



หลากหลายความเข้าใจผิด ด้านโภชนาการกับการลดน้ำหนัก

หลายท่านคงคุ้นเคยกับประโยคที่ว่า “you are what you eat” หรือ “กินอย่างไรได้อย่างนั้น” ซึ่งก็ตรงกับความจริงที่ว่า อาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวันล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

การมีรูปร่างที่ดีสมส่วนนั้นเป็นสิ่งที่ต้องการชื่นชมของคนทุกยุคทุกสมัยไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็ต่างสรรหาวิธีการที่จะเป็นหนทางอันนำไปสู่การมีรูปร่างดีหรือผอมเพรียวอย่างที่ตนปรารถนา แต่ทราบหรือไม่ว่าน้อยคนนักที่จะประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและมีรูปร่างที่ดีในระยะยาว ทั้งนี้เนื่องมาจากความเข้าใจผิดในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนักนั่นเอง

"ลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ภายใน 10 วัน"
"สูตรอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ภายใน 1 วัน"
"กินแต่เนื้อสัตว์ห้ามกินแป้ง"
"กินแต่กับห้ามกินข้าวเพราะทำให้อ้วน"
"ดื่มน้ำก่อนนอนตื่นมาพอม"
"อยากพอมต้องงดมื้อเย็น"
"กินมังสวิรัตช่วยลดน้ำหนัก"

วันนี้ทาง @ Rama ได้รับเกียรติจาก ดร. ฉัตรภา หัตถโกศล ผู้เชี่ยวชาญด้าน โภชนาการ ที่จะมาให้ความกระจ่างและตอบทุกข้อสงสัยด้านโภชนาการกับการลดน้ำหนักเพื่อการมีรูปร่างดี สมส่วน ควบคู่ไปกับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

Q: เชื่อกันว่าหากเลือกรับประทานเฉพาะเนื้อสัตว์จะสามารถทำให้น้ำหนักได้

A: การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม อาจทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้บ้างในช่วงระยะหนึ่ง เนื่องจากอาหารที่มีโปรตีนสูงจะทำให้ความรู้สึกอยากอาหารลดลง แต่หากรับประทานในปริมาณมากเป็นประจำจะส่งผลให้คอเลสเตอรอลสูง อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ยังส่งผลให้ไตต้องทำงานหนัก และเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

Q: งดการรับประทานคาร์โบไฮเดรตแล้วจะพอม

A: อาหารประเภทข้าวและแป้งนั้นล้วนเป็นที่มาของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งจากคำแนะนำในการรับประทาน อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ได้มีการกำหนดปริมาณของคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวัน ที่ร่างกายควรจะได้รับไว้สูงสุดเมื่อเทียบกับสารอาหารประเภทอื่น นอกจากข้าวและแป้งแล้ว ผัก ผลไม้ รวมทั้งธัญพืชขนาดจิ๋ว ก็เป็นแหล่งที่มาของคาร์โบไฮเดรตและใยอาหารจำนวนมาก ซึ่งมีผลดีต่อระบบขับถ่าย หากขาดคาร์โบไฮเดรตร่างกายก็จะขาดพลังงานและเริ่มนำไขมันมาเผาผลาญ หรือเรียกว่า ภาวะคีโตซิส (Ketosis) ผลที่ได้ก็คือ น้ำหนักตัวที่ลดลง แต่มีผลข้างเคียง เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ปวดท้อง หัวใจเต้นเร็ว และมีไข้ เป็นต้น

Q: อาหารจำพวกข้าว แป้ง และธัญพืชทำให้อ้วน

A: โดยพื้นฐานแล้วอาหารในกลุ่ม ข้าว แป้ง และธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีต ถั่วเขียว หรือมันฝรั่งนั้น นับว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานอยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ แต่การเลือกวิธีปรุงและประกอบอาหารที่แตกต่างกันนั้นกลับเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้อ้วน เช่น การนำมันฝรั่งไปทอด รับประทานข้าวสวยพร้อมกับข้าวที่มีไขมันและน้ำตาลสูง และการนำขนมปังไปทาเนยหรือแยมนั่นเอง

Q: ห้ามรับประทานน้ำมันหรือไขมันใดๆ เพราะทำให้น้ำหนักขึ้น

A: ไขมันเป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายและมีอาจขาดได้ เนื่องจากไขมันนั้น เป็นตัวช่วยดูดซึมวิตามินทุกประเภท นอกจากนี้เป็นส่วนประกอบของเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นและปกป้องอวัยวะภายใน เพื่อสุขภาพที่ดีจึงแนะนำให้ใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนลา และน้ำมันถั่วลิสง ในการประกอบอาหาร รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ผ่านการทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ไขมันอบ และขนมกรุบกรอบ



Q: ความเชื่อที่ว่ารับประทานอาหารบางประเภทเพียงอย่างเดียวแล้วจะผอมตลอดไป

A: หลากหลายความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เช่น ดื่มนมทั้งวัน ทานแต่ผลไม้แทนข้าวในทุกมื้อ ทานแต่ซูปั๊ก ฯลฯ ในความเป็นจริงนั้น ยังไม่มีการระบุว่าอาหารมหัศจรรย์ใดๆ ที่สามารถช่วยให้ผอมและมีน้ำหนักตัวลดน้อยลงอย่างถาวร ซึ่งการมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเช่นนี้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จะส่งผลให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง

Q: รับประทานมังสวิรัตแล้วจะผอมและมีสุขภาพดี

A: จริงอยู่ที่การรับประทานมังสวัตินั้น จะให้พลังงานเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่าการรับประทานอาหารทั่วไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่รับประทานมังสวัตินั้นจะผอมและมีสุขภาพดีเสมอไป จากการสำรวจพบว่ามีผู้รับประทานมังสวัตินั้นที่ประสบกับปัญหาอ้วนและน้ำหนักเกินอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการละเลยในขั้นตอนการปรุงและประกอบอาหาร จนทำให้อาหารมังสวัตินั้นมีไขมันสูง กลายเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ดังนั้นผู้ที่รับประทานมังสวัตินั้นจึงควรใส่ใจในประเภทของอาหาร เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

Q: น้ำหนักยิ่งลดเร็วยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ

A: การลดน้ำหนักอย่างผิดวิธีโดยเร่งให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว (มากกว่า 2 กิโลกรัมภายใน 1 สัปดาห์) นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพ จากการศึกษพบว่าทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุที่ทำให้หัวใจทำงานหนักจนอาจเกิดภาวะหัวใจวายตามมา



Q: น้ำหนักตัวควรลดลงกี่กิโลกรัมถึงจะปลอดภัย

A: การลดน้ำหนักที่เหมาะสมคือ 0.5 – 1 กิโลกรัมต่อ 1 สัปดาห์ โดยรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอไม่น้อยกว่า 1200 ต่อวัน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย รับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นอาหารที่มีกากใยสูง หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปที่มีปริมาณเกลือ ไขมัน และน้ำตาลสูง

