

# อ้วนลงพุง

การรับประทานอาหารที่มีพลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย และการไม่ออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงน้อย อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยมีความเสี่ยงต่อการเกิด “โรคอ้วน”

โรคอ้วน ไม่ได้نبเฉพาะการมีน้ำหนักตัวมากแต่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นภาวะที่มีไขมันสะสมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น อันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ โรคอัมพาต โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

ส่วน “โรคอ้วนลงพุง” เป็นภาวะที่มีการสะสมของไขมันในช่องท้องมากเกินไป เกิดจากการเผาผลาญอาหารผิดปกติ ไขมันหน้าท้องแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระ ซึ่งจะยับยั้งกระบวนการเผาผลาญกลูโคสที่กล้ามเนื้อ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ตีบ หรืออุดตัน

แม้ว่าไขมันจะเป็นสาเหตุของโรคอ้วนและโรคเรื้อรังต่างๆ แต่ไขมันก็ยังคงเป็นสารอาหารสำคัญที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับ เพื่อให้ความอบอุ่นและเปรียบเสมือนตัวกันกระแทกให้กับร่างกาย แต่หากมีไขมันสะสมในร่างกายมากเกินไป ก็อาจเกิดปัญหาขึ้นได้

เราพบว่า ในผู้หญิงมากกว่าร้อยละ 30 และในผู้ชายมากกว่าร้อยละ 25 เป็นโรคอ้วน และถ้ารอบเอวเพิ่มขึ้นทุกๆ 5 เซนติเมตร จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการเป็นโรคเบาหวานได้มาก 3-5 เท่า น่ากลัวไหมล่ะ

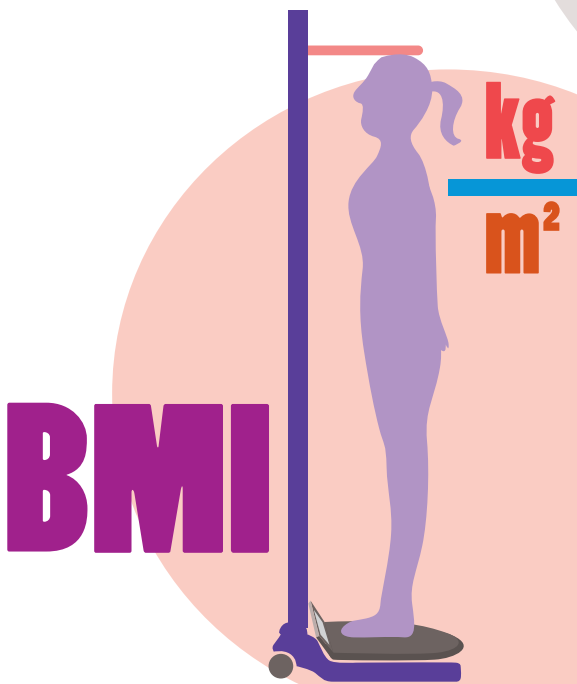
# แล้วจะรู้อย่างไรว่าเราอ้วนหรือไม่อ้วน?

รศ.ดร.นพวรรณ เปี้ยเชื้อ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้บอกไว้ว่า วิธีการสังเกตว่าเราอ้วนหรือไม่ ทำได้ง่ายๆ โดยการวัดส่วนสูง น้ำหนักตัว และเส้นรอบเอว แล้วนำมาพิจารณา ดังนี้

## น้ำหนักตัวที่เหมาะสมเทียบกับส่วนสูง

น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงเท่ากับส่วนสูง (เซนติเมตร) ลบด้วย 110 น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ที่เหมาะสมสำหรับผู้ชายเท่ากับส่วนสูง (เซนติเมตร) ลบ 100

ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนักที่เหมาะสมคือ  $155 - 110 = 45$  กิโลกรัม ดังนั้น ถ้าน้ำหนัก ปัจจุบันของคุณผู้หญิงคนนี้มากกว่า 45 กิโลกรัม แสดงว่ามีน้ำหนักมากกว่าที่ควรจะเป็นนั่นเอง



## ดัชนีมวลกาย

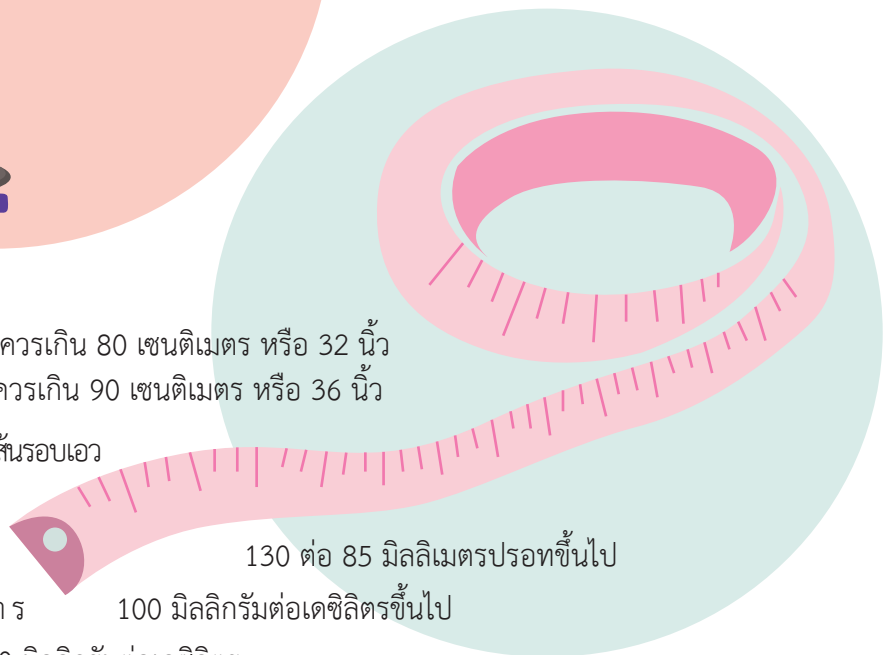
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อเมตร) เท่ากับน้ำหนัก (กิโลกรัม) ต่อส่วนสูง (เมตร)<sup>2</sup> ดัชนีมวลกายที่เหมาะสมทั้งผู้หญิงและชาย คือ 18.5-22.9 กิโลกรัมต่อเมตร หากน้อยกว่า 18.5 หมายถึงผอม หากมากกว่า 22.9 ขึ้นไปถึง 24.9 หมายถึงน้ำหนักเกิน และหากมากกว่า 25 ขึ้นไป ถือว่า อ้วน

## เส้นรอบเอว

ค่าปกติของเส้นรอบเอวสำหรับผู้หญิง ไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร หรือ 32 นิ้ว  
ค่าปกติของเส้นรอบเอวสำหรับผู้ชาย ไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หรือ 36 นิ้ว

การวินิจฉัยว่าอ้วนลงพุง จะวัดจากเส้นรอบเอว ร่วมกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพิ่มเติมดังนี้

1. ความดันโลหิต 130 ต่อ 85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
2. น้ำตาลในเลือดหลังงดอาหาร 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
3. โคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



# แล้วเราจะมีวิธีในการควบคุมน้ำหนัก ควบคุมเส้นรอบเอว และควบคุมปริมาณไขมันได้อย่างไร?

เพราะความสมดุลของร่างกายคนเราแต่ละคนไม่เท่ากัน ความไม่สมดุลของพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารและพลังงานที่ร่างกายใช้ไปในกิจกรรมต่างๆ ก็ยังไม่เท่ากัน หากเรารับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ก็ทำให้เกิดโรคอ้วน ในแต่ละวันร่างกายมีความต้องการพลังงานของแต่ละคนแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ภาวะโภชนาการ และระดับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง หรือการออกกำลังกาย ซึ่งวิธีการประมาณความต้องการพลังงานสามารถคำนวณได้ดังนี้

$$\text{ความต้องการพลังงาน (แคลอรีต่อวัน)} = \text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)} \times 30$$

ถ้าน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ความต้องการพลังงานคือ  $50 \times 30 = 1,500$  แคลอรีต่อวัน นั่นคือต้องได้รับพลังงาน 1,500 แคลอรีต่อวัน เพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ นั่นแสดงว่า ต้องรับประทานอาหาร 3 มื้อ มื้อละ 500 แคลอรี



ในความเป็นจริง อาจรับประทานอาหารที่มีพลังงานค่อนข้างมากในมื้อใดมื้อหนึ่ง เช่น มื้อเช้า หรือมื้อเที่ยง และพลังงานน้อยลงในมื้อที่เหลือ

หลักสำคัญในการควบคุมสมดุลพลังงานหรือควบคุมปริมาณพลังงานทั้งวันให้เป็นไปตามที่ควรได้รับ หากได้รับพลังงานมากเกินไป จะต้องมีการเคลื่อนไหวออกแรง หรือการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีการเผาผลาญพลังงานสูงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดสมดุลพลังงานได้ในที่สุด

โดยทั่วไป การออกกำลังกายควรทำให้ได้ 2-3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยอาจเป็นวันละประมาณ 1 ชั่วโมง วันเว้นวัน การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบให้ผลแตกต่างกัน เช่น ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือวิ่ง ช่วยฝึกความทนของปอดและหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายใช้แรงต้าน เช่น การยกน้ำหนัก หรือซิทอัพ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนการเดินการทำงาน ทำอาชีพหรืองานอดิเรกที่ต้องออกแรง จัดเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรง ซึ่งควรทำให้ได้ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน หลักในการออกกำลังกายคือทำซ้ำๆ มีช่วงพักและเมื่อเริ่มล้าให้หยุด

แม้ว่าจะมีภาวะอ้วนลงพุงแล้ว แต่เชื่อมั่นว่า หากมีความตั้งใจจริง ก็จะสามารถลดพุงลดไขมันหน้าท้องของเราลงได้ด้วยการลดปริมาณการกิน เพิ่มการออกกำลังกาย เพิ่มการเผาผลาญไขมันที่มากขึ้น ซึ่งต้องทำอย่าง “สมดุล” ด้วย