



# การลดความอ้วน โดยวิธีควบคุมอาหาร

งานโภชนาการ  
กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ

# มารู้จักโรคอ้วนกันค่ะ

- โรคอ้วน (Obesity) หมายถึง ความผิดปกติจากการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เนื่องจากร่างกายมีภาวะไขมันสะสมตามอวัยวะส่วนต่างๆ มากเกินกว่าปกติ



# อ้วนนะ ดูอย่างไร

## เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนเอเชีย



น้อยกว่า 18.5

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์



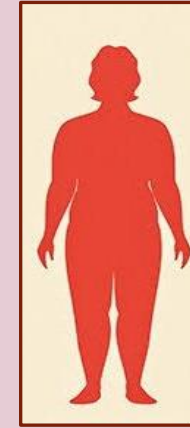
18.5 - 22.9

สมส่วน



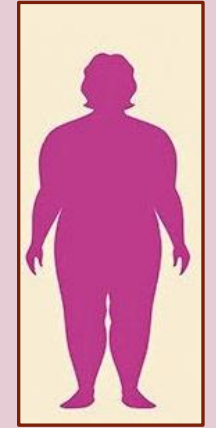
23.0 - 24.9

น้ำหนักเกิน



25.0 - 29.9

โรคอ้วน



มากกว่า 30

โรคอ้วนอันตราย

# สาเหตุของโรคอ้วน

## 1. เกิดจาก

สาเหตุ

ภายนอก



- การกิน เป็นสาเหตุใหญ่ที่เกิด โรคอ้วน
- นิสัยในการรับประทานอาหาร คนที่มีนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดี เรียกว่า กินจุบกินจิบไม่เป็นเวลา
- ขาดการออกกำลังกาย ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการ แต่ได้ออกกำลังกายบ้างก็อาจทำให้อ้วนช้าลง แต่หลายคนไม่ได้ยืดเส้นยืดสาย ไม่ช้าจะเกิดการสะสมเป็นไขมันในร่างกาย



# สาเหตุของโรคอ้วน

## 2. มาจาก สาเหตุ ภายใน

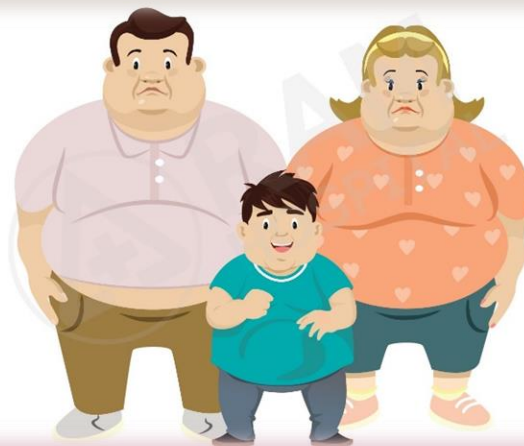


- พบได้จากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ทำให้มีไขมันตามบริเวณต้นแขน ต้นขา และหน้าท้อง
- จิตใจและอารมณ์ (เครียด กลุ้มใจ กังวลใจ หรือดีใจ)
- ความไม่สมดุลระหว่างความรู้สึกอิ่มกับความหิว เมื่อใดที่ความอยากเพิ่มขึ้น เมื่อนั้นการกินก็จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งถึงขั้นเรียกว่า กินจุ ในที่สุดก็อ้วนเอาๆ

# สาเหตุของโรคอ้วน

## 3. เพราะ กรรมพันธุ์

- ซึ่งพบได้น้อย กรรมพันธุ์นี้พิสูจน์ไม่ได้ แต่ถ้าพ่อและแม่อ้วนทั้งสองคน ลูกจะมีโอกาสอ้วนได้ถึงร้อยละ 80 ถ้าพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งอ้วน ลูกมีโอกา้อ้วนได้ถึงร้อยละ 40



# สาเหตุของโรคอ้วน

## 4. โรคประจำตัว

- เช่น เบาหวาน ความดันสูง

## 5. จากการใช้ยา บางชนิด

- ก็ส่งผลกระทบต่อให้อ้วน ผู้ป่วยบางโรคได้รับฮอร์โมนสเตียรอยด์เป็นเวลานาน ก็ทำให้อ้วนได้ และในผู้หญิงที่ฉีดยาหรือกินยากุมกำเนิดก็ทำให้อ้วนง่ายเช่นกัน

# สาเหตุของโรคอ้วน

## 6. เพศ

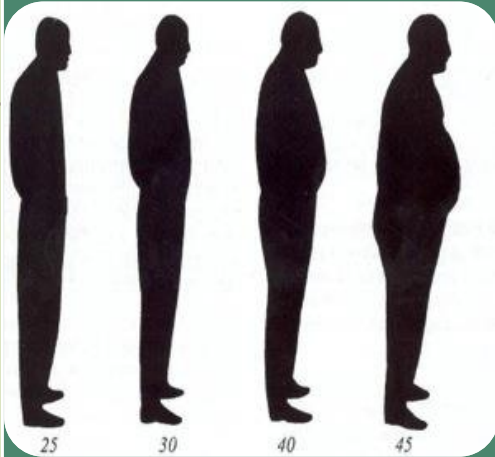


- เพศหญิงนั้นมักอ้วนกว่าเพศชาย ก็ธรรมชาติเธอมักสรรหาจะกิน กิน และกิน ตลอดเวลา อีกทั้งตอนตั้งครรภ์ ก็ต้องกินมากขึ้น เพื่อบำรุงร่างกายและลูกน้อยในครรภ์ แต่หลังจากคลอดลูกแล้ว บางรายก็ลดน้ำหนักลงมาได้ แต่บางรายก็ลดไม่ได้ ผู้หญิงทำงานน้อย ออกกำลังน้อยกว่าชาย ผู้หญิงอ้วนมากกว่าผู้ชาย 4 : 1



# สาเหตุของโรคอ้วน

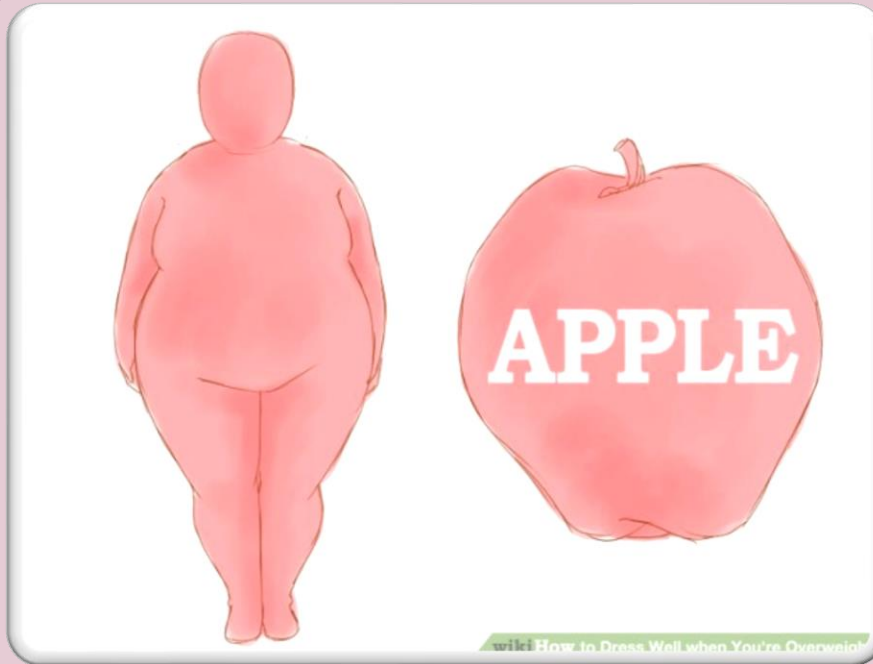
## 7. อายุ



- เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสโรคอ้วนถามหาได้ง่ายขึ้น เนื่องจากพออายุมาก มีความเชื่องช้า ใช้พลังงานน้อยลง กินมากกว่าใช้ หญิงและชายที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มักจะอ้วนง่าย เพราะคนวัยนี้ ยังอยู่ในวัยทำงานมากกินมากขึ้นเพื่อชดเชยกำลังงานที่ถูกใช้ไป

# อ้วนมีกี่แบบ

## 1. อ้วนแบบลูกแอปเปิ้ล (apple-shape obesity) หรือ อ้วนลงพุง (central obesity)



➡ คือคนอ้วนที่มีรอบเอวใหญ่กว่ารอบสะโพก เกิดจากมีไขมันสะสมมากในช่องท้อง และอวัยวะภายในไขมันที่อยู่ในอวัยวะภายในนี้จะเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง

# อ้วนมีกี่แบบ

## 2. อ้วนแบบลูกแพร์ (pear-shape obesity) หรืออ้วนชนิดสะโพกใหญ่

- ➡ ส่วนใหญ่เป็นลักษณะที่พบในเพศหญิง โดยจะมีไขมันสะสมอยู่มากบริเวณสะโพกและน่องอ้วนลักษณะนี้ยากต่อการลดน้ำหนัก แต่โอกาสที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ จะน้อยกว่าชนิดแรก



# อ้วนมีกี่แบบ

## 3. อ้วนทั้งตัว (generalized obesity)

➔ ได้แก่ คนอ้วนที่มีไขมันทั้งตัวมากกว่าปกติ



กระจายตัวอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยรอบ มีทั้งลงพุงและสะโพกใหญ่ รวมถึงมีโรคแทรกซ้อนทุกอย่างดังกล่าวและโรคที่เกิดจากน้ำหนักตัวมากโดยตรง เช่น โรคทางใจข้อปวดข้อ ข้อเสื่อม ปวดหลัง เหนื่อยง่าย หายใจลำบากเพราะไขมันสะสม ทำให้ระบบหายใจทำงานติดขัด

# วิธีลดความอ้วน (ไขมัน) ที่ถูกต้อง

- ▶ เป้าหมาย ของการลดความอ้วนจึงต้องลดไขมันส่วนเกินแล้วแทนที่ด้วยกล้ามเนื้อ ยังมีมวลกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้นทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึมเผาผลาญสารอาหาร โดยเฉพาะไขมัน ได้มากกว่าคนที่มียมวลกล้ามเนื้อน้อย





# วิธีลดความอ้วน (ไขมัน) ที่ถูกต้อง

รู้จักสร้างกล้ามเนื้อแทนที่ไขมัน

- กินให้เป็น
- ออกกำลังกาย 30 นาทีทุกวัน



# กินให้เป็น

➤ หลักการง่ายๆ ๆ ว่า “หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก”

- มือเช้าต้องเป็นมื้ออาหารหลัก กินให้เต็มอิ่ม มือเที่ยงก็จะรู้สึกหิวน้อยลง แต่ควรทานให้ได้ครึ่งหนึ่งของมือเช้า และมือเย็นควรทานก่อน 6 โมงเย็น โดยเน้นผัก เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผลไม้หวานน้อย

- เลือกดื่มเป็นน้ำเปล่า ชาจีน กาแฟดำ (ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน) น้ำมะนาว (ไม่ใส่น้ำตาล) และเข้านอนช่วง 4 – 5 ทุ่ม



# กินให้เป็น

## สูตรในการจัดแบ่งอาหาร

- คาร์โบไฮเดรต 40% (1-2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม )
- โปรตีน 30% (2-3 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ( ขึ้นอยู่กับกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย )
- ไขมัน 30% (ต้องเป็นไขมันดี กลุ่ม Monounsaturated Fat )
- ผัก-ผลไม้ กินให้ได้ครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งจาน (เน้นผักใบ ผลไม้ไม่หวาน)



# ออกกำลังกาย 30 นาทีทุกวัน

การออกกำลังกายลดน้ำหนัก คือ กิจกรรมที่ดึงพลังงานไขมันส่วนเกินออกมาใช้ ในสถานะที่หัวใจมีอัตราการเต้น 130-150 ครั้งต่อนาที (ขึ้นอยู่กับเพศและวัย) เป็นเวลา 15-45 นาที วิธีออกกำลังกายที่แนะนำ กิจกรรมแนะนำ เช่น วิ่ง เต้นแอโรบิก ปั่นจักรยาน





# ออกกำลังกาย 30 นาทีทุกวัน

ควรเลือก วิธีการออกกำลังกายลด น้ำหนัก ให้เหมาะกับร่างกาย อายุ และความ ต้องการด้วย นอกจากจะช่วยให้ น้ำหนักลดลง เสริมสร้างความแข็งแรงของ หัวใจและปอด แล้ว ยังช่วยยกระดับระบบเผาผลาญในร่างกาย (Basal Metabolic Rate, BMR) ให้ดียิ่งขึ้นอีก ด้วย ค่อยๆ เริ่มทำช่วงที่ว่างก็ได้ พอทำได้แล้ว ก็ทำให้นานขึ้น ที่สำคัญคืออยากให้เป็น ประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์





# จะพอมไปด้วยกัน





# ขอบคุณค่ะ

