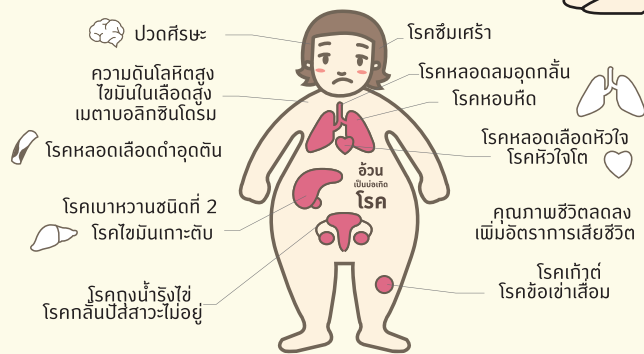


“อ้วนลงพุง”

มหันตภัยเงียบ
ที่คุณคาดไม่ถึง

อ้วนลงพุง

เกิดจากการมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ไขมันนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็น “โรคอ้วนลงพุง” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ



“ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น”

เกณฑ์การวินิจฉัย

ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

พิจารณาจาก ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{(\text{ส่วนสูง (เมตร)})^2}$$

ดัชนีมวลกาย 23-24.9 น้ำหนักเกิน
25-34.9 อ้วน
ตั้งแต่ 35 อ้วนรุนแรง

เกณฑ์การวินิจฉัย

ภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง

แค่วัดเส้นรอบพุง (ผ่านสะดือ)
ถ้าเกินส่วนสูงหารสอง
คุณกำลังตกอยู่ในภาวะ “อ้วนลงพุง”

หากคุณมีความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง หรือระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง คุณกำลังเป็น “โรคอ้วนลงพุง”

“รอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า”

ปฏิบัติการฝ่าวิกฤติ “พิชิตอ้วน พิชิตพุง”

1 อ. อาหาร

ควบคุมน้ำหนักโดยปรับเปลี่ยนการบริโภคตามโซนสี

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง กินแต่พอควร	โซนสีแดง กินให้น้อยที่สุด
ข้าว/แป้ง ลดลง 1 ใน 3 ส่วน	ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลยีสต์ ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ขนมจีน ขนมปังขาว มัน เต้าหู้ วุ้นเส้น เส้นก๋วยเตี๋ยว	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ท็อฟฟี่ ขนมหวาน
ผัก อย่างน้อย 9 ซอง/ดิ่/วัน	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	สะตอ ฟักทอง แครอท ผักกระป๋อง ชนิดจืด	ผัดผัด ผัดราดซอสครีม ผัดกระป๋อง ชนิดเค็ม
ผลไม้ ไม่เกิน 9-10 คำ/มื้อ	ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แอปเปิ้ล สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กล้วย ขนุน น้อยหน่า ละมุด ลำไย สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวคาโด มะขามหวาน
เนื้อสัตว์ 12-16 ซอง/ดิ่/วัน	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ไข่ เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยัก เต้าหู้ เต้าหู้หลอด	เนื้อหมูแดง เล้าหมูนอก ไข่กึ่งฟอง ไข่ต้ม ปลากระป๋อง ในน้ำมัน	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด แค็บหมู หมูกรอบ ไส้กรอก
นม 1-2 แก้ว/วัน	นมปราศจากไขมัน นมรสจืดทุกประเภท (สก็มมีลค์) นมถั่วเหลือง รสจืด	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพร้อมมันเนย	นมสด นมเปรี้ยว ครีม นมข้นหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต
ไขมันที่เติม ในอาหาร ไม่เกิน 3 ซอง/ช้อนชา/วัน	น้ำมันพืช ชนิดไม่มีน้ำมัน มายองเนส ไรโซลิน	น้ำมันพืช ชนิดดี มายองเนส ไขมันต่ำ ถั่วลิสง	มาย มาการีนแข็ง เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม 8-10 แก้ว/วัน	น้ำเปล่า น้ำชา หรือ น้ำสมุนไพร ที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อน น้ำตาลและครีม เล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารสำเร็จรูป (วิธีการปรุง)	ประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ลวก อบ ตุ๋น	ประเภทปิ้ง ย่าง ตัดส่วนที่ไหม้ ทิ้งไป	ประเภททอด ทอด ใช้กระทิ

2 อ. ออกกำลังกาย

หลักในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุง

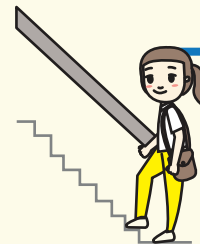


ควรเพิ่มการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน
ออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง วันละ 30-60 นาที
อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ ทำต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาที
ถ้าน้ำหนักไม่ลด ค่อยๆ เพิ่มเวลาการออกกำลังกายให้ได้
ประมาณ 60-90 นาที โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ถนัดก่อน
แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย



ควรออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

เช่น การยกน้ำหนัก การลุดนึ่ง วิดพื้น ซึ่งช่วยเพิ่ม
ระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ช่วยป้องกัน
ไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมาอีก



พยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกาย

ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น
การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์
เดินหรือปั่นจักรยานแทนการใช้รถ
ทำงานบ้านด้วยตนเอง

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

****หัวใจควรเต้น 60-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 220 - อายุ (ปี)**

- อบอุ่นร่างกาย (Warm up)**
และยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว 5-10 นาที
- เคลื่อนไหวออกแรง หรือออกกำลังกายปานกลาง****
จนหายใจเร็วขึ้น ตีชั้นไม่เหนื่อย ไม่หอบจนสามารถพูดคุยได้
- คลายกล้ามเนื้อ (Cool down)**
และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที

3 อ. อารมณ์ความรู้สึก

การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก สำคัญที่สุด
ในการลดน้ำหนักให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้หลัก 3ส.

สกด
สังกระตุ้นที่ทำให้

พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหาร หรือจุดที่มีอาหารชวนกินหลากหลาย
เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นให้เราหิว หรืออยาก
ชิมอาหาร หากเลี่ยงไม่ได้ อย่าพยายาม
นึกถึงความอร่อย หรือรสชาติของ
อาหารเหล่านั้น

สะกด
ใจไม่ให้บริโภคเกิน

**พยายามสะกดอารมณ์ไม่ให้อยาก
ลองหรือบริโภคมากเกินไป** ต้องมี
สติ ระลึกไว้เสมอว่าหากบริโภคอาหาร
มากเกินไปจะทำให้เราอ้วนขึ้น

สะกด
ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ

**ทำความเข้าใจกับครอบครัวและ
คนรอบข้าง** ถึงความจำเป็นในการ
ลดน้ำหนัก เพื่อคอยช่วยเหลือและ
เป็นกำลังใจขณะลดน้ำหนัก
ไม่ซ้ำเติมหรือยั่วให้เรบริโภค
อาหารเกิน

ลดอ้วนอย่างยั่งยืน

จดบันทึก
น้ำหนักและรอบพุง
ที่ลดได้ จะเป็นกำลังใจ
และแรงกระตุ้นให้เรา

หาเพื่อนร่วมอุดมการณ์
คอยเตือนกัน ไม่ให้ออกนอกเส้นทาง

ปรับชีวิตประจำวัน
เพิ่มการเดิน ขยับร่างกาย
ลดขนมและเครื่องดื่มรสหวาน

ให้รางวัลตัวเอง เมื่อทำได้ตามเป้า เช่น ซื้อชุดใหม่ที่ยังอยากใส่เมื่อน้ำหนักลด

เปลี่ยนบรรยากาศ หากิจกรรมใหม่ๆ ที่ออกกำลังกายใหม่ๆ จะได้ไม่น่าเบื่อ

นึกถึงประโยชน์ หากแรงจูงใจ
อื่นๆ ที่ได้ สุขภาพแข็งแรง ใส่เสื้อผ้าได้อย่างมั่นใจ

ที่จะทำให้สำเร็จ เช่น ทำเพื่อคนที่เรารัก

อาหารเมนูต่างๆ ให้พลังงานเทียบเท่า การวิ่งเหยาะๆ/เดินเร็ว/งานบ้านทั่วไป....นาที

อาหารตามสั่งยอดนิยม

รายการอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (Kcal)	วิ่งเหยาะๆ (นาที)	เดินเร็ว (นาที)	งานบ้าน (นาที)
ข้าวสวย	1 ถ้วย	80	10	25	35
ส้มตำ	1 ถ้วย	120	15	38	52
สุกี้กึ่งน้ำ	1 ชาม	221	27	70	96
บะหมี่หมูแดง	1 ชาม	231	28	72	100
โจ๊กหมู	1 ชาม	236	28	74	103
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	1 ชาม	279	34	87	121
บะหมี่ต้มยำ	1 ชาม	310	37	97	135
ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ	1 ชาม	352	42	110	153
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	1 ถ้วย	387	48	124	173
ข้าวหน้าเป็ดย่าง	1 ถ้วย	423	51	132	184
หอยทอดใส่ไข่	1 ถ้วย	428	52	134	186
ข้าวขาหมู	1 ถ้วย	438	53	137	190
ข้าวกะเพราไก่	1 ถ้วย	478	58	150	208
ขนมจีนน้ำยา	1 ถ้วย	497	60	155	216
ขนมจีนแกงเขียวหวาน	1 ถ้วย	594	72	186	258
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	1 ถ้วย	500	60	157	217
ผัดผักกาดโรนีย์	1 ถ้วย	514	62	161	223
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	1 ถ้วย	557	67	174	242
ผัดไทใส่ไข่	1 ถ้วย	578	70	181	251
ข้าวมันไก่	1 ถ้วย	596	72	186	259
ข้าวคลุกกะปิ	1 ถ้วย	610	73	191	265
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	1 ถ้วย	620	75	194	270
ผัดซีอิ๊วใส่ไข่	1 ถ้วย	679	82	212	295
ข้าวหมกไก่	1 ถ้วย	685	83	214	298

หลักเสียง

พลังงานที่ควรได้รับจากการบริโภคอาหารในแต่ละวัน

		
เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงาน/ผู้สูงอายุ	วัยรุ่นชาย/หญิง ชายวัยทำงาน	ผู้ใช้แรงงาน ชาย/หญิง
1,600 kcal ต่อวัน	2,000 kcal ต่อวัน	2,400 kcal ต่อวัน

พลังงานจากของหวาน

รายการอาหาร	ปริมาณ	พลังงาน (Kcal)	วิ่งเหยาะๆ (นาที)	เดินเร็ว (นาที)	งานบ้าน (นาที)
เบ็ดขุ่น	1 เม็ด	30	4	9	13
ทองหยิม	1 ดอก	63	8	20	27
วุ้นกะทิ	1 ชิ้น	100	12	31	43
ไอศกรีมวานิลลา	1/2 ถ้วย	100	12	31	43
ตัวดำแกงบวด	1 ถ้วย	154	19	48	67
ลูกเต๋อยเปียก	1 ถ้วย	159	19	50	70
ลอดช่องน้ำกะทิ	1 ถ้วย	167	20	52	73
บัวลอย	1 ถ้วย	211	25	66	92
กล้วยบวชชี	1 ถ้วย	225	27	70	98
บัวลอยเผือก	1 ถ้วย	230	28	72	100
ซ่าหริ่ม	1 ถ้วย	237	29	74	103
กล้วยไข่เชื่อม	3 ผล	265	32	83	115
ขนมชั้น	1 ชิ้น	276	33	86	120
กัทิมกรอบ	1 ถ้วย	276	33	86	120
ฟักทองแกงบวด	1 ถ้วย	369	44	115	160

หลักเสียง

“ดื่มน้ำเปล่า” ดีที่สุด

ปริมาณน้ำที่ร่างกายต้องการไม่ควรเกิน 6 ลิตร/วัน

					
น้ำตาลไม่ 200 มล.	กาแฟสด 475 มล.	น้ำอัดลม 450 มล.	ชาสมุนไพร 350 มล.	ชาเขียว 500 มล.	นมเปรี้ยว 80 มล.
6.25 ลิตร	10.5 ลิตร	10.75 ลิตร	11.25 ลิตร	14.5 ลิตร	4 ลิตร

วิธีการปรุงกับปริมาณแคลอรี

	70		160		250
ไข่ต้ม	กิโลแคลอรี	ไข่ดาว	กิโลแคลอรี	ไข่เจียว	กิโลแคลอรี

ปริมาณพลังงานที่ใช้

จากการมีกิจกรรมทางกายชนิดต่างๆ ในเวลา 1 ชั่วโมง

กิจกรรม	ค่าพลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี/นาที)	ปริมาณพลังงานที่ใช้โดยเฉลี่ยของผู้ที่มีน้ำหนักตัว (กก.)				
		60	65	70	75	80
พิมพ์คอมพิวเตอร์	1.5	90	98	105	113	120
ซักผ้า	2.0	120	130	140	150	160
รดน้ำ	2.3	138	150	161	173	184
เดินจ่ายตลาด	2.3	138	150	161	173	184
ปรุงอาหาร	2.5	150	163	175	188	200
กวาดพื้น	2.5	150	163	175	188	200
สูบลำซูป ซักๆ	2.5	150	163	175	188	200
เดินในที่ทำงาน	3.0	180	195	210	225	240
เดินเร็วปานกลาง	3.5	210	228	245	263	280
ขี่จักรยานช้าๆ	4.0	240	260	280	300	320
เต้นแอโรบิก	5.0	300	325	350	375	400
ตัดหญ้า	5.5	330	358	385	413	440
ว่ายน้ำ	8.0	480	520	560	600	640

การเผาผลาญพลังงาน

ส่วนที่เกินความต้องการของร่างกาย

	ทำสวน 45-60 นาที		ปั่นจักรยาน 30-40 นาที
	เช็ดล้างถูพื้น 45-60 นาที		เดิน 3.2 กม. 30-35 นาที
กิจกรรมใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี			

ไร้พุง

ไร้โรค



“เครือข่ายคนไทยไร้พุง”
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
โทร.02-716-6744 ต่อ 25
โทรสาร 02-718-1652
e-mail : raipoong@gmail.com
Website : www.raipoong.com
Facebook : ค้นหา เครือข่ายคนไทยไร้พุง