

การลดความอ้วนอย่างปลอดภัย

บทสัมภาษณ์ : วันจันทร์ที่ 13 กันยายน พ.ศ.254x เวลา 11.05-11.55 น.

วิทยากร : อ.อัญชลี เจียบฉลาด

ผู้สัมภาษณ์ : คุณกรรณิการ์ โต๊ะมีนา

กรรณิการ์ : ปัจจุบันนี้ว่ากันว่าเป็นค่านิยมที่จะต้องมีการรูปร่างผอมเหมือนนางแบบนะคะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีในการหาวิธีการที่จะลดความอ้วนกันอย่างหนักทีเดียว บางคนก็ไปใช้ยาซึ่งเรื่องของการใช้ยานั้นเป็นวิธีสุดท้ายนะคะที่บุคลากรทางการแพทย์มักจะแนะนำ แต่ว่าอย่างไรก็ตามยังมีการบอกกันว่าการใช้ยานั้นก็ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์นะคะ และอีกอย่างหนึ่งก็คือเรื่องของการลดความอ้วนเป็นเรื่องที่มักจะบอกต่อกันว่าวิธีนั้นวิธีนี้ใช้ได้จริงนะคะ ซึ่งจริงๆแล้วอาจจะใช้ได้สำหรับคนๆนั้นเท่านั้นนะคะ หรือจะเป็นวิธีการอย่างไรที่จะปลอดภัยก็ต้องมาคุยกันในรายละเอียดนะคะ อย่างลึมนะคะถ้ามีคำถามเราจะให้คุยได้โดยตรงกับวิทยากรของเรานะคะ เราจะมาคุยกันเรื่องการลดความอ้วนอย่างปลอดภัย มาดูกันว่าการที่เราอ้วนนั้นมีสาเหตุมาจากอะไรบ้างและมาดูกันถึงอันตรายจากการลดความอ้วนว่าเป็นอย่างไรบ้าง และอาจารย์จะมีข้อแนะนำว่าจะมีวิธีการอย่างไรบ้าง ขอต้อนรับ อ.อัญชลี เจียบฉลาด อาจารย์ประจำภาควิชาเคมีคลินิก คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สวัสดิ์คะอาจารย์คะ

อ.อัญชลี : สวัสดิ์คะ

กรรณิการ์ : ขอบพระคุณนะคะที่วันนี้อาจารย์ให้เวลากับทางรายการนะคะยินดีคะ

อ.อัญชลี : ยินดีคะ

กรรณิการ์ : และในทางรายการของเราอาจจะจะมีผู้ฟังให้ความสนใจและโทรมาถามคำถามด้วยนะคะซึ่งยังไงก็จะเรียนให้ทราบว่ามีคำถามอะไรบ้างซึ่งอาจจะจะเป็นช่วงที่เราคุยกันในข้อมูลไปสักระยะหนึ่งแล้วนะคะอาจารย์คะ

อ.อัญชลี : ได้คะ

กรรณิการ์ : ก่อนที่จะเป็นรายละเอียดของการลดความอ้วนอย่างไรอย่างปลอดภัยนั้นเราคงต้องมารู้จักกันความอ้วนก่อนนะคะ ความอ้วนเราถือเป็นโรคชนิดหนึ่งใช่มั๊ยคะอาจารย์คะ

อ.อัญชลี : ใช่คะ

กรรณิการ์ : โรคอ้วนคืออะไรคะ

อ.อัญชลี : คือว่าปัจจุบันนี้แหละคนในสังคมของโลกเรานี้แหละก็จะพบว่ามีคนอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นะคะ ที่นี้ปัญหาของคนอ้วนเนี่ยแหละเราอาจจะจำแนกได้เป็น 2 ประการนะคะคือ หนึ่งกลุ่มคนที่คิดว่าตัวเองอ้วนแต่จริงๆ แล้วไม่อ้วนกับกลุ่มคนที่ไม่คิดว่าตัวเองอ้วนแต่อ้วนคะ ที่นี้เรามีเกณฑ์อะไรตัดสินว่าใครอ้วนหรือไม่อ้วน ถ้าเป็นเกณฑ์เก่าเขาอาจจะต้องใช้ ส่วนสูง(ซ.ม.)-100 ± 10% และก็ดูว่าน้ำหนักที่เหมาะสมของเราอยู่ในช่วงไหน ยกตัวอย่างเช่นคนสูง 160 ซ.ม.ลดด้วย100เท่ากับ60± 10%ก็คือ ±6 ก็อยู่ในช่วง 50-66 กิโลกรัม ถือว่าอยู่ในช่วงน้ำหนักที่เหมาะสม แต่ในการแพทย์ปัจจุบันเรามีตัวบ่งชี้อีกตัวหนึ่งที่เรียกว่า ดัชนีมวลกาย หรือ Body mass index หรือ BMI บางท่านอาจจะเคยได้ยินมาบ้างว่าค่า BMI คิดยังไง ค่า BMI คิดง่ายๆคือใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูง(เมตร) ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าคนหนัก 60 กิโลกรัม สูง160 ซ.ม. ก็คำนวณโดยใช้ 60หารด้วย1.6² ตัวเลขที่ได้มาคือ 23.44 เป็นต้นคะ และค่า BMI เขามีสเกลว่าถ้าเกิดคนไหนต่ำกว่า18.5 ก็ถือว่าเป็นคนที่มีรูปร่างผอมเกินไป ส่วนค่าที่เหมาะสมก็คืออยู่ระหว่าง 18.5-25 นะคะ ถ้าเกิน 25 ขึ้นไปถือว่าเป็นคนที่มีน้ำหนักเกิน ที่นี้คนที่น้ำหนักมากกว่าปกติก็ยังแบ่งเป็นกลุ่มที่เรียกว่า overweight คือมีน้ำหนักมากเกินกับกลุ่มที่เรียกว่าเป็นโรคอ้วน กลุ่มที่เป็นโรคอ้วนต้องมีค่า BMI สูงกว่า 30 นะคะและในโรคอ้วนยังแบ่งออกเป็น 3 ระดับนะคะ ถ้าระดับที่หนึ่งเนี่ยยังอยู่ในช่วง 30-35 แล้วระดับที่สองคือเกิน 35 ขึ้นไปแล้วก็กลุ่มที่สามที่ถือว่าอ้วนมากคือเกิน 40 ขึ้นไปคะ

กรรณิการ์ : เราก็ลองใช้วิธีการลองหาว่าเราอยู่ในเกณฑ์ตรงไหนว่าเราผอม น้ำหนักพอดีหรือว่าอ้วน ถ้าอ้วนแล้วอ้วนในระดับไหนเราใช้ค่าตรงนี้คิดได้นะคะ ถ้าเราโดยตรงนี้เราก็อาจไม่ต้องคิดเองนะคะคิดว่าอ้วนแต่จริงๆ แล้วคนอื่นบอกไม่เห็นจะอ้วนตรงไหนเลยนะคะ ตรงนี้เป็นสิ่งที่ยืนยันได้คะ มาดูว่าสาเหตุของโรคอ้วนกันนะคะอาจารย์คะ สาเหตุของโรคอ้วนมาจากอะไรบ้างคะ

อ.อัญชลี : คือถ้าเกิดเกณฑ์ง่ายๆเลยนะคะก็คือว่า คนที่อ้วนเนี่ยแหละเราทานอะไรได้รับพลังงานมากเกินกว่าพลังงานที่เราใช้ออกไปอันนี้ก็ดูว่าน้ำหนักเราจะขึ้นหรือลงเราก็ดูจากตรงนี้ได้ คือว่าถ้าเกิดว่าพลังงานที่เราได้รับเข้าไปเหยียเท่ากับพลังงานที่เราใช้ไปนะคะอันนี้น้ำหนักเราก็จะคงที่นะคะ แต่ถ้าเกิดพลังงานที่เราได้รับเข้าไปมากกว่าพลังงานที่เราใช้อันนี้น้ำหนักตัวเราก็จะเพิ่มขึ้นนะคะ แต่ถ้าพลังงานที่เราได้รับเข้าไปน้อยกว่าที่เราใช้น้ำหนักตัวเราก็จะลดเราก็จะใช้เกณฑ์นี้แหละเป็นเกณฑ์ดูว่าอะไรเป็นสาเหตุของความอ้วนนะคะซึ่งเราอาจจำแนกได้เป็น 2 ปัจจัยใหญ่ๆ คือปัจจัยที่มาจากตัวบุคคลคนนั้นเองและปัจจัยที่มาจากสังคมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นนะคะ ในส่วนปัจจัยส่วน

บุคคลนั้นเราก็อาจจะยังจำแนกได้อีก 2 สาเหตุหลัก คือว่าพฤติกรรมการกินอาหารของบุคคลนั้นแหละ แล้วก็เกิดจากอาหารที่บุคคลผู้นั้นบริโภคเข้าไปนะคะ

กรรณิการ์ : อาจารย์ขยายความในเรื่องพฤติกรรมการกินอาหารสักหน่อยนะคะ

อ.อัญชลี : ได้ค่ะ คือว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารเนี่ยนะคะคือว่าแต่ละคนมีนิสัยในการทานอาหารต่างๆกันออกไปใช้มั้ยคะ

กรรณิการ์ : ค่ะ

อ.อัญชลี : ปัจจุบันที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นอันนั้นก็อาจจำแนกได้ซักประมาณ 5 กลุ่มนะคะ กลุ่มแรกก็คือทานอาหารเร็วนะคะอันนี้เกิดจากบุคลิกของบุคคลนั้นเองนะคะคือว่าอาจจะเป็นคนที่ทำอะไรเร็วหรือว่ามีเวลาไม่เพียงพออะไรก็แล้วแต่ทำให้เขาเป็นคนทานเร็ว ที่นี้การทานเร็วเนี่ยทำให้เราทานได้มากกว่าที่เราจะรู้สึกอิ่มกว่าระบบสัญญาณในร่างของเราจะส่งสัญญาณว่าเรอิ่มแล้วเนี่ยซึ่งการทานอาหารเร็วก็เป็นส่วนให้เราอ้วนง่ายเหมือนกันนะคะ การแก้ไขมันเป็นเรื่องของบุคลิกภาพทำให้การแก้ไขไม่ค่อยง่ายเท่าไร แต่ว่าก็มีกลวิธีช่วยสำหรับพวกที่ชอบทานอะไรเร็วๆ คือก่อนที่เราจะทานอาหารแต่ละมื้อเนี่ยเราก็ควรดื่มน้ำซักแก้วหรือ 2 แก้วก่อนเพื่อให้เรารู้สึกอิ่มทำให้ทานอาหารได้น้อยลงนะคะแล้วก็ควรเลือกอาหารพวกผัก ผลไม้ เพราะว่าเป็นอาหารที่มีเส้นใยมากทำให้เราต้องเคี้ยวมากทำให้เราทานอาหารได้ช้าลง อันนี้ก็พอจะแก้ไขได้ กลุ่มที่สองคือพวกที่ชอบทานอาหารหวานหรืออาหารมันนะคะอันนี้ก็การทานอาหารหวานหรืออาหารมันเนี่ย มันจะเป็นอาหารที่ให้พลังงานมากนะคะ อย่างเช่นมือนึ่งหนึ่งทานกล้วยเดี่ยวหรืออะไรอย่างเนี่ย เราชอบเติมน้ำตาลอาจจะเติมลงไปซัก 2 ช้อนนะคะเราอาจจะคิดว่ามันเล็กน้อยแต่จริงๆแล้วน้ำตาล 2 ช้อนให้พลังงานเท่ากับเราทานข้าว 1 จานเลยนะคะและถ้าเกิดเราชอบทานอาหารพวกทอดพวกผัด ตามงานวิจัยพบว่าน้ำมัน 1 ช้อนจะให้พลังงานเท่ากับข้าวสวย 1 จาน ฉะนั้นผู้ที่ชอบทานอาหารที่มีรสหวานหรือรสมันเนี่ยกลวิธีที่แก้ไขเขาก็คือว่าต้องงดอย่างเดียวนะ คือว่าอย่างที่เราชอบทานอาหารหวานพวกน้ำอัดลมพวกไอศกรีม เราก็ควรจะงดซะในช่วงที่เราควบคุมน้ำหนักนะคะ

กรรณิการ์ : แหมฟังดูเหมือนเรื่องง่ายนะคะ แต่จริงๆแล้วอาจจะทำยากก็ได้เนาะคะ

อ.อัญชลี : ใช่ค่ะ ต้องใช้กำลังใจในการลดน้ำหนักนะคะ บางคนถึงกับใช้คำว่า ต้องหักดิบนะคะ

กรรณิการ์ : ค่อยๆลดไม่ได้หรืออาจารย์คะ

อ.อัญชลี : ก็ถ้าผู้ที่เริ่มใหม่นะคะก็ต้องใช้วิธีลดก่อนถือว่าจากที่เคยทานอะไรหวานๆ มากๆเนี่ยใส่น้ำตาล 2 ช้อน เปลี่ยนเป็นช้อนหนึ่งได้มัย พวกที่ชอบทานอาหารพวกทอดเปลี่ยนเป็นอาหารนึ่ง ต้ม อบ อย่าง แทนนะคะ ถ้าเราลองปฏิบัติ

ภายใน 1 เดือนแล้วลองกลับไปทานเหมือนเดิมจะรู้สึกเสียน หรือถ้าทานหวาน
เท่าเดิมจะรู้สึกหวานเกินไปนะคะอันนี้ก็ลองดูนะคะ

กรรมการ : ก็อยู่ที่การฝึกตัวเองด้วยนะคะ

อ.อัญชลี : ใช่คะ อีกกลุ่มหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทานอาหารก็คือพวกชอบทาน
อาหารหลายมื้อนะคะทานจุกๆจิบๆทั้งวัน มื้อหนึ่งอาจจะทานน้อยๆ แต่ทาน
วันละ 5 มื้อนะคะ อันนี้นอกจากจะทำให้เกิดผลเสียทำให้อ้วนแล้วยังเกิดผลร้าย
ต่อสุขภาพเราด้วย เพราะว่าร่างกายเราแต่ละวันก็มีส่วนที่สึกหรอไปนะคะและ
ช่วงที่ร่างกายเราจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ดีที่สุดคือช่วงที่เรานอนหลับนะคะ
เวลาที่เรหลับจะมีฮอร์โมนตัวหนึ่ง คือ Growth Hormone จะออกมาทำงานก็
จะนำสารอาหารในการสะสมเลือดมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของเรา G.H. จะ
ทำงานได้ดีที่สุดเมื่อฮอร์โมนอีกตัวที่เรียกว่า อินซูลิน หดไปนะคะ แต่ถ้าเรา
ทานอาหารเข้าไปก็จะมีน้ำตาลในกระแสเลือดมากนะคะ เมื่อมีน้ำตาลมาก
ฮอร์โมนที่เรียกว่า อินซูลิน จะออกมาทำงานถ้าเราทานทั้งวันหรือทานก่อน
นอน อินซูลินก็จะมีระดับสูงและ G.H. ก็จะไม่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้

กรรมการ : เรามักเข้าใจว่า G.H. เป็นฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กนะคะ แต่
ถ้าในผู้ใหญ่หน้าที่ก็จะเปลี่ยนไปเป็นซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอแทน

อ.อัญชลี : คือในเด็กก็จะช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมด้วยคะ

กรรมการ : อันหนึ่งคือพฤติกรรมการทานอาหารนะคะ เมื่อซักครู้อาจารย์บอกว่าปัจจัย
ส่วนบุคคลอีกข้อหนึ่งคือการทำงานอาหารพร้อมเครื่องดื่มบำรุงความอ้วน อันนี้
หมายความว่ายังไงคะ

อ.อัญชลี : จริงๆแล้วพฤติกรรมการทานอาหารยังเหลืออีกเล็กน้อยนะคะคือว่า ใน
กลุ่มแม่บ้านชอบทานอาหารที่เหลือนะคะ อย่างเช่นมือนึงมีกับข้าวซัก 5 จาน
นะคะ อาจจะมีส่วนที่เหลืออยู่ คนที่ทานที่เหลือก็จะเสียดายใช่ไหมคะก็จะทาน
ส่วนที่เหลือไม่ยอมโยนทิ้งไป จริงๆตรงนี้เป็นนิสัยที่ดีนะคะเหมาะสมกับ
เศรษฐกิจของเราตอนนี้คะ แต่สำหรับผู้ที่น้ำหนักเกินอยู่แล้วหรือมี
ความรู้สึกว่าตัวเองอ้วนง่ายนะคะตรงนี้อ่าไปเสียดายอาหารดีกว่าคะเพราะว่า
อาหารเหลือเนี่ยพบว่าอาหารเหลือประมาณ 5 จานส่วนที่เหลือจะมีประมาณ
ครึ่งจาน อันนี้ถ้า 3 มื้อมื่อละครึ่งจานเราก็จะทานอาหารเกินจานครึ่งใช่ไหมคะ
ฉะนั้นทั้งดีกว่าอย่าเสียดายนะคะพูดถึงอาหารที่ทำให้เราอ้วนง่ายเนี่ยมี
อะไรบ้างคะ ก็คือส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มพวกขนมคบเคี้ยวนะคะก็คือบางคนลด
ความอ้วนงดทานอาหารหลักแต่เรามาทานอาหารเล็กๆน้อยๆเช่นพวก snack
มันฝรั่งทอด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด คิดว่าอาจจะดีกว่าแต่จริงๆแล้วไม่ใช่
เลยคะเพราะว่าอาหารกลุ่มอาหารคบเคี้ยวจะมีไขมันเยอะคะ บางทีอาหารพวก
มันฝรั่งทอดพวกนี้เพียง 1 ซีด ให้พลังงานเท่ากับเราทานอาหารหลัก 1 จาน

ที่เตี้ยวนะคะ อันนี้ก็คือกลุ่มแรกกลุ่มขนมคบเคี้ยว กลุ่มต่อมาก็คือพวกอาหารว่างอาหารจานด่วน พวก fast food พวกนี้จะมีไขมันเยอะอาหารว่างพวกนี้บางคนก็เห็นว่าช่วงนี้เป็น break coffee break ทานแซนวิชชิ้นเล็กๆจริง ๆ แล้วพวกนี้ก็ให้พลังงานสูงเหมือนกันจึงไม่เหมาะกับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก กลุ่มถัดไปคือกลุ่มพวกขนมหวานและไอศกรีม กลุ่มนี้คนที่ชอบก็จะรู้สึกว่าจะขาดไม่ได้ ไม่ได้ทานแล้วจะรู้สึกหงุดหงิดเพราะฉะนั้นคนที่จะลดน้ำหนักบางทีก็ควรจะต้องงดอาหารพวกนี้ด้วยอย่างบางคนอาหารหลักไม่จำเป็นจะต้องลดอะไรเลยเพียงแต่ตัดพวกอาหารหวานและไอศกรีม น้ำหนักก็จะลดได้ อีกกลุ่มหนึ่งก็คือพวกน้ำอัดลมต่าง ๆ กลุ่มนี้ก็จะมือน้ำตาลมากบางคนทานน้ำอัดลมต่างน้ำเลยก็จะทำให้อ้วนง่ายเหมือนกันเพราะว่าสถิติการวิจัยพบว่าคนเราวันหนึ่งดื่มน้ำประมาณ 1500-2000 ซีซี แต่ถ้าเกิดเราเปลี่ยนจากน้ำเป็นน้ำอัดลมจะพบร่างกายได้รับแคลอรีเพิ่มถึงวันละ 600-800 แคลอรีทีเดียว กลุ่มสุดท้ายคือพวกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันนี้จะพบมากในผู้ที่ชอบดื่มเบียร์ เครื่องดื่มพวกแอลกอฮอล์โดยเฉพาะเบียร์จะให้พลังงานสูงอยู่แล้ว เช่นเบียร์ขวดหนึ่งจะให้พลังงานถึง 320 แคลอรี นอกจากพลังงานที่ได้จากเบียร์แล้วก็จะได้พลังงานจากกับแกล้มซึ่งโดยปกติกับแกล้มก็จะเป็นพวกทอด ๆ หรืออาจจะปิ้งเนื้อสัตว์ที่มีไขมันติดมากจะนั้นนอกจากจะอ้วนจากเบียร์แล้วก็จะอ้วนจากกับแกล้มอีกด้วย นอกจากนี้ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากๆสถิติสัมประสิทธิ์ก็จะลดลงทำให้การควบคุมปริมาณในการ.....ก็จะลดลงด้วยอาจทำให้บริโภคมากเกินไป

กรรมการ : แล้วนี่ก็คืออาหารและเครื่องดื่มที่จะทำให้เราอ้วนนะคะ ซึ่งบางคนอาจจะมองข้ามไป นี่ก็ถึงแต่อาหารมื้อหลัก

อ.อัญชลี : ใช่คะ

กรรมการ : ตรงนั้นไปลดในส่วนที่ไม่ลดก็อาจจะไม่ได้ผล อีกส่วนหนึ่งของโรคอ้วนนอกจากปัจจัยส่วนบุคคลแล้วอาจารย์บอกว่ายังมีปัจจัยสังคมแล้วก็สิ่งแวดล้อมด้วย

อ.อัญชลี : ใช่คะก็คือว่ากลุ่มคนบางกลุ่มที่ต้องออกงานสังคมน้อยๆต้องไปงานเลี้ยงบ่อยๆก็อาจจะทำให้อ้วนกว่าคนที่ไม่ได้ออกงานสังคมน้อยๆที่นี้เวลาเราไปงานเลี้ยงจะทำยังไงดีถ้าเรายังควบคุมความอ้วนอยู่แล้วเราจำเป็นต้องไปงานเลี้ยงเราอาจจะต้องไปถึงอย่าเพิ่งรีบตักอาหารเลย ควรจะออกไปเดินคุยกับคนอื่นหรือเดินรอบ ๆ งานนั่งคุยบ้าง เวลาตักอาหารควรตักแต่น้อยเอาแค่พออิ่มเมื่ออิ่มก็ควรหยุด แล้วก็อย่าใส่ใจกับอาหารมากเลือกอาหารที่จะบริโภค ควรจะเลี่ยงพวกขนมหวาน แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม ก็ควรจะงดออกนั้นกลุ่มของสังคมและเศรษฐกิจแล้ว อาจจะเชื้อชาติ อาจจะมีส่วนด้วย จากการวิจัยพบว่าพันธุกรรมของแต่ละเชื้อชาติมีส่วนเหมือนกัน เช่น คนอินเดียนอาจจะอ้วนง่าย

กว่าคนยุโรปหรือว่าคนแอฟริกันต่างๆแล้วก็อาหารของชนชาติแต่ละชนชาติมีส่วนเช่นกัน เช่น อาหารฝรั่ง อาหารอินเดียจะมีพวกนม เนยเยอะกว่าอาหารจีนและญี่ปุ่น ส่วนอาหารไทยจะกลางๆไขมันไม่มากเท่าไร

กรรมการ : ค่ะซึ่งฟังดูแล้วคนไทยไม่น่าจะอ้วน

อ.อัญชลี : ซึ่งเรียกว่าคนไทยยังอยู่ในกลุ่มที่ใช้ได้และอีกอย่างก็คือช่วงต่างๆของชีวิตอันนี้ก็มีผลต่อความอ้วนคือจากงานวิจัยมีแนวโน้มว่าผู้ชายจะอ้วนง่ายหลังจากอายุ 30 ขึ้นไปแล้วเพราะว่ากิจกรรมต่างๆลดลง ส่วนในช่วงผู้หญิงช่วงที่เขาจะอ้วนง่าย ๆจะมีหลายช่วงในชีวิต ผู้หญิงบางคนหลังจากแต่งงานแล้วก็จะไม่ควบคุมตัวเองในลักษณะนี้ก็จะทำให้อ้วนง่ายบางทีก็อาจจะเกิดในช่วงที่เขาท้องคือบำรุงมากเกินไป พอคลอดแล้วก็อ้วนติดต่อไปก็มีบางคนก็อ้วนในช่วงที่เกษียณอายุแล้ว เป็นต้น นอกจากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วยังมีปัจจัยอื่นร่วมด้วยที่มีสาเหตุที่ทำให้เราอ้วนอาจจะเกิดจากโรคต่างๆก็ได้ อย่างเช่นว่า คนไข้เบาหวานบางประเภทที่ไม่สามารถใช้อินซูลินได้ก็พอเขาทานอาหารเข้าไปเขาใช้อินซูลินไม่ได้ระดับอินซูลินในเลือดก็จะสูง ระดับอินซูลินที่สูงก็จะไปกระตุ้นร่างกายให้สร้างเซลล์ไขมันที่เรียกว่า fat cell ถ้าเรามี fat cell เยอะๆก็จะเป็นสัญญาณส่งไปที่สมองให้ร่างกายเรากินอาหารเพิ่มขึ้น อาการตรงนี้จะเกิดกับผู้ที่บริโภคอาหารหวานมากๆเหมือนกันถ้าเรามีระดับอินซูลินสูงในเส้นเลือดก็จะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้าง fat cell เพิ่มพอเรามี fat cell เพิ่มก็จะมีไขมันมาสะสมก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เราอ้วนเหมือนกัน

กรรมการ : ในส่วนของการอ้วนเพราะอ้วนหมายความว่า ถ้าเรารักษาโรคได้หรือดูแลควบคุมโรคได้ โรคอ้วนก็อาจจะดีขึ้นได้ใช่ไหมคะ

อ.อัญชลี : ใช่ค่ะ

กรรมการ : เตี่ยเราจะไปพักกันก่อน อาจารย์คะเพื่อที่จะกลับมาคุยกันเรื่องถึงวิธีทางที่จะรักษาโรคอ้วนรวมไปถึงอันตรายจากการลดความอ้วนด้วยนะคะ
กลับมาคุยกันต่อกับรายการคลินิกร้อยเอ็ดจุดห้า ตอนนี้เวลา 11.28 น. เราคุยกันเรื่องการลดความอ้วนอย่างปลอดภัยกับ อาจารย์อัญชลี เจียบฉลาด อาจารย์จากภาควิชาเคมีคลินิก คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในช่วงแรกเราได้ทราบว่าโรคอ้วนคืออะไร แล้วโรคอ้วนมีสาเหตุมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง ในช่วงนี้ครึ่งชั่วโมงสุดท้ายจะเป็นเรื่องของวิธีการรักษาโรคอ้วนหลังจากที่เราลองคำนวณดูแล้ว เอน้ำหนักตัวหารด้วยส่วนสูงยกกำลังสองอย่างที่เป็นดัชนีมวลกาย หรือ BMI ไปแล้วเราทราบว่าเราอยู่ในชายที่เป็นโรคอ้วน เราจะมีวิธีทางที่จะรักษาโรคอ้วนยังไงบ้าง

อ.อัญชลี : ถ้าตามปัจจุบัน คือวิธีที่คนนิยมใช้ในการบำบัดโรคอ้วนก็มีหลายวิธีเท่าที่รวบรวมมาได้ก็คือ หนึ่งกินยาลดความอ้วนอาจทำให้เกิดอาการแพ้ยาแล้วก็ไม่

ต้องปฏิบัติตัวอะไรมา แต่่ววิธีนี้มีผลเสียคือว่า การกินยาลดความอ้วนอาจทำให้เกิดอาการแพ้ยาแล้วก็บางทีก็จะมีผลข้างเคียงจากยา เช่น ใจสั่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ถ้ากินนานๆก็อาจจะเกิดอาการดี้อยาแล้วเวลาหยุดกินมันก็จะเกิดผลที่เรียกว่า yoyo effect คือมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นกว่าตอนที่กินยาด้วยซ้ำไปนอกจากนั้นตัวยาลดความอ้วนบางชนิดจะมีส่วนผสมของแอมเฟตามีนหรือส่วนผสมของยาบ้าก็จะทำให้เราสมองเสื่อมหรือติดยาลดความอ้วนตัวนั้นไปก็ได้ วิธีถัดไปคือ ใส่ลูกโป่งลงในกระเพาะอาหารอันนี้ฟังดูแปลกๆแต่ก็มีคนใช้กันโดยแพทย์จะใส่ลูกโป่งแฟบๆลงในกระเพาะและปั๊มลมเข้าไปเพื่อให้ปริมาณกระเพาะลดลง

กรรมการ : เนื้อที่ในกระเพาะจะลดลงใช่ห้คะ

อ.อัญชลี : ใช่คะ เราก็จะทานอาหารได้น้อยลงแต่่วก็มีข้อเสียคือทำให้เกิดแผลกดทับในกระเพาะอาหารเวลาเอาลูกโป่งออกแล้วผู้ป่วยก็จะกลับมาอยากอาหารเหมือนเดิมก็จะอ้วนกลับมาเหมือนเดิมอีก

กรรมการ : ฟังดูน่าหวาดเสียวนะคะ

อ.อัญชลี : ใช่คะ วิธีถัดไปคือการล้างคอให้อาเจียนอันนี้จะพบในหมู่วัยรุ่นหน่อยอันนี้จะทำด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งแพทย์ก็ได้พอทานอาหารเข้าไปก็ล้างคอให้อาเจียนออกมา แต่มีผลเสียคือ จะทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและในหลอดอาหารด้วยและเวลาเราหยุดใช้วิธีนี้เราก็จะกลับมาอ้วนใหม่เหมือนเดิมและนอกจากนั้น อาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ แล้วก็ยังมีงานวิจัยบางชิ้นพบว่ามีส่วนทำให้เกิดมะเร็งของหลอดอาหารได้เหมือนกันเพราะเหมือนน้ำย่อยไปกัดหลอดอาหารตลอดเวลา

กรรมการ : ใครที่ทำอยู่ก็ควรหยุดนะคะ

อ.อัญชลี : วิธีถัดไปคือการฝังเข็มโดยฝังเข็มที่ใบหูหรือใต้ท้องแขนหรือบางคนอาจใช้วิธีใช้เม็ดแมงลักบีที่หู อันนี้บางคนก็ได้ผลบางคนก็ได้ผลแต่ก็ต้องทำเป็นประจำเหมือนกันถ้าหยุดน้ำหนักก็กลับมาเพิ่มเหมือนเดิม วิธีถัดมาก็คือวิธีผ่าตัดดูดเอาไขมันส่วนเกินออก ข้อเสียของมันก็คือค่าใช้จ่ายแพง และบางทีก็เป็นอันตรายระหว่างที่ผ่าตัดดูดไขมันนั้น เวลาหลังผ่าตัดก็จะเกิดรอยแผลทำให้ผิวไม่เรียบและถ้าเราไม่เปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารก็จะกลับมาอ้วนใหม่ วิธีถัดไปฟังดูแล้วน่าหวาดเสียวเหมือนกันคือ ให้อันตแพทย์เอาลวดมัดพันอันนี้คงจะเป็นที่ต่างประเทศที่บ้านเรายังไม่เคยได้ยินตรงนี้ โดยใช้ลวดมัดพันบนและพันล่างให้ติดกันแล้วเหลือช่องเล็กๆสำหรับดูดอาหารเหลวเข้าไปเท่านั้น

กรรมการ : ใครช่างคิดจริงๆนะคะ

อ.อัญชลี : ใช่คะ หลายวิธีที่เขาอยากจะทำเหมือนกันคะ

- กรรมการ : เป็นวิธีที่ฟังแล้วทรมานตัวเองนะคะ
- อ.อัญชลี : ใช่คะ ถ้าใช้ลวดมัดพันคนไข้จะทรมานจิตใจมาก เพราะว่าจะหิวอย่างกระวนกระวายแล้วก็พอไม่สะดวกด้วยแล้วพอเราเอาลวดออกก็จะทำให้เค้ากับมาทานเหมือนเดิมก็จะอ้วนเหมือนเดิม
- กรรมการ : อันนี้เขาเรียกว่าไม่ได้แก้ที่สาเหตุ
- อ.อัญชลี : คะ วิธีถัดไปคือ การตัดกระเพาะอาหารบางส่วนออกหรือลำไส้เล็กบางส่วนทิ้งไป เพื่อให้ทานอาหารได้น้อยลงส่วนการตัดลำไส้เพื่อให้ดูดซึมอาหารได้น้อยลงผลเสียอาจเกิดอันตรายจากการผ่าตัดได้ ถ้าเราตัดน้อยไปก็อาจจะไม่พอมหรือหากแต่ถ้าตัดมากเกินไปบางทีก็จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้เช่นกัน อันนี้ถ้าเราไม่แก่นิสัยที่การบริโภคมันก็จะแคะอะไรได้ไม่มากเท่าไร
- กรรมการ : ฟังดูวิธีที่อาจารย์ยกมานะคะ หวาดเสียวทุกวิธีเลยนะคะ
- อ.อัญชลี : ใช่คะ
- กรรมการ : โดยเฉพาะตัดกระเพาะอาหาร ลำไส้ นี้เรียกว่าหาเรื่องเจ็บตัวจริง ๆ นะคะ
- อ.อัญชลี : ใช่คะ
- กรรมการ : เรามาดูอันตรายจากการลดความอ้วนดีกว่านะคะ มันจะมีอันตรายอะไรบ้างจากการลดความอ้วนนะคะ
- อ.อัญชลี : ก็อย่างที่พูดไปบ้างแล้วนะคะแต่นี้จะเน้นอันตรายเรื่องการใช้ยาลดความอ้วนนะคะ ยาลดความอ้วนเป็นกลุ่มการลดความอ้วนที่คนปัจจุบันนิยมกันมาก เนื่องจากไม่ยุ่งยากและราคาไม่แพงถ้าดูถึงกลุ่มการออกฤทธิ์ของยาจะแยกได้ 4 กลุ่มนี้นิยมกันอย่างแพร่หลายมาก กลุ่มนี้จะมีส่วนผสมของแอมเฟตามีนหรือยาบ้าอยู่จะไปออกฤทธิ์กดประสาทที่ระบบประสาทส่วนกลางทำให้ระงับความหิวได้ แต่อันตรายที่เกิดขึ้นถ้าผลเฉียบพลันจะทำให้ความดันโลหิตสูงหัวใจเต้นเร็วแรงกว่าปกติ ถ้าทานมากอาจเสียชีวิตแต่ผลระยะยาวจะทำให้เกิดการติดยาและต้องการขนาดยามากขึ้นทำให้ติดยาและร่างกายขาดสารอาหาร
- กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่เข้าไปแทนที่อาหารในการเพาะ กลุ่มนี้จะมีอันตรายน้อยเนื่องจากสกัดจากธรรมชาติจะมีการฟองตัวในกระเพาะอาหาร ส่วนมากจะเป็นพวกมีเส้นใยมากๆทำให้อึดแต่ไม่ได้รับพลังงาน อันตรายไม่ค่อยพบนะคะ แต่อาจส่งผลทางอ้อม คือขาดสารอาหารนะคะ นอกจากผู้ใช้จะเข้าใจเรื่องโภชนาการแต่อันตรายอีกอย่าง คืออันตรายต่อเงินในกระเป๋า เพราะฉะนั้นต้องทานต่อเนื่องนะคะ หลายเม็ดก็อาจจะแพงหน่อย ยาในกลุ่มนี้จะมีทั้งสังเคราะห์จากสารเคมีและที่สกัดจากพืชและสัตว์ ถ้ายาที่สังเคราะห์จากสารเคมีก็อาจเป็นอันตรายว่าเกิดการแพ้สารเคมีตัวนั้นหรือมีผลข้างเคียงต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆได้นะคะ แต่กลุ่มที่สกัดจากพืชและสัตว์จะ

เกิดอาการแพ้ได้น้อยกว่า แต่อาจเกิดผลข้างเคียงบ้างนะคะ กลุ่มถัดไป คือ มีกลุ่มออกฤทธิ์กับปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย คือลดการสังเคราะห์ไขมันในร่างกายมีทั้งสังเคราะห์จากสารเคมีและจากพืชและสัตว์เหมือนกัน กลไกของกลุ่มนี้ คือทำให้การสังเคราะห์กรดไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีนน้อยลง ทำให้เกิดการสะสมกรดไขมันลดลงแต่อาจเกิดผลข้างเคียงหรือแพ้สารเคมีเหมือนกัน

กรณีการ : เอาเป็นว่าให้ตัวอย่างแค่นี้ก่อนนะคะ เพราะคุณผู้ฟังอยากทราบถึงวิธีการลดน้ำหนักที่ดีเราควรทำอย่างไรคะ

อ.อัญชลี : การลดน้ำหนักที่ดีนะคะ พลังงานที่ใช้ไปมากกว่าพลังงานที่ได้รับมานะคะ อันนั้นจะทำให้น้ำหนักลด ดังนั้นจึงควรแก้ที่พฤติกรรมของเรานะคะ อย่าไปพึ่งยาหรือวิธีการแปลกๆพวกนั้นเลยคะ การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะใช้พลังงานออกไป ที่นี้การออกกำลังกายจะมี 2 วัตถุประสงค์ หนึ่งคือทำให้กล้ามเนื้อของเราแข็งแรง สองทำให้ระบบหัวใจการไหลเวียนโลหิตและปอดแข็งแรง กลุ่มที่หนึ่งที่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจะเป็นนักกีฬา นะคะ แต่คนปกติอย่างเราจะออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรงที่ดีที่สุด แต่การออกกำลังกายแค่นั้นจึงจะเหมาะสมต่อบุคคลนะคะ จากการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายแบบทางสายกลางจะเหมาะสมที่สุดจะมีสูตรคำนวณว่า ซีพจรตอนพักให้เป็น X นะคะ เป้าหมายที่เราออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอย่างเหมาะสมคือ $X + X/2$ สมมติซีพจรตอนพักเป็น 80 ครั้งต่อนาที + ครั้งหนึ่งคือ 40 เราควรออกกำลังกายให้ซีพจรเต้น 120 สม่าเสมอเป็นเวลา 30 นาที อันนี้จะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อร่างกายเรา การเลือกวิธีออกกำลังกายก็ควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเรานะคะ เช่น ผู้ที่มีปัญหาเรื่องหัวใจก็ไม่ควรวิ่ง ควรจะเดินแทนซึ่งตอนนี้ก็มีเครื่องออกกำลังกาย เรียกว่า air walker ซึ่งเดินได้โดยไม่มีแรงกระทบต่อข้อของเรา บางคนอาจไม่ถนัดเดินก็อาจขี่จักรยานว่ายน้ำ หรือเดินแอโรบิค หรือแม้แต่ทำความสะอาดบ้านก็ได้แต่ควรทำต่อเนื่อง 20-30 นาทีต่อวัน และควรจับซีพจรดูด้วย สมมติซีพจร 80 ถ้าจับดูเกิน 120 ก็ควรผ่อนลงหน่อยแต่ถ้าไม่ถึงก็สามารถใช้ระดับนี้ได้ อีกอันหนึ่งในการลดน้ำหนักคือการควบคุมอาหารที่ควรทำควบคู่กันไป การควบคุมอาหารควรรู้จักความหิวและความอยากก่อนซึ่งบางคนทานเพราะความอยากมากกว่าความหิว ความหิวก็แยกได้อีกเป็น 2 แบบคือ หนึ่งความหิวทางกาย สองความหิวทางจิต ความหิวทางกายคือเวลาอดอาหารนานๆจากการวิจัยพบว่าคนปกติสามารถอดอาหารได้นานถึง 25 วัน คือในช่วงอดอาหารช่วงแรกๆร่างกายจะดึงไขมันส่วนเกินมาใช้เป็นพลังงานกว่าจะถึงจุดที่เรียกว่าหิวทางกายก็สามารถอดอาหารได้ถึง 25 วันที่เดียว แต่ปกติคนทั่วไปอาจอดได้แค่มี้อ

สองมือ เนื่องจากการหิวทางจิตมากกว่า เพราะฉะนั้นกระเพาะว่างก็ทำให้หิว อันที่สองคือว่าเป็นความหิวที่เกิดจากจิตใต้สำนึก คือถูกอบรมว่าควรทานอาหารวันละ 3 มื้อแต่จริงๆแล้วถ้าไม่หิวก็อาจทาน 2 มื้อกับอีกมือเบาๆ อีกส่วนคือเอาความหิวไปผูกกับเวลาคือ คิดว่าเวลา 12.00น. หิวแล้วเป็นต้น ผู้ที่ลดน้ำหนักก็ควรย้ายเวลาทานเป็นป้ายแทน อีกแบบคือความหิวที่เกิดจากสิ่งเร้าคือเห็นอาหารขนมที่เราอยากทานก็รู้สึกหิว

กรรณิการ์ : อันนั้นเกิดจากความอยากใช้ไหมคะ

อ.อัญชลี : ใช่คะ วิธีแก้ไปก็ควรตัดความอยากไปด้วย

กรรณิการ์ : ถ้าจะถามอาจารย์ว่ารับประทานยังไงจึงจะผอมลงคะ

อ.อัญชลี : การทานยังไงให้ผอมลงก็ควรเลือกกลุ่มอาหารที่ทานเข้าไป เช่น กลุ่มที่ให้โปรตีนเป็นหลัก เด็กๆก็จะทานพวกโปรตีนเพื่อใช้เจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนสึกหรอ ถ้าเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ควรลดอาหารพวกโปรตีนลงซึ่งโปรตีนที่คนปกติต้องการคือ 0.75 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม คือคนน้ำหนักปกติต้องการไม่เกินวันละ 45 กรัม คือเนื้อสัตว์แค่ 2-3 ปีกหรือเลียนเป็นถั่วเหลืองนะคะ คนอ้วนควรหลีกเลี่ยงโปรตีนจากสัตว์บก เครื่องในสัตว์ เนื่องจากโปรตีนพวกนี้จะย่อยยาก และมีไขมันติดมาด้วยก็อาจเปลี่ยนเป็นโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง หรือเป็นโปรตีนจากปลาทำให้ผู้ที่ เป็นโรคอ้วนมีน้ำหนักลดได้คะ

กรรณิการ์ : แต่ก่อนอื่นควรรู้จักว่าในกลุ่มไหนมีอาหารประเภทไหนบ้างเพื่อรับประทานทดแทนกันได้ อาจารย์คะในการลดน้ำหนักควรลดสัดส่วนให้ละเอียดจะเหมาะสม

อ.อัญชลี : สำหรับผู้ที่ลดน้ำหนักช่วงแรกๆก็ควรตั้งเกณฑ์ของตัวเองไว้ เช่น อาทิตย์จะลดให้ได้ ½ กิโลกรัมถึง 1 กิโลกรัม แต่ถ้าตั้งใจลดจริงๆ ก็ควรตั้งไว้ที่ 1 กิโลกรัมนะคะ เพราะว่าถ้าตั้งเกณฑ์ต่ำเกินไปจะไม่มีกำลังใจในการลด แต่ถ้าตั้งไว้เป็น 1 กิโลกรัมจะทำให้ถ้าเราทำได้จะเป็นรางวัลกับเรา แต่ก็ควรดูเรื่องอายุของเราด้วย ถ้าผู้ที่อายุเกิน 35 ปีถ้าลดเร็วเกินจะทำให้ร่างกายซบเซา ผิวหนังไม่แจ่มใส เพราะฉะนั้นควรลดอาหารควบคู่การออกกำลังกายไปด้วย เช่น ลดอาหารช่วงเย็นหลังจากออกกำลังกาย เพราะจะทำให้หลับได้สนิทขึ้นมาจะได้แจ่มใส น้ำหนักจะได้ลดเร็วขึ้นนะคะ

กรรณิการ์ : อาจารย์คะ มีคำถามฝากมาทาง 152 217428 เรียนถามอาจารย์ว่า ผู้ที่ถามเป็นคุณแม่คะ คือว่า เจอขาดความอ้วนในกระเปาะของลูก โดยลูกไม่ได้บอกเลยว่าทานยาลดความอ้วน เรียนถามว่ายาลดความอ้วนมีผลต่อสมองของเด็กวัยเรียนหรือไม่คะ

อ.อัญชลี : คือว่าเด็กถ้ายังเป็นวัยรุ่นมากคือ ไม่เกิน 15 ปี การเจริญเติบโตของร่างกายยังไม่เต็มที่ การทานยาลดความอ้วนก็อาจไม่เป็นผลดีเท่าไรคะ ก็อย่างที่บอก

นะคะคือยาที่นิยมอยู่จะมีสารแอมเฟตามีนอยู่ก็อาจมีผลต่อสมองได้เหมือนกัน
คะ

กรรมการ : ค่ะ คือไปถามเรื่องการทานเม็ดแมงลักนะคะ ปกติใช้วิธีลดความอ้วนโดยดื่ม
ทั้งน้ำและเม็ดแมงลัก 1 แก้วก่อนทานอาหารทุกมื้อ อยากถามว่าวิธีนี้เป็นวิธี
ที่ถูกต้องรึเปล่าคะ

อ.อัญชลี : ถ้าไม่ทานมากเกินไปก็ดีเหมือนกันเพราะจะไปเพิ่มอาหารพวกเส้นใยใน
กระเพาะอาหารทำให้ทานอาหารได้น้อยลงแต่ไม่ควรทานมากเกินไปเพราะอาจ
เกิดอาการท้องอืดได้ แต่ถ้าไม่เกิดผลอะไรก็ทานได้คะ

กรรมการ : ถามต่ออีกนิดหนึ่งคะ คือ การลดอาหารโดยทานผักและผลไม้ทุกมื้อ อยาก
ทราบว่าผักและผลไม้มีสารอาหารครบถ้วนไหม ควรทานอาหารอื่นด้วยรึเปล่า
คะ

อ.อัญชลี : คือการทานผัก ผลไม้นี้เป็นพวกสารที่มีเส้นใยเยอะจะไม่ให้พลังงานกับเรา
นะคะจะได้แค่ วิตามินกับเกลือแร่เท่านั้น ซึ่งวิตามินกับเกลือแร่คงไม่เพียงพอต่อ
ร่างกายของเราหรอกคะ ก็ควรเสริมอาหารอื่นบ้าง เช่น ข้าวกล้องหรือโปรตีน
จากถั่วเหลืองบ้าง มิฉะนั้นร่างกายอาจขาดสารอาหารได้คะ

กรรมการ : ค่ะ คุณแม่อีกท่านบอกว่า เด็กอายุ 12 ปีตีมนมตอนกลางคืน ตอน 2 ทุ่ม
ทุกคืนจะทำให้ GH ทำงานไม่ได้รึเปล่าคะ

อ.อัญชลี : ปกติแล้วทานอะไรไปซัก 2 ชั่วโมงร่างกายเราสามารถดูดซึมไปได้เยอะนะคะ
สมมติทาน 2 ทุ่มแล้วนอนคนนั้นนอนซัก 3 ทุ่มครึ่งหรือสี่ทุ่มก็ไม่ใช่ปัญหา
อะไร

กรรมการ : ค่ะ ข้อความสุดท้ายนะคะ บอกว่าลดความอ้วนอยู่นะคะแต่ยังตีมนมอยู่อยาก
ทราบว่านมทำให้อ้วนหรือไม่และถ้าหากยังอยากลดความอ้วนและอยากตีมนม
อยู่ควรทำยังไงคะ

อ.อัญชลี : ควรเลือกนมที่พร่องมันเนยหรือไม่มีไขมันเพราะจะยังได้โปรตีนจากนมอยู่แต่ว่า
ไขมันจะโดนขจัดไป เพราะฉะนั้นในผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอยู่แนะนำให้ตีมนม
พร่องมันเนยหรือขาดมันเนยจะดีกว่านะคะ

กรรมการ : แล้วนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตละคะอาจารย์คะ

อ.อัญชลี : โยเกิร์ตก็ดีนะคะ เพราะมีประโยชน์เหมือนกัน แต่ควรเลือกที่ไม่มีน้ำตาลมาก
ควรเลือกรสธรรมชาติจะดีเพราะบางชนิดจะมีการใส่พวกผลไม้จะทำให้มีปัญหา
เรื่องน้ำตาลคะ

กรรมการ : ทีนี้เรามาดูว่าการลดความอ้วนมีประโยชน์อย่างไรนะคะ

อ.อัญชลี : ประโยชน์จากการลดความอ้วนนั้นมีหลายด้านทีเดียว อย่างแรกคือประโยชน์
ด้านจิตใจนะคะเพราะถ้าเราผอมลงจะทำให้มีความมั่นใจมากขึ้นนะคะ และเมื่อ

เชื่อมั่นแล้วจะทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น อารมณ์แจ่มใสขึ้น ประโยชน์อีกด้านคือ ร่างกายก็ทำให้ระบบกระดูกและข้อไม่ปวด เพราะถ้าอ้วนก็จะมีอาการปวดแต่ พอลดความอ้วนอาการตรงนี้ก็หายไปนะคะ และเกี่ยวกับระบบการไหลเวียนโลหิตก็สำคัญที่เดียวเพราะคนอ้วนจะมีไขมันอุดตันในหลอดเลือดทำให้หัวใจ ต้องบีบแรงขึ้น เป็นผลเสียให้ความดันโลหิตสูงขึ้นนะคะ ดังนั้นถ้าทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตกลับมาปกติได้ โอกาสที่จะเกิดโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูงก็จะลดลงได้เหมือนกันนะคะ และเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ นะคะ เช่น โอกาสเกิดโรคเบาหวานก็จะลดลงและการทำงานของตับก็ด้วย เพราะฉะนั้นคนเราถ้าทานอาหารมากตับก็จะทำงานมากขึ้นไปด้วย หากควบคุมน้ำหนักได้ตับก็จะไม่ต้องทำงานหนักเกินไป โอกาสที่จะเป็นโรคนี้อาจจะลดลงและพบว่าผู้เป็นโรคอ้วนจะมีโอกาสมีบุตรยากกว่าคนปกติอีกด้วย นอกจากนี้ผู้เป็นโรคอ้วนเมื่อเกิดอุบัติเหตุจะรุนแรงกว่าผู้มีน้ำหนักปกติเป็นต้นนะคะ

กรรมการ : มีน้ำหนักมาก ๆ ก็อาจมีอันตรายบาดเจ็บจากข้อต่างได้ด้วยนะคะ เหลือเวลาอีก 1 นาทีคะ อาจารย์จะมีอะไรเพิ่มเติมไหมคะ

อ.อัญชลี : คือว่าสรุปสำหรับการลดความอ้วนจำแนกได้ 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือผู้ที่อ้วนจากการกินอาหารผิดแนว นะคะ เช่น ชอบทานหวานชอบทานมันไม่ชอบทานผักผลไม้ ก็ควรปรับการทานอาหารมากให้ถูกต้อง ไม่ทานหวาน มันมากหันมาทานผักและผลไม้บ้างนะคะ อีกกลุ่มคือ อ้วนจากการทานอาหารมากเกินไปก็ควรทานอาหารให้น้อยลงออกกำลังกายเพิ่มเติม กลุ่มสุดท้าย คือ อ้วนเพราะมีการเผาผลาญพลังงานน้อยเกินไป คือ มีการออกกำลังกายน้อยเกินไปควรเพิ่มการออกกำลังกายคะ

กรรมการ : ข้อมูลการลดความอ้วนในวันนี้ก็อาจเป็นแนวทางให้ผู้ที่กำลังจะลดความอ้วนหรือกำลังลดความอ้วนในทางที่ผิด ๆ อยู่ให้หันมาลดความอ้วนได้อย่างถูกวิธีนะคะ ต้องขอขอบพระคุณสำหรับข้อมูลที่ได้จากอาจารย์ในวันนี้ ขอขอบคุณคะ

อ.อัญชลี : ยินดีคะ สวัสดีคะ

กรรมการ : สวัสดีคะ อ.อัญชลี เจียบฉลาด จากภาควิชาเคมีคลินิก คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคะ นี่เป็นความรู้จากคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งคุณผู้ฟังสามารถติดตามรับฟังได้ทุกวันจันทร์ เป็นความรู้ที่หลากหลายที่เดียวคะ ในวันพรุ่งนี้วันอังคารสุดท้ายของเดือนคะ เราจะกลับมาคุยเรื่องภูมิแพ้ทางผิวหนัง เรียกว่า เป็นภาคต่อจากเดือนที่แล้วนะคะ ใครที่มีคำถามก็คุยกันได้กับ พญ.พรทิพย์ ภูวบัณฑิตศิลป์ จากหน่วยโรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยคะ วันนี้เวลาหมดแล้วนะคะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามรับฟังรายการและขอบคุณ คุณนิทัศน์ที่ควบคุมเสียง
ในช่วงนี้คะ ขอบคุณคะ