

Believe It
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า?

นภาพร สรรพโสภณ
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬารามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



เหงื่อออกมาก ยิ่งเผาผลาญแคลอรี จริงหรือ?



การออกกำลังกายอย่างหนักและมีเหงื่อออกมาก เป็นการกระตุ้นการพัฒนากล้ามเนื้อ และส่งผลให้อัตราการเผาผลาญพื้นฐานดีขึ้น เมื่อพื้นฐานดี เพียงแค่ขยับร่างกายก็สามารถกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้นด้วย

เมื่อออกกำลังกายแล้วมีเหงื่อออก เป็นเพราะร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน จึงมีความร้อนเกิดขึ้นและเพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะตัวร้อนเกินไป (Hyperthermia) ซึ่งพบบ่อย คือภาวะของโรคลมแดด (Heat Stroke) ร่างกายจึงต้องมีระบบระบายความร้อน (Cooling system) ที่ดี จึงสร้างเหงื่อขึ้นเพื่อระบายความร้อนและปรับสมดุลอุณหภูมิของร่างกาย เพื่อช่วยป้องกันระบบในร่างกายล้มเหลว ส่วนน้ำหนักที่ลดลงหลังออกกำลังกาย ก็คือปริมาณเหงื่อที่ร่างกายขับออกมา

การออกกำลังกายให้เหงื่อออกมาก ๆ จะช่วยเบิร์นไขมันได้มากและถูกต้องบางส่วนเท่านั้น เพราะการออกกำลังกายให้หนักและมีเหงื่อออกมาก ด้วยการปรับระดับความหนักขึ้นเรื่อย ๆ นั้น ร่างกายจะกระตุ้นการใช้พลังงานจากไขมันไปด้วย

ส่วนการออกกำลังกายกับการเผาผลาญไขมัน เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายในระดับที่ไม่หนักมาก ร่างกายจะเผาผลาญไขมันเพื่อนำมาใช้เป็นพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งยังเป็นช่วงที่ไม่เกิดความร้อนสะสมในร่างกายมากนัก ร่างกายจึงไม่จำเป็นต้องขับเหงื่อออกมา แต่เมื่อใดก็ตามที่มีการออกกำลังกายหนักขึ้น ร่างกายจะไม่สามารถใช้พลังงานจากไขมันได้อย่างต่อเนื่อง อันเนื่องจากร่างกายไม่สามารถดึงพลังงานจากไขมันมาใช้ได้ทันกับความต้องการพลังงานในร่างกาย ดังนั้น ร่างกายจึงมีแนวโน้มที่จะต้องใช้พลังงานจากแป้งมากขึ้น ซึ่งขั้นตอนการใช้พลังงานจากแป้งนั้นใช้เวลาน้อยกว่าไขมัน

หากมีการออกกำลังกายต่อเนื่องและหนักหน่วงขึ้น ร่างกายที่กำลังใช้พลังงานจากแป้งก็จะเริ่มสะสมความร้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ จนอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นถึงจุดที่ร่างกายจะผลิตเหงื่อออกมามากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดของการออกกำลังกายอย่างหนักและมีเหงื่อออกมากไม่ว่าจะใช้พลังงานจากแป้งหรือไขมันก็ตาม ยังเป็นการกระตุ้นการพัฒนากล้ามเนื้อ ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญในแต่ละวัน (Basal metabolic rate) เพิ่มขึ้น เมื่ออัตราการเผาผลาญพื้นฐานดีขึ้น เพียงแค่ขยับร่างกายในชีวิตประจำวันก็สามารถกระตุ้นการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน

ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ได้แก่ เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ช่วยเผาผลาญไขมัน แต่ต้องอยู่ในระดับที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วระดับหนึ่งเพื่อให้เลือดสูบฉีด ร่างกายได้ดึงไขมันมาใช้ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และยังเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงาน (เมตาบอลิซึม) ซึ่งการทำคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียวไม่สามารถกระตุ้นเท่ากับการเล่นเวท

สรุปแล้ว เหงื่อออกมากแสดงว่าเผาผลาญไขมันได้มากเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งเหงื่อออกเยอะหมายความว่า ร่างกายเราระบายความร้อนได้ดี แต่ไม่ใช่ว่าไขมันถูกขับมาทางเหงื่อ ซึ่งการเผาผลาญไขมันได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับประเภทของการออกกำลังกาย