾

ไข่ : ถือเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากที่สุด ไข่ 1 ฟองให้คาร์โบไฮเดรตเพียง 1 กรัม

น้ำมันมะกอก : ซึ่งเป็นแหล่งไขมันดีที่ปราศจากคาร์โบไฮเดรต ดีต่อสุขภาพหัวใจ และมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ^(20,21)

ถั่วต่าง ๆ : จัดเป็นอาหารไขมันดีที่คาร์โบไฮเดรตต่ำ เช่น อัลมอนด์, แมคคาเดเมีย, มะม่วงหิมพานต์, พิกาชิโอ หรือ แม้แต่เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ เช่น เมล็ดเจีย, เมล็ดพัททอง, งา หรือ แพลกซ์ซิด ก็มีประโยชน์และสามารถนำมาเป็นของว่างได้

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ : ไม่ว่าจะเป็นแบลคเบอร์รี่, บลูเบอร์รี่, สตรอเบอร์รี่ หรือราสเบอร์รี่ ที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำมากเมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น ๆ

ดาร์กช็อกโกแลตหรือผงโกโก้ : มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจอีกด้วย แต่ก็ต้องเลือกที่ปราศจากน้ำตาล ⁽²²⁾

น้ำมันมะพร้าว : น้ำมันมะพร้าวเหมาะมากสำหรับคนที่ลดน้ำหนักแบบคีโต เพราะน้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติพิเศษที่มีกรดไขมันหลักในน้ำมันนั่นก็คือกรดลอริก ซึ่งอาจช่วยให้ผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนสามารถลดน้ำหนักและไขมันหน้าท้องได้นอกจากนี้ยังช่วยลดเสริมระบบเผาผลาญ เบิร์นไขมันหน้าท้องได้อีกด้วย ^(23,24,25,26)

สิ่งที่ผู้ที่จะเลือกลดน้ำหนักด้วยอาหารคีโตจีนิคจะต้องหลีกเลี่ยงคือ

น้ำตาลทรายขาว, น้ำตาลผง, น้ำตาลไอซิ่ง, น้ำผึ้งทุกสายพันธุ์, น้ำเชื่อมต่าง ๆ , น้ำตาลผลไม้, น้ำตาลปีบ, น้ำตาลทรายแดง, ซูคราโลส และน้ำตาลแอลกอฮอล์ (เช่น ซอร์บิทอล ไชลิทอล แมนนิทอล) เป็นต้น

อาหารไขมัน (ดี) ลดเสี่ยงโรคหัวใจ-ไขมันอุดตันสำหรับผู้เลือกกินคีโตจีนิค

1. น้ำมันมะกอก
2. น้ำมันเมล็ดพัททอง
3. อัลมอนด์
4. หอมหัวใหญ่
5. อะโวคาโด
6. ปลาทะเลน้ำลึก ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาจาระเม็ด



การลดน้ำหนักแบบ Carnivorn diet (ไม่กินแป้ง ไม่กินน้ำตาล ไม่กินผัก)

Carnivore Diet คืออะไร

Carnivore Diet เป็นสูตรลดน้ำหนักที่เน้นการกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ นม เนย โยเกิร์ต เครื่องเทศ พริกไทย เกลือ สมุนไพรต่าง ๆ เช่น ขมิ้น โดยไม่กินอาหารจากพืช ผัก ผลไม้ใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งสูตรลดน้ำหนักแบบ CD ก็ไม่ใช่วิธีใหม่ โดยมีรายงานทางการแพทย์ว่า Carnivore Diet เป็นสูตรอาหารที่ใช้รักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หรือโรคที่ก่อให้เกิดอาการอักเสบในร่างกาย เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือโรคพุ่มพวง เป็นต้น ทั้งนี้ในการลดน้ำหนัก ผู้ที่กิน Carnivore Diet จะยึดหลักกินแค่พวอ้อมร่วมด้วย คือกินเมื่อหิว หยุดกินเมื่อรู้สึกอิ่ม ไม่ได้กำหนดแคลอรี ไม่จำกัดชั่วโมงในการกิน ในช่วงแรก ๆ สามารถกินเท่าไรก็ได้ให้ตัวเองรู้สึกอิ่ม แล้วหลัง ๆ จะรู้สึกอิ่มเร็วขึ้น จนกินได้น้อยลงเรื่อย ๆ เพราะร่างกายเริ่มปรับตัวเข้าสู่ภาวะคีโตสิส (Ketosis) หรือภาวะที่ร่างกายเริ่มเผาผลาญไขมันที่เก็บสะสมมานาน มาใช้เป็นพลังงานนั่นเอง

การลดน้ำหนักแบบตัดแป้งไปเลย ย่อมทำให้น้ำหนักลดลงค่อนข้างเร็ว เพราะน้ำหนักที่หายไปอาจเป็นเพียงน้ำในร่างกายและมวลกล้ามเนื้อด้วย เพราะร่างกายต้องการไกลโคเจนจากคาร์โบไฮเดรตมาเป็นพลังงาน แต่เมื่อเราไม่กินแป้ง ไม่มีไกลโคเจนให้ร่างกาย ร่างกายก็จะไปถึงไกลโคเจนที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมาเป็นพลังงานให้เราแทน และจะปรับโหมดทำงานลดลง เพื่อเซฟการใช้พลังงานของร่างกาย ดังนั้นหากกินเนื้อลดน้ำหนักและงดแป้งอย่างเดียวยังไม่ออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ รวมถึงไม่กินอาหารให้ถึงปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน ก็อาจส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อหาย ผอมแต่โทรม และอาจทำให้ระบบเมตาบอลิซึมทำงานช้าลง เพราะคิดว่าร่างกายไม่มีอาหารมาเป็นแหล่งพลังงาน ดังนั้นไม่ว่าจะลดน้ำหนักด้วยวิธีไหน ควรได้รับคำแนะนำจากผู้แพทย์ หรือนักกำหนดอาหารจะดีกว่า

สูตรอาหาร Carnivore Diet (CD) ไม่ได้เหมาะกับทุกคน กินระยะยาวอาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากกว่าผลดีต่อร่างกาย เช่น ผู้ป่วยที่ต้องจำกัดปริมาณการกินเนื้อสัตว์ อย่างผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง รวมไปถึงคนที่มีภาวะไวต่อคอเลสเตอรอล อาจเสี่ยงได้รับคอเลสเตอรอลจากเนื้อสัตว์มากเกินไป ส่งผลให้เสี่ยงโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ตามมาได้ ณ ปัจจุบันก็ยังไม่มีการวิจัยถึงผลกระทบของการกิน Carnivore Diet มากนัก โดยเฉพาะหากกินในระยะยาว

Carnivore Diet ข้อเสียคืออะไร

การกินแต่เนื้ออาจไม่ใช่แนวทางการกินอาหารที่ถูกหลักทางโภชนาการนัก โดยโทษของการกินแบบ CD ก็คือ

1. ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่
2. ขาดไฟเบอร์ ทำให้ท้องผูกง่าย
3. ระบบย่อยอาหารอาจจะมีปัญหา เพราะไม่ได้กินไฟเบอร์ที่ช่วยย่อยหรือช่วยในการขับถ่าย
4. เสี่ยงมีระดับไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือดสูง จากการกินไขมันจากสัตว์มากเกินไป
5. ขาดวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น ซึ่งอาจทำให้ผิวแห้ง ผม เล็บเปราะบาง อ่อนเพลีย ดังนั้นหากจะลดน้ำหนักด้วยสูตรนี้ ต้องกินพวกรูทีน และเกลือแร่เสริมด้วย
6. ร่างกายอาจได้รับโซเดียมมากเกินไปความต้องการจากเนื้อสัตว์แปรรูป เสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคไต โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
7. การกินพวกเนื้อสัตว์แปรรูปเยอะ ๆ ยังอาจเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้มากขึ้น เพราะกินแต่เนื้อและไม่กินผัก-ผลไม้ ร่างกายก็จะไม่ได้สารต้านอนุมูลอิสระเลย

ข้อเสียของการกินเนื้อสัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร สิ่งที่น่าจะเกิดขึ้น “ ถ้ากินแค่เนื้อสัตว์ร่างกายจะไม่สามารถรวมสารต้านอนุมูลอิสระวิตามินแร่ธาตุและไฟเบอร์ในอาหารได้ นอกจากนี้ การขาดพืชและเส้นใยในอาหาร มีความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เกิดจากไขมันอิ่มตัวในระดับสูง ผลข้างเคียงอื่น ๆ อาจมีอาการท้องผูกเนื่องจากขาดเส้นใย และมีพลังงานต่ำเนื่องจากการขาดกลูโคส (ซึ่งร่างกายของคุณใช้เป็นพลังงาน) และอาจทำให้ไตล้นเหลวในขณะที่รับโปรตีน

Carnivore Diet ไม่เหมาะกับใครบ้าง

ต้องบอกว่า Carnivore Diet ไม่ใช่สูตรการกินอาหารเพื่อลดน้ำหนักตั้งแต่แรก แต่แพทย์ใช้รักษาอาการผู้ป่วยที่มีปัญหาการอักเสบของร่างกายเท่านั้น ที่สำคัญยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์มายืนยัน หรือมีผู้เชี่ยวชาญคนไหนมาฟันธงได้ว่า Carnivore Diet เป็นสูตรลดน้ำหนักที่เวิร์กและแนะนำให้ใช้ลดความอ้วนกัน ซึ่งหมายความว่า **หากต้องการลดน้ำหนักแบบยั่งยืน ไม่เสี่ยงโยโย่ ก็ควรเลือกลดน้ำหนักในทางสายกลาง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่พอประมาณ รวมทั้งหมั่นออกกำลังกาย ที่น่าจะเป็นแนวทางการลดน้ำหนักที่ทำได้ง่ายและทำได้นานกว่าสูตรลดน้ำหนักที่เข้มข้นสูตรอื่น ๆ**

อาหาร CD สามารถกินได้ตามนี้

- เนื้อสัตว์ทุกชนิด - อาหารทะเล - เครื่องในสัตว์ - ไข่ - เนยแท้ - ชีส - วิปครีมที่ทำจากนมวัว (Heavy Cream) - เครื่องเทศ เช่น ขมิ้นชัน พริกไทย - เกลือ - น้ำเปล่า - น้ำแร่ - กาแฟดำ - โซดา - น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ (สำหรับประกอบอาหาร) - กะปิแท้ - น้ำปลาแท้ - น้ำซุซจากการต้มกระดูก

Carnivore Diet กินอะไรไม่ได้บ้าง ?

- ผักและผลไม้ทุกชนิด - ธัญพืชต่าง ๆ เช่น ถั่ว - ข้าวทุกชนิด - พืชประเภทหัว เช่น เผือก มัน - ขนมปัง เค้ก คุกกี้ ลูกอม - อาหารประเภทเส้น เช่น บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว สปาเกตตี พาสต้า - น้ำตาล รวมทั้งหญ้าหวาน สารให้ความหวานแทนน้ำตาล น้ำเชื่อม ไซรัป - น้ำผลไม้ - น้ำอัดลม - ชา - เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - นม (ตามสูตรการกินเพื่อรักษาโรค CD จะดื่มนมได้ แต่สำหรับการลดน้ำหนักจะไม่ค่อยดื่มนมหรือกินผลิตภัณฑ์จากนมกัน เพราะส่วนมากจะมีส่วนผสมของน้ำตาล)

ข้อแนะนำการกินเพื่อลดน้ำหนักแบบ Carnivore Diet (CD)

- การบริโภคโปรตีนจากพืชและการบริโภคโปรตีนจากสัตว์ต้องอยู่ในอัตราส่วนที่เหมาะสม กล่าวคือ ควรบริโภคโปรตีนจากพืชให้มากเข้าไว้และบริโภคโปรตีนจากสัตว์แต่น้อย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการต้านโรคกระดูกบาง กระดูกพรุนและภาวะกระดูกแตกหักได้ในระยะยาว
- มีผลงานวิจัยที่ได้ทดสอบความเกี่ยวข้องของการบริโภคโปรตีนจากสัตว์และโปรตีนจากพืช เพื่อที่จะศึกษาอัตราการเกิดภาวะกระดูกแตกหักในหลายประเทศ ผลที่ได้แสดงให้เห็น มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้ตีพิมพ์วารสารทางวิชาการ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปจำนวนมากกว่า 1,000 คน นักวิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามอัตราส่วนการได้รับโปรตีนจากพืชและโปรตีนจากสัตว์ จากการสังเกตกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 7

ป้อนอย่างต่อเนื่องพบว่า สตรีที่มีอัตราส่วนการบริโภคโปรตีนจากสัตว์สูงกว่า โปรตีนจากพืช เกิดภาวะกระดูกแตกหักมากกว่าสตรีที่มีอัตราส่วนการบริโภคโปรตีนจากพืช 3.7 เท่า มีการสูญเสียมวลกระดูกเป็น 4 เท่า

นักโภชนาการ มีหน้าที่ให้รายละเอียดกับผู้มารับบริการพิจารณาว่า ถ้ายังต้องการลดด้วยวิธีนี้ ต้องผ่านการตรวจสุขภาพและมีผลการตรวจยืนยันให้เป็นที่เรียบร้อย และในขณะที่ลดด้วยการกินแบบ CD นี้ ต้องให้ผู้รับบริการ พบแพทย์ทุก 3 เดือน นักโภชนาการช่วยควบคุมดูแลด้านการกินอาหารอย่างต่อเนื่อง นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ออกแบบวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสม ถ้าผลการตรวจร่างกายพบความผิดปกติ ต้องหยุดการกินด้วยวิธีนี้อย่างทันที

การลดน้ำหนักแบบ Intermittent Fasting หรือ IF

การลดน้ำหนักแบบ IF หรือการลดน้ำหนักแบบ Intermittent Fasting

เป็นวิธีลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารเป็นช่วงเวลา (Feeding) และปล่อยให้ร่างกายหยุดรับอาหารเป็นช่วงเวลา (Fasting) แต่ทั้งนี้หลังการลดน้ำหนักแบบ ก็มีเงื่อนไขที่สำคัญอยู่ 3 ข้อ ได้แก่

1. ต้องงดอาหาร 1 มื้อในแต่ละวัน
2. หลีกเลี่ยงการกินอาหารมื้อดึก
3. อาหารตามปกติในช่วงเวลา Feeding 8 ชั่วโมง

ผู้มีภาวะเบาหวาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำ IF

การลดน้ำหนัก Intermittent Fasting 6 วิธี ที่ควรทราบ

1. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Lean gains

การลดน้ำหนักแบบ Lean gains คือ การกินอาหารในช่วงเวลา 8 ชั่วโมง และอดอาหารในช่วงเวลา 16 ชั่วโมง หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสูตร 8/16 เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้น

2. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Fast 5

การลดน้ำหนักแบบ Fast 5 เป็นการอดอาหารที่ค่อนข้างหักดิบ เพราะเป็นการกินอาหารเพียง 5 ชั่วโมงและอดอาหาร 19 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่อง

3. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Eat stop Eat

การลดน้ำหนักแบบ Eat stop Eat คือ จะต้องอดอาหาร 24 ชั่วโมง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนวันที่ไม่อดก็สามารถกินได้ตามปกติ แต่ก็ต้องกินอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่วิธีนี้ไม่แนะนำสำหรับคนที่เริ่มลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้รู้สึกอยากอาหารมากขึ้นในวันต่อไปและส่งผลต่ออารมณ์ ด้วย

4. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ 5:2

การลดน้ำหนักแบบ 5:2 คือการกินอาหารตามปกติ 5 วัน และกินอาหารแบบ Fasting 2 วัน ซึ่งจะเลือก ทำติดกัน 2 วันหรือห่างกันก็ได้ วิธีนี้จะไม่ใช่การอดอาหารทั้งวัน แต่จะเป็นการลดปริมาณอาหารให้น้อยลง แทน เช่น ผู้ชายสามารถกินได้ 600 แคลอรี ส่วนผู้หญิงกินได้ 500 แคลอรี หรือประมาณ 1/4 ของแคลอรีที่ได้รับต่อวัน

5. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ The Warrior Diet

การลดน้ำหนักแบบ The Warrior Diet เป็นการอดอาหารในช่วงกลางวันดื่มได้แค่น้ำเปล่า และมารับประทานอาหารหนักในมื้อค่ำเพียงมื้อเดียวเท่านั้น

6. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting ADF (Alternate Day Fasting)

การลดน้ำหนักแบบ ADF เป็นอดอาหารแบบวันเว้นวัน ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีค่อนข้างหักโหมเพราะต้องอดอาหาร 1 วัน กินอาหาร 1 วัน แล้วกลับมาอดอีก 1 วัน แต่ทั้งนี้ก็เหมือนกับ IF สูตร 5:2 เพราะในวันที่ Fast เราสามารถกินอาหารแคลอรีต่ำได้ แต่ต้องกินให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

การลดน้ำหนักแบบ IF เป็นการปรับพฤติกรรมการกินอย่างให้สอดคล้องกับหลักความต้องการของเรา ภาย ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำ IF คือ สุขภาพต้องมาก่อนเสมอ ไม่ควรฝืนร่างกาย หากไม่ไหวก็ควรหยุด

ข้อควรรู้ก่อนเริ่มทำ IF

1. อดมื้ออาหารได้ไหม? เพราะหากอดไม่ได้ตั้งแต่เริ่มก็ถือว่าวิธีนี้ไม่เหมาะกับคุณ ควรหาวิธีการลดน้ำหนักแบบอื่นดีกว่า
2. ทำ IF เพื่ออะไร? ปกติแล้วจุดประสงค์ของการทำ IF มีอยู่ 2 อย่างคือ ลดน้ำหนัก และ ทำเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น หากทำเพื่อสุขภาพที่ดี ไม่ต้องลดอาหารเยอะ อาจแบ่งแคลอรีให้พอดีใน 1-2 มื้อที่กิน เช่น แบ่งเป็นมื้อละ 750-900 แคลอรี
3. รับผิดชอบหากผลการลดแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้เห็นผลเร็ว เพราะการลดแบบ IF จะเป็นการลดเป็นช้าๆ ค่อยๆเห็นผล สำหรับผู้ที่ไม่ได้มีน้ำหนักตัวมากจนเกินไป โดยการลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม อาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือนจึงจะเห็นผล

วิธีลดน้ำหนักเร่งด่วน ผอมได้แบบไม่ต้องอดอาหาร

ในบางคนที่การทำ IF อาจเป็นวิธีลดน้ำหนัก ที่ไม่เหมาะสมนัก เพราะสำหรับ คนที่มีโรคประจำตัว ควรจะทานอาหารให้ครบสามมื้อ และได้รับสารอาหารที่เพียงพอ จึงขอแนะนำวิธีลดน้ำหนัก ด้วย การทานอาหารลดน้ำหนัก การเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ที่ทำให้น้ำหนักขึ้น ซึ่งสามารถทำตามได้ง่ายๆดังนี้

1. **เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน** เลิกกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาหารที่ให้โทษต่อร่างกาย เช่น ของมัน ของทอด ของหวาน ขนมกรุบกรอบต่างๆ หรือถ้าเกิดความรู้สึกอยากก็ให้เปลี่ยนเป็นทานธัญพืช หรือผลไม้แทน
2. **มื้อกลางวันให้เน้นรับประทานโปรตีน** ในมื้อกลางวันให้เลือกหาอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และโปรตีนสูง เช่น อกไก่ เนื่องจากมีไขมันน้อยและย่อยได้ง่าย ซึ่งอาจจะทานคู่กับแตงกวา มะเขือเทศ อาจจะเพิ่มไข่ต้มไปด้วยสัก 2 ฟอง เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน นอกจากจะน้ำหนักลดแล้วยังได้สุขภาพดีแถมมาด้วย
3. **ทานอาหารเย็นที่มีแคลอรีต่ำ** การทานอาหารเย็นถือเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้อ้วน เพราะฉะนั้นเราจึงต้องพิถีพิถันกับอาหารในมื้อนี้เป็นอย่างมาก ควรเลือกทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ และควรทานมื้อเย็นก่อนเข้านอนอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง

สรุป วิธีลดน้ำหนักแบบ IF เป็นรูปแบบการกินอาหารอีกแบบหนึ่ง หรือเรียกว่า การอดอาหารเป็นช่วงเวลา ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้้นอกจากน้ำหนักที่ลดลงแล้ว ยังช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นด้วย จึงเป็นอีกวิธีที่ได้รับความนิยม แต่ทั้งนี้การทำ IF ไม่ได้เหมาะกับทุกคน เนื่องจากสภาพร่างกายของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ควรศึกษาข้อมูลอย่างละเอียด และตรวจเช็คสภาพร่างกายก่อนเสมอ นอกจากนี้ในผู้ที่มมีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มทำ IF

การเลือกอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก

สำหรับบางคนที่มีมองว่าวิธีลดน้ำหนักอื่นๆ แบบง่ายๆ ไม่กดดัน และเป็นการลดจากอาหารในชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ไม่ต้องกดดันตัวเองจนทำให้สุขภาพจิตเสีย มีวิธีง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถทำตามได้มาแนะนำ นั่นก็คือ การป้องกันน้ำหนักเพิ่มขึ้นในโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ด้วยการแนะนำอาหาร 4 โซน ดังนี้

อาหารสีเขียว ให้พลังงานไขมันและน้ำตาลต่ำ

ควรเลือกกินให้มาก อาหารสีเขียว เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่สูง มีส่วนช่วยในเรื่องของการขับถ่าย ขับของเสียต่างๆ ออกจากร่างกาย ซึ่งอาหารสีเขียว มักจะเป็นอาหารจำพวกผักต่างๆ ได้แก่ กะหล่ำปี ผักโขม ผักกาด ผักคะน้า ผักบุ้ง พริก

เขียว เป็นต้น ซึ่งหากรับประทานเป็นประจำก็จะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นและยังเป็นอาหารที่ช่วยลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี เพราะเราสามารถเลือกอาหารในกลุ่มนี้ไปใช้เพื่อเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และเป็นส่วนประกอบของเมนูต่างๆ นอกจากจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้แล้ว ยังช่วยเติมสีสันทให้อาหารบนจานดูน่ากินมากยิ่งขึ้น

อาหารสีเหลือง ให้พลังงาน ไขมันและน้ำตาลปานกลาง ควรเลือกกินแต่พอควร

อาหารกลุ่มนี้จะอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน จะพบได้ในผักและผลไม้อย่างพริกทอง เลมอน กล้วย นมถั่วเหลือง ผงกระหรี่ ขิง และมิโซะ อาหารเหล่านี้ จะมีคุณสมบัติที่ช่วยในเรื่องของการให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เนื่องจากเข้าไปช่วยกระตุ้นให้เลือดมีการทำงานและระบบไหลเวียนให้ทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในเรื่องของการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงมีส่วนช่วยในเรื่องของการลดน้ำหนัก

อาหารสีแดง ให้พลังงาน ไขมันและน้ำตาลสูงมาก ควรเลือกกินให้น้อยที่สุด

อาหารสีแดงส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ไขมัน ปลาแซลมอน มะเขือเทศ หน่อ กุ้ง แครอท สตรอเบอร์รี่ ซึ่งอาหารเหล่านี้จะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์แก่ร่างกายอยู่เป็นจำนวนมาก และยังช่วยส่งเสริมให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

4.อาหารสีดำ อาหารสีดำ แม้จะเป็นสีที่ไม่ค่อยถูกนำมาปรุงแต่งบนจานอาหารมากนัก แต่อาหารในกลุ่มนี้มีประโยชน์ มากมายเลยทีเดียว ซึ่งจะพบได้ในถั่มก **น้ำหมึก**

(Cephalopod ink) เป็นของเหลวที่ผลิตโดยหมึก ซึ่งในน้ำหมึกนั้น ประกอบไปด้วยสารจำพวกคาร์โบไฮเดรตกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) มากถึงร้อยละ 51.2 เปอร์เซ็นต์ สารให้สีร้อยละ 30.8 เปอร์เซ็นต์ และโปรตีนชนิดเปปไทด์ (Peptides) ร้อยละ 17.8 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งโดยปกติแล้ว น้ำหมึกนั้นใช้พ่นเพื่อไล่ศัตรูที่มารุกราน ทำให้เกิดอาการมึนงงไปชั่วขณะ หรือพ่นเพื่อใช้พรางตัว แต่ในประเทศญี่ปุ่น ประเทศจีน และประเทศในแถบยุโรป นิยมนำน้ำหมึกมาใช้เป็นยารักษาโรค โดยมีการค้นพบว่า น้ำหมึกมีสรรพคุณในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย และมีผลกับการหลั่งของน้ำย่อยอีกด้วย (อ้างอิงจาก : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ปลาอาหารคู่ชีวิต)



นอกจากนั้นจะได้จากสาหร่ายทะเล งา บุก ลูกพวุน สปาเก็ตตี้เส้นหมึกดำ และเห็ดต่างๆ เป็นกลุ่มอาหารที่มีใยอาหารอยู่ เป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังมีส่วนช่วยในการลดอาการท้องผูกได้ และนิยมนำมาเป็นอาหารเพื่อลดน้ำหนักด้วย

สิ่งที่ควรกิน มีหลักการง่าย ๆ **เน้นโปรตีนและผัก-ผลไม้ กินไขมันดีไม่กินไขมันเลว ลดแป้งและน้ำตาล มีรายละเอียดในการให้คำปรึกษาดังนี้

จากการสืบค้นข้อมูลจากประสบการณ์ของผู้ที่รักการออกกำลังกาย พอจะรวบรวมให้นำมาพิจารณาเพื่อเป็นประโยชน์ เข้าใจง่าย เลื่อนนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของหนุ่มสาววัยทำงาน ที่อยู่หอพัก คอนโดฯ

1. เน้นโปรตีนสูง สั่งเมนูอาหารแคลอรีต่ำและเพิ่มโปรตีนเข้าไป เพิ่มไข่ต้ม/ไข่ตุ๋น/White meat เช่น อกไก่ ปลา หรือถ้าจะหมูหรือเนื้อให้เลือกส่วนมันน้อยหรือตัดมันทิ้ง หรือสั่งเมนูที่มีโปรตีนเป็นหลัก เช่น สเต็ก/แซนด์วิชอกไก่

2. ลดแป้ง โดยปกติปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การกินแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ลดข้าวลงจากปกติเป็น 1/2 หรือ 3/4 จากของเดิม

3. กินแป้งไม่ขัดสี ข้าวกล้องและขนมปังโฮลวีต >>มีวิตามินและแร่ธาตุรวมไปถึงไฟเบอร์กว่าแป้งที่ขัดสี ช่วยให้อยู่ท้องด้วย

4. กินไขมันดี ไขมันจากพืช อะโวคาโด/อัลมอนด์/เมล็ดเจีย/น้ำมันมะกอก/น้ำมันมะพร้าว (*ไขมันจากสัตว์พวกเบคอนก็กินได้บ้างประมาณ 10% ไขมันที่ไม่ควรกินเลยคือไขมันทรานส์จากฟาสต์ฟู้ด การทอด เบเกอรี่)

สั่งอาหารให้เป็น ช่วยลดน้ำหนักได้ !

หนุ่มสาววัยทำงานยุคนี้ ทำแต่งงาน หาเวลาส่วนตัวค่อนข้างยาก และน้อยคนนักที่จะทำอาหารกินเอง อาศัยอาหารปรุงสำเร็จ อาหารจานเดียว และอาหารเร่งด่วน มีข้อแนะนำที่สามารถนำไปให้คำปรึกษาได้ ดังนี้

1. เครื่องดื่ม สั่งไม่หวานหรือเลือกสูตรน้ำตาลน้อย ไม่ต้องใส่น้ำแข็งเพิ่ม (อยากกินชาวม ให้สั่งไม่หวาน ไม่ไข่มุก-ลดได้เกิน 200 แคลอรี)
2. กาแฟ เลือกกาแฟดำ (มอคค่ามีแคลอรีมากที่สุด)
3. ชา-ชาเขียวน้ำตาล 0 %
4. นม/โยเกิร์ต รสธรรมชาติ (นมเปรี้ยวน้ำตาลสูงมาก เลือกหาสูตรน้ำตาลน้อย)
5. โยเกิร์ต เลือกกรีกโยเกิร์ต โปรตีนสูง

6. ไขมันเลือกไขมันดี (แซลมอน น้ำมันมะกอก)
7. ลอกหนังออก เพื่อลดแคลอรี
8. ไม่ทอด ผัดพอได้ อื่น ๆ ได้หมด (ต้ม/ย่าง/ตุ๋น/ปิ้ง)
9. กวายนึ่ง สลัดแกงหรือวุ้นเส้น
10. กวายนึ่ง ไม่ใส่กระเทียมเจียว
11. กวายนึ่งหรือซूप เลือกน้ำใส (ไม่ปรุงเพิ่ม ก็ลดโซเดียม ลดน้ำตาล)
12. เนื้อสัตว์ เลือกไม่ติดมัน (ปลา/อกไก่/กุ้ง/หมูหรือเนื้อที่ไม่มีมัน)
13. ไม่ราดน้ำจิ้ม ใช้จิ้ม ๆ เอา
14. น้ำสลัดเลือกแบบน้ำใส
15. ขนมถั่ว เลือก แบบที่มีโซเดียมน้อย ไม่กินบ่อยดูที่ฉลาก
โภชนาการ
16. อย่ากินโซเดียมมาก อาจส่งผลต่อความดันโลหิตสูงได้
17. ลดกลุ่มแป้ง ข้าว น้ำตาลจากที่เคยกินปกติ (ex : ลดข้าวลงครึ่งนึง)
18. เลือกแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวหอมนิล
19. ลด/งด เบเกอรี่ (แคลสูงจากแป้ง/น้ำตาลและมาร์การีน)
20. กินผัก 3-5 ทัพพี/วัน หรือในแต่ละมื้อให้เยอะขึ้น
21. ดื่มน้ำให้เยอะขึ้น ช่วยให้ท้องและช่วยระบบเผาผลาญ
22. ถ้ายากของหวานให้กินผลไม้แทน
23. กินผลไม้ น้ำตาลต่ำ (แอปเปิล/ส้ม/ฝรั่ง/กล้วยน้ำหว้า/ชมพู่/สาลี่)
24. กินผลไม้สด แทนน้ำผลไม้ (เพราะว่าอิมกว่า)
25. กินผลไม้สด แทนผลไม้อบแห้ง (พวกนี้มักเคลือบน้ำตาลอีก)

ในกรณีที่ไม่ได้ทำอาหารกินเอง หรือกินอาหารคลีนเหมือนคนอื่น ๆ ก็สามารถเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเองได้ง่าย ๆ แม้จะกินร้านอาหารตามสั่งนี้ เหมาะสำหรับมือใหม่/หนุ่มสาวออฟฟิศ/นักศึกษา/คนไม่มีเวลา แค่ออกเป็น ร่วมกับการออกกำลังกาย หุ่นก็เป๊ะได้

รายชื่อเมนูที่ควรกินและการเลือกสั่ง

1. สุกี้น้ำและสุกี้แห้ง (สุกี้แห้งแคลอรีสูงกว่าแต่เราก็กินได้บ้างถ้ายากกิน) ให้ระวังน้ำปรุงจะมีโซเดียมสูง
2. เมนูยำต่าง ๆ ที่ไม่ใช่มะนาว (เพิ่มไข่ต้มเข้าไปจะได้โปรตีนและไขมันดี) ex: ยำวุ้นเส้น ยำปลาทูกระป๋อง ยำไข่ต้ม

3. ต้มทั้งหลาย (ต้มจืดเต้าหู้/ต้มเลือดหมู/ต้มยำน้ำใส/แกงส้มกุ้งไม้อู้ชะอม/แกงเลียง/แกงเห็ด/ต้มแซ่บ)

4. โจ๊ก (ควรเพิ่มเนื้อสัตว์เข้าไป เพิ่มไข่)

5. ข้าวต้ม (ควรเพิ่มเนื้อสัตว์เข้าไป เช่น เพิ่มเนื้อปลา)

6. สลัด (เลือกน้ำสลัดใสหรือถ้าเป็นครีมให้ใช้วิธีการจิ้ม ๆ เอา + เพิ่มโปรตีน เช่น อกไก่/ทูน่า ระวังที่อบปิ้งเสริมด้วยใส่อยะก็ไม่ได้ บางคนใส่ออกไก่ทอดเข้าไปอีก โอ้ยย แคลอรีพวยพุ่ง)

7. เกาเหาะ ใส่ผัก ใส่เนื้อเยาะ ๆ ไม่ใส่กระเทียมเจียว

8. เส้นหมี่น้ำใส ไม่ใส่กระเทียมเจียว

9. ซุปรวมผักและน้ำพริก (อย่าลืมเพิ่มโปรตีนด้วยไข่ต้มหรือปลาหนึ่ง)

10. สเต็กปลาอย่าง/ไก่ย่าง (ไม่ต้องกินเฟรนช์ฟรายส์ ให้กินสลัดเพิ่มแทน)

11. ไข่ต้ม/ไข่ตุ๋น

12. กระเพาะปลา

13. เมี่ยงปลาเผา /ลาบหมู ส้มตำ (จริง ๆ ต้องระวังเรื่องโซเดียมด้วย)

14. Salmon sashimi/Tuna sashimi

15. แซนด์วิชอกไก่/ทูน่า

16. เลือกไข่ต้ม/ไข่ตุ๋น แทนไข่ดาวและไข่เจียว (เนื่องจากไข่ดาวและไข่เจียวจะมน้ำมัน)

** แนะนำตาราง Meal plan ประมาณนี้เป็นตัวอย่างง่าย ๆ สามารถไปปรับใช้ให้เข้ากันกับแต่ละบุคคล

** ปริมาณขึ้นอยู่กับพลังงานและกิจกรรมของแต่ละบุคคล สามารถเพิ่มเติมได้ให้เหมาะสม

** เน้น ๆ ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ เราสามารถกินของที่เรอยากกินได้ ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป แต่หลัก ๆ แล้วคือเราเลือกอาหารที่ดี (กินดี 80%) ช่วยได้มากแล้ว

บทสรุปของการให้คำปรึกษาในการลดน้ำหนัก: ก่อนอื่นทั้งนักโภชนาการและนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ต้องให้รายละเอียดและโน้มน้าวผู้มารับบริการให้ทราบถึงประโยชน์จากการลดน้ำหนัก เพื่อให้เกิดการตัดสินใจที่จะลดน้ำหนักร่วมกัน และมีหน้าที่สร้างความสุขและความสำเร็จในการลดน้ำหนักตัวลงตามที่คุณต้องการ

ในขณะที่นักโภชนาการก็พบว่าเมื่อมีคนอีกไม่น้อยที่วางมือ หมดความพยายามที่จะลดน้ำหนักตัวและเช่นกันที่ยังมีคนอีกส่วนหนึ่งที่ยินยอมใช้ชีวิตอยู่กับความอวบเกินพิกัดของตัวเองอย่างมีความสุขเรื่องการจะลดความอ้วนเป็นเรื่องที่จะบังคับกันไม่ได้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับความต้องการของปัจเจกบุคคล แม้แต่หมอเองยังบังคับให้คนไข้ของตนลดความอ้วนไม่ได้ "ความอ้วน จะถูกพิชิตลงได้ ก็ด้วยตัวตนของคนผู้นั้นเองเท่านั้น" บทสรุปนี้เป็นเพียงแนวทางจากประสบการณ์การลดน้ำหนักจากผู้คนที่หลากหลาย สำหรับให้ผู้ที่คิดอยากลดน้ำหนัก อยากมีความสุขกับรูปร่างที่ "พอมกระชับ" จึงต้องมีความสามารถในการโน้มน้าวให้ผู้ต้องการลดน้ำหนักปฏิบัติตนได้อย่างมีความสุขในเวลาที่ต้องการลดน้ำหนัก ดังนี้

1. **ช่วยสร้างความตั้งใจอย่าง "จริงจัง"** ที่จะพิชิตไขมันให้ออกไป จากตัวลำพัง ความตั้งใจอย่างเดียวไม่อาจดึงเขาเหล่านั้นให้ออกมาจากวังวนของการบริโภคและความซึ่เกียจได้ "ความจริงจัง" ที่จะลดน้ำหนักเท่านั้นที่จะสามารถทำให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ยืนหยัดจนสวสเสี้ยนได้ คือต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่า อยากลดน้ำหนักลงเท่าไร ภายในกี่เดือน แนะนำให้"ประกาศเรื่องการลดน้ำหนักให้เพื่อนๆ ได้รู้ " แล้วลงมือทำ โดยไม่หวั่นไหวกับเสียงสนับสนุน หรือเสียงท้วงติง ทัดทานจากเพื่อนฝูงและผู้คนรอบๆ ตัว ทุกอย่างอยู่ที่ "ตัวผู้ลดน้ำหนัก" เพียงคนเดียวเท่านั้น เขาจะต้องเป็นคนเลือกเองว่า "ตัวเขา" ต้องการ "จะอยู่บนโลกใบนี้ว่าเป็นคนอ้วนหรือเป็นคนผอม"

2. **ให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมตาชั่งและศึกษาเรื่องแคลอรีของอาหาร** จากแหล่งต่างๆ ที่เชื่อถือได้ หรือนักโภชนาการเลือกใช้มาตรฐานโภชนาการเล่มนี้ เพื่ออธิบายให้เข้าใจแบบง่ายๆ ว่าเขาควรจะจัดการในเรื่องการบริโภคต่อไปอย่างไรการกินอาหารต้องกินให้ครบทั้งสามมื้อ กินได้ทุกอย่างตามที่ต้องการแต่ถ้าเป็นอาหารที่มีแคลอรีสูงๆ เขาเพียงลดปริมาณการบริโภคอาหารชนิดนั้น กินได้แต่กินให้น้อยลง ยึดตามหลักว่า"เขากินอย่างราชา กลางวันกินอย่างเศรษฐีและเย็นให้กินอย่างยาก" แนะนำไม่ให้อดอาหาร เพราะมันจะสร้างความเครียด ไร้ความสุข และที่สำคัญบอกเขาว่าอย่าทำให้ร่างกายอดอยาก และมันจะลดการเผาผลาญลงตามธรรมชาติ ซึ่งอาจทำให้เกิดการสะสมของไขมันได้ในอนาคต นอกจากนั้นแนะนำให้ชั่งน้ำหนักเช้าเย็นและจดสถิติของน้ำหนักเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเข้าไปในแอปพลิเคชันต่างๆ ได้ เน้นปรับปรุงนิสัยการกิน การ

ปรับปรุงนิสัยความเคยชินจะนำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินที่มีคุณภาพมากขึ้น

3. ให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ช่วยเหลือเหลือเรื่องการขับตัวออกกำลังกาย เพื่อเบิร์นไขมัน ไม่ซีเกียดที่จะเคลื่อนไหวร่างกายในระหว่างวันและออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ถึง 5 วัน ครั้งละประมาณ 30 นาที เป็นอย่างน้อย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อคอยกระชับรูปร่างในเวลาที่เราน้ำหนักลดลงแล้วเราจะต้องคงความ "หล่อ สวย" และมีรูปร่างกระชับ ไม่มีเนื้อหนังที่ห้อยย้อยจนน่าเกลียดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีคือ การออกกำลังกายจนมีความรู้สึกว่ เราหายใจแรงขึ้นกว่าปกติแต่ไม่ถึงกับเหนื่อยจนหอบการออกกำลังกายชนิด aerobic exercise เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน นับเป็นการออกกำลังกายที่ดีวิธีหนึ่งแต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน ก็นับเป็นวิธีที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายในบ้านแบบสบายๆและยังทำให้รูปร่างของเขากระชับลงได้อย่างได้ผลเช่นกัน

4. แนะนำให้ดูแลตัวเองเรื่องการขับถ่ายพยายามอย่าให้ท้องผูกตึมน้ำ สะอาด เลี่ยงการดื่มชา กาแฟ และน้ำอัดลม พักผ่อน นอนหลับอย่างพอเพียงพยายามนอนให้เร็วขึ้นถ้าคุณชอบนอนดึกการเข้านอนก่อนสี่ทุ่มจะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ทำให้แก่ช้า ทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดีอีกด้วย

5. สิ่งสำคัญที่สุดของการลดน้ำหนักคือ หากไม่ชอบการออกกำลัง ชอบกินตามใจปาก ชอบที่จะปฏิบัติตนให้ ตรงข้ามกับข้อเสนอแนะสี่ประการข้างต้น นักโภชนาการต้องชักชวนให้เขาตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยการกินเปลี่ยนไลฟ์สไตล์บ้างนิดหน่อย ปฏิบัติตนอย่างค่อนข้างเคร่งครัดในระยะแรกของการลดน้ำหนัก เพื่อสร้างนิสัยใหม่ๆที่จะนำไปสู่ความเคยชินและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทุกอย่างที่จะต้องทำ ด้วยความสุข สร้างสภาพแวดล้อมรอบตัวให้มีความสุขกับการลดน้ำหนัก และสนุกสนานกับการลดน้ำหนักไม่ต้องเร่งรัดตัวเองมากไป และต้องผลักดันให้เขายืนหยัดและมีวินัยต่อตนเองให้เวลากับตัวเองในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกาย การจะลดความอ้วนหรือไม่ลดความอ้วน ขึ้นอยู่กับตัวผู้ลดน้ำหนักแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น ไม่มีใครมาบังคับได้ ให้กำลังใจว่าเขาคนเดียวเท่านั้นที่จะกำหนดว่า เขาจะเป็นคนแบบใดในสังคม เป็นคนหล่อ สวยสุขภาพดี หรือจะเป็นคนอวบอ้วนที่มีภาวะเสี่ยงกับปัญหาสุขภาพ "อยากอ้วนหรืออยากผอมขึ้นอยู่กับตัวเขาแต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น "ขอให้เขาเหล่านั้นสนุกกับการลดน้ำหนัก

เอกสารอ้างอิง

วณิชา กิจวรวัฒน์. **พิชิตอ้วน พิชิตพุง**. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย; 2553

คีโตเจนิค. รศ.ดร. สุปราณี แจ่มบำรุง, รศ.ดร. ประไพศรี ศิริจักรวาล, รศ.ดร.ประภาศรี ภูวเสถียรและคณะ. บรรณาธิการ. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ.2546. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2546 : 74 – 77. 2. Atkins. New Diet Revolution by Robert C. Atkins (2002) Hardcover. 3. Fleming JA, Kris-Etherton PM. Macronutrient Content of the Diet: What Do We Know About Energy Balance and Weight Maintenance Curr Obes Rep. 2016; 5(2): 208-13. 4. Volek JS, et al. Diet and exercise for weight loss: A review of current issues. Sports Med. 2005; 35(1): 1-9.

ดร.ณัฏฐ์ วโรดมวิจิตร สาขาวิชาโภชนวิทยาและชีวเคมีทางการแพทย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

อาหารคีโตเจนิค. (JUNE 24, 2019) สืบค้นจาก <http://1ab.in/bjXA>

มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์(หลัก 3 อ ดีต่อใจ).(3 สิงหาคม 2564)
เลือกกินอย่างไรไม่ให้ไตรกลิเซอรไรด์สูง สืบค้นจาก <https://bit.ly/3s2FIzZ>

มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์หลัก 3 อ ดีต่อใจ).(3 สิงหาคม 2564)
DASH Diet คืออะไร? ดียังไง? สืบค้นจาก <https://bit.ly/3A6pQrs>

ไม่ปรากฏชื่อ (3 สิงหาคม 2564) **2:1:1 รหัสเด็ดลดพุง**.สืบค้นจาก <https://thaihealthlifestyle.com/article/211>

โรงพยาบาลศิริราชปิยะมหาราชากรณย์.(16 พฤศจิกายน 2564) **คุมอาหารแบบไหนลดไขมันในเลือด** สืบค้นจาก <https://bit.ly/3AaUGCd>

อ.ดร. กิตณา แมคคีน.(18 กุมภาพันธ์ 2563) **โปรตีนจากไข่ขาวเพื่อการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ** สืบค้นจาก <http://1ab.in/bjAe>

lovefitt.com.(5 สิงหาคม 2564) Low-Carb Diet โลว์ คาร์โบไฮเดรต ลดน้ำหนักแบบ
พร้อมแบ่งได้ผลจริงหรือ. สืบค้นจาก <http://1ab.in/bjAf>

k@pook Health.(10 สิงหาคม 2564) สั่งอาหารให้เป็นช่วยลดน้ำหนักได้.สืบค้นจาก
สืบค้นจาก <https://bit.ly/3s79so8>

EXTRA PLUS.(7 พฤษภาคม 2564).5 แหล่งโปรตีนคุณภาพ
สืบค้นจาก <https://www.exta.co.th/healthy-fact/>

ไม่ปรากฏผู้เขียน.(10 สิงหาคม 2564) หมึกดำจากหมึก ดำแต่กินได้.. สืบค้นจาก
<http://1ab.in/bkhy>