หนังสือที่คน**อยากผอม**ต้องอ่าน

ถ้ารู้...

คงผอมไปนานแล้ว

ตัวอย่าง

โรสแมรี่

หนังสือลดน้ำหนักที่ขายดีที่สุด ถูกต้องที่สุด

ทำไมยิ่งลดน้ำหนักยิ่งอ้วน

ทำไมสัดส่วนถึงไม่ลดลงเลย ทำอย่างไรก็ไม่ผอมสักที

อ่านทุกอย่างที่คุณ**ต้องรู้**เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

วิเคราะห์เจาะลึกวิธีการลดน้ำหนักที่มีในท้องตลาด

พบกับ 7 ขั้นตอนสู่**การลดน้ำหนักแบบสุขภาพดีที่ไม่ทำให้โยโย่**

และ**เคล็ดลับ**ที่จะทำให้เรารูปร่างดีตลอดไป

คำนำ

"ความอ้วน" เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ปรารถนา แต่ไขมันส่วนเกินกำลังเป็นปัญหาใหญ่ที่ลุกลามไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลกแจ้งว่าตอนนี้มีคนอ้วนมากเกินกว่า 1,000 ล้านคนทั่วโลก (อาจจะถึง 2,000 ล้านคน)

ในประเทศไทยก็มีปัญหาเรื่องความอ้วนเพิ่มขึ้นมากมาย สาเหตุก็มาจากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของคนไทย ที่ทานอาหารตะวันตกมากขึ้น (ฟาสต์ฟู้ด เบเกอรี่ ขนมขบเคี้ยว) มีกิจกรรมน้อยลงเพราะเทคโนโลยีสูงขึ้น (รีโมท เครื่องใช้ไฟฟ้า รถยนต์ ทำให้เราทำงานน้อยลง เดินน้อยลง) และออกกำลังกายน้อยลงเพราะไม่มีเวลาหรือหาสถานที่ออกกำลังกายไม่ได้

จนในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขแจ้งว่ามีคนไทยอ้วนประมาณ 30% และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จึงทำให้มีธุรกิจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักเกิดขึ้นมากมาย และธุรกิจเหล่านี้เติบโตอย่างมากในช่วงที่ผ่านมา จนมีมูลค่านับหมื่นล้านบาท เราจึงพบเห็นวิธีการลดน้ำหนักมากมาย เช่น ยาลดน้ำหนัก อาหารเสริม อาหารทดแทน สูตรอาหาร ครีมลดสัดส่วน สถาบันความงาม ชุดชั้นในลดสัดส่วน ฟิตเนส และอื่นๆ อีกมากมาย

แต่หากเราใช้สติในการพิจารณาก็จะพบว่า **แม้ว่าธุรกิจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักจะเติบโตขึ้นมากมาย แต่คนอ้วนในประเทศไทยกลับไม่ลดลงเลย มีแต่เพิ่มขึ้น** สิ่งนี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่าวิธีการเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่ได้ผล และความจริงที่น่าตกใจก็คือ บางวิธีกลับทำให้ปัญหายิ่งแย่ลง ทำให้คนที่อ้วนอยู่แล้วอ้วนยิ่งขึ้นไปอีก

แม้จะเป็นเช่นนั้น แต่ปัจจุบันก็ยังมีคนจำนวนมากที่ยังไม่รู้ความจริง แล้วยังคงหวังว่าวิธีการเหล่านี้ จะช่วยเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตนได้ ซึ่งคนเหล่านี้ก็ต้องตกเป็นเหยื่อต่อไป

ในขณะเดียวกัน คนอีกส่วนหนึ่งที่เข้าใจดีว่า การลดน้ำหนักที่ถูกต้องเราไม่จำเป็นต้องพึ่งพายาหรือเครื่องมือใด เราก็สามารถลดน้ำหนักลงได้ โดยเราไม่ควรจะอดอาหาร ควรทานผักเยอะๆ ทานแป้ง ทานมันน้อยๆ และออกกำลังกายไปด้วย ก็จะช่วยให้เราลดน้ำหนักได้ **แต่คนส่วนใหญ่ที่เข้าใจและปฏิบัติตามหลักการนี้ ก็ไม่สามารถลดน้ำหนักลงได้เช่นกัน** ทำไมถึงเป็นเช่นนี้

คำตอบก็คือ **เพราะความรู้ดังกล่าวเป็นความรู้ที่ถูกต้องแต่ไม่ครบถ้วน 100%** ด้วยองค์ความรู้ที่ขาดหายไป จึงทำให้คนที่มีความรู้เรื่องลดน้ำหนักและโภชนาการระดับหนึ่ง ไม่สามารถกำจัดไขมันส่วนเกินออกไปได้เสียที

หากใครอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วพบว่า ความเข้าใจหรือวิธีปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้ มีบางส่วนที่ขัดแย้งกับความรู้ที่เรามี หรือขัดแย้งกับวิธีปฏิบัติที่เราเคยทำมา ก็เป็นเรื่องที่สมเหตุสมผล เพราะหากความรู้ที่เรามี หรือวิธีปฏิบัติตัวที่เราเคยทำ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เราก็จะไม่มีปัญหาน้ำหนักตัวแบบที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

หนังสือเล่มนี้ จะตอบคำถามที่ค้างคาใจของเราเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก โดยใช้หลักการทางการแพทย์และหลักการทางวิทยาศาสตร์ อธิบายให้เรารู้ว่า ทำไมที่ผ่านมาเราถึงลดน้ำหนักลงไม่ได้ ทำไมเราถึงอ้วนขึ้น และที่สำคัญ ทำยังไงเราถึงจะมีรูปร่างที่ดีได้อย่างถาวร

เชื่อมั่นได้เลยว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณจะพบคำตอบว่า ทำไมหนังสือเล่มนี้ถึงชื่อว่า "ถ้ารู้...คงผอมไปนานแล้ว"

โรสแมรี่

สารบัญ

บทที่ 1	ความเข้าใจเรื่องพลังงาน	1
บทที่ 2	น้ำหนักของเราเพิ่มหรือลดได้อย่างไร	9
บทที่ 3	อาหาร 5 หมู่ กับความหิว	17
บทที่ 4	น้ำและใยอาหาร	31
บทที่ 5	เราอ้วนหรือเปล่า	37
บทที่ 6	โยโย่เอฟเฟกต์	47
บทที่ 7	ความเข้าใจผิดเรื่องการลดน้ำหนัก	53
บทที่ 8	ยาลดน้ำหนัก	63
บทที่ 9	อดอาหาร สูตรอาหาร	73
บทที่ 10	ศูนย์ความงามและเครื่องมือต่างๆ	85
บทที่ 11	อาหารเสริมลดน้ำหนัก	93
บทที่ 12	การออกกำลังกายช่วยไหม	105
บทที่ 13	ลดน้ำหนักตามหลักการทางการแพทย์	117
บทที่ 14	อาหารทดแทน	123
บทที่ 15	7 ขั้นตอนสำหรับการลดน้ำหนัก	133
บทที่ 16	บทส่งท้าย	143
ภาคผนวก		145

บทที่ 1

ความเข้าใจเรื่องพลังงาน

ก่อนที่เราจะเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า น้ำหนักของคนเราจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้อย่างไร เราจำเป็นที่จะต้องทำความรู้จักกับคำสองคำที่สำคัญที่สุด เพราะ**น้ำหนักเราจะเพิ่มหรือลดขึ้นอยู่กับสองอย่างนี้เท่านั้น**คือ “พลังงานที่ได้จากอาหารที่ทาน” กับ “พลังงานที่ร่างกายเผาผลาญ” (หรือจะเรียกสั้นๆ ว่า พลังงานที่**ทาน** กับ พลังงานที่**ใช้**)

หน่วยของพลังงาน

หน่วยของพลังงานจะมีหลายประเภทขึ้นอยู่กับว่าเป็นพลังงานในเรื่องใด ในส่วนของพลังงานที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการลดน้ำหนักเราจะใช้หน่วยที่ชื่อว่า กิโลแคลอรี

ตัวอย่าง

อาหาร 5 หมู่

ก่อนที่จะทำความรู้จักพลังงานที่ได้จากอาหาร เรามาทบทวนความรู้พื้นฐานทางสุขศึกษานั่นคือ โดยทั่วไปร่างกายของเราจะต้องการสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ นั่นคือ

1. **โปรตีน** มีมากใน เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วทุกประเภท
2. **คาร์โบไฮเดรต** มีมากใน ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ผลไม้ ขนมปัง
3. **วิตามิน** มีมากใน ผัก ผลไม้ต่างๆ
4. **เกลือแร่** มีมากใน ผัก ผลไม้ต่างๆ
5. **ไขมัน** มีมากใน ไขมันสัตว์และไขมันพืช

ซึ่งหากแยกตามลักษณะการให้พลังงานจะแยกได้สองกลุ่มก็คือ กลุ่มที่ให้พลังงานซึ่งประกอบไปด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และกลุ่มที่ไม่ให้พลังงานซึ่งประกอบไปด้วย วิตามิน เกลือแร่

หากเปรียบเทียบร่างกายเรากับรถยนต์ ซึ่งต้องการน้ำมัน (หรือก๊าซ) เป็นพลังงานเพื่อให้รถวิ่งไปได้ ในขณะเดียวกันน้ำมันหล่อลื่นต่างๆ ที่ไม่ได้ให้พลังงาน ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้เครื่องยนต์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น หากรถยนต์เติมแต่น้ำมันเพียงอย่างเดียว โดยไม่สนใจเติมน้ำมันหล่อลื่น รถคันนั้นก็จะสึกหรอได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น

ร่างกายของเราก็เช่นกัน ร่างกายจะทำงานและเคลื่อนไหวได้ก็ต้องการทั้งสารอาหารที่ให้พลังงานเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ (เหมือนน้ำมันหรือก๊าซ) ในขณะเดียวกันก็ต้องการสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานเพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ (เหมือนน้ำมันหล่อลื่น)

ร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับ**สารอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอทุกๆ วัน** หากเราทานแต่อาหารที่ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว ร่างกายก็จะขาดสารอาหาร (เหมือนรถยนต์ขาดน้ำมันหล่อลื่น) ร่างกายก็จะทรุดโทรม สึกหรอได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น

พลังงานที่ได้จากอาหารที่ทาน

พลังงานที่เราได้จากอาหารที่ทาน จะไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า เราทานอาหารปริมาณมากแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับปริมาณของ **สารอาหาร**

ที่ให้พลังงาน (ปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน)

หากเราทานอาหารปริมาณเท่ากัน อาหารที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันในปริมาณมากกว่า จะให้พลังงานมากกว่า

เช่น ในปริมาณพอๆ กัน หมูกรอบ 1 จานอาจให้พลังงานสูงถึง 560 กิโลแคลอรี (ดูตารางแสดงพลังงานได้ที่ภาคผนวก 1) ในขณะที่ผัดถั่วงอกเต้าหู้ 1 จานจะให้พลังงานประมาณ 155 กิโลแคลอรี (เพราะหมูกรอบมีปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันมากกว่า)

หรือบางครั้งแม้ว่าเราจะทานอาหารปริมาณน้อยกว่า แต่ถ้าอาหารนั้นมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันมากกว่า เราก็อาจจะได้พลังงานมากกว่า

เช่น ไก่ทอดเพียง 1 น่องให้พลังงานถึง 345 กิโลแคลอรี ในขณะที่ยำผักสด 1 จานใหญ่ให้พลังงานเพียง 95 กิโลแคลอรีเท่านั้น (เพราะไก่ทอดมีปริมาณโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันมากกว่า)

พลังงานที่ร่างกายเผาผลาญ

พลังงานที่ร่างกายเผาผลาญบางคนอาจจะรู้จักในชื่อว่า **เมตาโบลิซึม** หากเปรียบเทียบเป็นรถยนต์แล้ว พลังงานที่ร่างกายเผาผลาญก็จะคล้ายกับปริมาณน้ำมันที่รถยนต์ใช้ในแต่ละวันนั่นเอง ซึ่งปกติแล้วรถยนต์แต่ละคันจะใช้น้ำมันมากน้อยแค่ไหน ก็จะขึ้นอยู่กับขนาดของเครื่องยนต์ว่ากี่ซีซี ลักษณะการใช้งานว่าวิ่งด้วยความเร็วแค่ไหน บรรทุกหนักแค่ไหน ใช้วันละกี่ชั่วโมง เครื่องยนต์อายุนานแค่ไหน เป็นต้น

ร่างกายเราก็เช่นกัน ในแต่ละวันที่ร่างกายเราทำงานและเคลื่อนไหว เราก็ต้องใช้พลังงานเช่นกัน ปกติแล้วทางการแพทย์จะบอกว่า **โดยเฉลี่ยคนเราจะเผาผลาญพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี** อย่างไรก็ตามร่างกายแต่ละคนจะเผาผลาญพลังงานในแต่ละวันไม่เท่ากัน บางคนอาจจะเผาผลาญเพียง 1,700 กิโลแคลอรี บางคนอาจจะเผาผลาญ 2,500 กิโลแคลอรี

ปัจจัยที่จะทำให้ร่างกายเราเผาผลาญพลังงานมากหรือน้อยนั้นมีมากมายและซับซ้อนมาก แต่หากเอาเฉพาะเรื่องหลักๆ แล้วจะมีดังนี้

1. **อายุ** คนที่อายุมากขึ้นอวัยวะต่างๆ มักจะทำงานน้อยลง ร่างกายจึงเผาผลาญพลังงานน้อยลง

2. **กิจกรรมในแต่ละวัน** ยิ่งในระหว่างวันเรามีกิจกรรมมาก ร่างกายเราก็จะเผาผลาญพลังงานมาก เช่น คนที่ทำงานบ้านและเดินระหว่างวัน จะเผาผลาญพลังงานมากกว่าคนที่นั่งเป็นส่วนใหญ่ และยิ่งกิจกรรมนั้นต้องใช้แรงมากก็จะยิ่งเผาผลาญพลังงานมากขึ้นด้วย เช่น การออกกำลังกาย การยกของหนัก ร่างกายก็จะเผาผลาญพลังงานมากกว่านั่ง นอน สรุปง่ายๆ ว่าหากใช้แรงมากร่างกายก็จะเผาผลาญพลังงานมาก เหมือนรถยนต์ถ้าใช้งานมาก ก็จะใช้น้ำมันมากกว่ารถที่จอดเอาไว้เป็นส่วนใหญ่

3. **น้ำหนักตัว** คนที่น้ำหนักตัวมากกว่า จะเผาผลาญพลังงานมากกว่า เพราะต้องใช้แรงในการเคลื่อนไหวตัวมากกว่า เหมือนรถยนต์หากวิ่งเท่ากัน รถคันที่บรรทุกน้ำหนักมากกว่าจะใช้น้ำมันมากกว่า

4. **ปริมาณโปรตีน** (กล้ามเนื้อ) ในร่างกาย คนที่มีโปรตีน (กล้ามเนื้อ) ที่มากกว่าร่างกายจะเผาผลาญพลังงานมากกว่า เช่น นักกีฬาเพาะกาย ร่างกายจะเผาผลาญ

มากกว่าคนทั่วไป โดยเฉลี่ยแล้วโปรตีนในร่างกายที่เพิ่มขึ้น 1 ปอนด์ (0.45กิโล) ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 14 กิโลแคลอรี

5. **โรคบางประเภท** เช่น ไทรอยด์ประเภทหนึ่งจะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานน้อยกว่าปกติ ในขณะที่ไทรอยด์อีกประเภทหนึ่งจะทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากกว่าปกติ เป็นต้น

6. **ยาบางประเภท** เช่น ยาคุมกำเนิดบางยี่ห้อก็ส่งผลให้ร่างกายเราเผาผลาญพลังงานน้อยลง ยาแก้แพ้ที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ ก็จะทำให้เราลดน้ำหนักยากขึ้น

ร่างกายเราเผาผลาญประมาณเท่าไหร่

หากเราต้องการทราบว่า จริงๆ แล้วร่างกายเราเผาผลาญเท่าไหร่ก็จะต้องใช้เครื่องมือที่ทันสมัยพอสมควรในการวัด ซึ่งในปัจจุบันตามฟิตเนสที่ทันสมัยก็มักจะมีเครื่องวัดอัตราการเผาผลาญได้ แต่ถ้าเราไม่สามารถหาเครื่องวัดได้ เราก็สามารถคำนวณ**คร่าว ๆ** ได้โดยใช้สูตรของ Harris-Benedict ดังนี้

โดยเริ่มต้นจากการคำนวณค่า BMR (Basal Metabolic Rate) หรือเราเรียกว่าอัตราการเผาผลาญพลังงานขณะที่เราพัก ซึ่งก็คือตัวเลขที่บอกให้เราทราบว่า หากเราไม่มีกิจกรรมอะไรเลย (นั่งๆ นอนๆ) ร่างกายเราจะใช้พลังงานประมาณเท่าไหร่

ผู้หญิง : BMR = 655 + (9.6 x น้ำหนักเป็นกิโลกรัม) + (1.8 x ส่วนสูงเป็น ซม.) - (4.7 x อายุหน่วยเป็นปี)

ผู้ชาย : BMR = 66 + (13.7 x น้ำหนักเป็นกิโลกรัม) + (5 x ส่วนสูงเป็น ซม.) - (6.8 x อายุหน่วยเป็นปี)

เช่น หากเราเป็นผู้หญิง หนัก 65 kg สูง 160 cm อายุ 24 ปี

ค่า BMR ของเราจะ = 655 + (9.6 x 65) + (1.8 x 160) - (4.7 x 24) = 1,454 กิโลแคลอรีต่อวัน

หมายความว่า หากเรานั่งๆ นอนๆ ทั้งวันเราจะใช้พลังงานประมาณ 1,454 กิโลแคลอรีต่อวัน

เมื่อได้ค่า BMR มาแล้ว เราก็จะนำมาคำนวณว่าปกติในแต่ละวันร่างกายเราเผาผลาญพลังงานวันละเท่าไหร่ โดยจะนำค่า BMR ที่ได้มาคูณกับตัวแปรตามสูตร ซึ่งตัวแปรนี้ขึ้นอยู่กับว่าโดยเฉลี่ยเรามีกิจกรรมมากน้อยแค่ไหนดังรายละเอียด

หากเรานั่งทำงานอยู่กับที่ และไม่ได้ออกกำลังกายเลยตัวแปรจะ = 1.2

หากเราออกกำลังกายเล็กน้อย ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 3 วัน ตัวแปรจะ = 1.375

หากเราออกกำลังกายปานกลาง ประมาณสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ตัวแปรจะ = 1.55

หากเราออกกำลังกายอย่างหนักประมาณสัปดาห์ละ 6 - 7 วัน ตัวแปรจะ = 1.725

หากเราออกกำลังกายอย่างหนักทุกวัน วันละ 2 รอบทั้งเช้าและเย็น ตัวแปรจะ = 1.9

หมายเหตุ : เพื่อให้เข้าใจนิยามของการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โปรดอ่านในบทที่ 12

เช่น จากตัวอย่างที่ยกมาเรามีค่า BMR =1,493 กิโลแคลอรีต่อวัน หากเราออกกำลังกายประมาณสัปดาห์ละ 1 - 3 วัน ค่าตัวแปรก็คือ 1.375

แปลว่าร่างกายเราจะเผาผลาญพลังงานประมาณ 1,493 x 1.375 = 2,053 กิโลแคลอรีต่อวัน

บทที่ 2

น้ำหนักของเรา
เพิ่มหรือลดได้อย่างไร

ปกติแล้วในการขับรถยนต์เราจะรู้ว่าถังน้ำมันเราจุได้เท่าไหร่ และเราจะมีมิเตอร์วัดให้รู้ว่าตอนนี้เหลือน้ำมันอยู่เท่าไหร่ เราก็จะรู้ว่าเมื่อไหร่เราควรจะเติมน้ำมันและเติมเท่าไหร่

คำถามคือจะเกิดอะไรขึ้น หากรถยนต์ที่เราขับไม่มีมิเตอร์วัดน้ำมัน และเป็นรถยนต์ที่มีขนาดของถังน้ำมันใหญ่มาก จนสามารถเติมน้ำมันได้ไม่จำกัดอีกด้วย

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ในแต่ละวันเราจะไม่รู้ว่าเราใช้น้ำมันไปเท่าไหร่ เราเหลือน้ำมันเท่าไหร่ และเราควรเติมน้ำมันอีกเท่าไหร่

อีกคำถามก็คือ จะเกิดอะไรขึ้น หากเราเติมน้ำมันมากกว่าน้ำมันที่เราใช้ในแต่ละวัน

คำตอบก็คือ เราจะมีน้ำมันที่ใช้ไม่หมด เหลือสะสมเพิ่มในถังมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกๆ วัน

ตัวอย่าง

น้ำหนักของเราเพิ่มได้อย่างไร

ร่างกายคนเราก็เช่นกัน ในทุกๆ วันเราไม่มีมิเตอร์วัดว่าเราใช้พลังงานไปแค่ไหน และคนส่วนใหญ่ก็จะใช้ชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่รู้ว่าเราเติมพลังงานเข้าไปเท่าไหร่ (ได้พลังงานจากอาหารที่ทานเท่าไหร่)

คำถามคือ จะเกิดอะไรขึ้นหากทุกๆ วันเราเติมพลังงานให้ร่างกาย (ด้วยอาหารที่ทาน) มากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ (เผาผลาญ)

คำตอบก็คือ เราก็จะมีพลังงานที่ใช้ไม่หมด สะสมเพิ่มในร่างกายเรามากขึ้นทุกๆ วัน

โดยพลังงานที่เหลือจากที่ร่างกายใช้ ก็จะถูกเก็บสะสมในรูปแบบของไขมัน เราก็จะมีไขมันสะสมมากขึ้น น้ำหนักเราก็จะเพิ่มขึ้น ยิ่งเราได้**พลังงาน**จากอาหารที่**ทานมากกว่า**พลังงานที่เรา**ใช้**มากเท่าไหร่ น้ำหนักตัวเราก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น

ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เราได้รับพลังงานจากอาหารที่**ทานมากกว่า**พลังงานที่เรา**ใช้** จนทำให้เราอ้วนขึ้น เกิดจากสองสาเหตุหลัก (สาเหตุใดสาเหตุหนึ่งหรือสองสาเหตุรวมกัน)

สาเหตุแรกคือ เราทานอาหารที่ให้พลังงานมากมากเกินไป

สาเหตุที่สองคือ ร่างกายเราเผาผลาญพลังงานน้อยเกินไป ซึ่งอาจจะเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งหรือหลายสาเหตุ (ตามเนื้อหาในบทที่ 1) เช่น อายุมากขึ้น มีกิจกรรมน้อยลง หรือมีพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายมีปริมาณโปรตีน (กล้ามเนื้อ) ลดลง เป็นต้น

ขอให้จดจำหลักการที่สำคัญที่สุดที่ว่า ยิ่งเราทานอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าพลังงานที่เราใช้มากเท่าไหร่ น้ำหนักตัวของเราก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

พลังงานที่ได้จากอาหารที่ทาน – พลังงานที่เราใช้ => ยิ่งมาก น้ำหนักก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

ทำอย่างไรน้ำหนักเราจะลด

หากถามว่าน้ำหนักของเราจะลดลงได้อย่างไร คำตอบนั้นง่ายมากก็คือ ทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มนั่นคือ

ในทุกๆ วัน ให้เราพยายาม**ทานอาหารให้ได้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่เราใช้** เมื่อพลังงานที่ได้จากอาหารมีไม่พอ ร่างกายก็จะไปดึงพลังงานที่เก็บสะสมในร่างกายมาใช้ น้ำหนักของเราก็จะลดลง

ขอให้จดจำหลักการที่สำคัญที่สุดที่ว่า ยิ่งพลังงานที่เราใช้มากกว่าพลังงานที่เราได้จากอาหารมากเท่าไหร่ น้ำหนักตัวเราก็จะยิ่งลดลงมากเท่านั้น

พลังงานที่เราใช้ – พลังงานที่ได้จากอาหารที่ทาน => ยิ่งมาก ยิ่งลดน้ำหนักได้มาก

ซึ่งวิธีที่ทำให้เราเผาผลาญ (ใช้) พลังงานมากกว่าพลังงานที่ได้จากอาหารที่ทานก็มีสองวิธี

วิธีแรกก็คือ ทานอาหารให้ได้พลังงานน้อยลง เช่น ทานไขมันน้อยลง ทานคาร์โบไฮเดรตน้อยลง

วิธีที่สองก็คือ ทำให้ร่างกายเราเผาผลาญ (ใช้) พลังงานมากขึ้น (ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน) เช่น มีกิจกรรมให้มากขึ้น ออกกำลังกาย หรือมีพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายมีปริมาณโปรตีน (กล้ามเนื้อ) เพิ่มขึ้น เป็นต้น

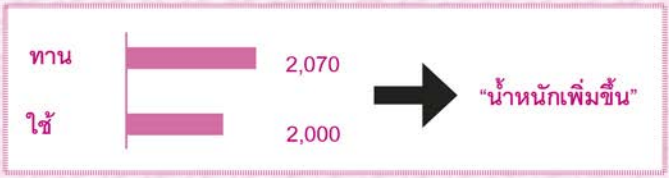
สรุปก็คือ หากเราสามารถทำให้ร่างกายเราเผาผลาญพลังงานมากกว่าพลังงานจากอาหารที่ทาน น้ำหนักก็จะสามารถลดลงได้แน่นอน 100%

ฟังดูแล้วก็เป็นหลักการที่เข้าใจง่าย น่าจะทำตามได้ง่าย และคนจำนวนมากก็เข้าใจถึงหลักการนี้ **แต่หากเป็นเรื่องง่ายแบบนั้นจริง คนส่วนใหญ่ก็คงจะไม่อ้วนแบบนี้** เหตุที่บางคนเข้าใจหลักการนี้แต่ลดน้ำหนักไม่ได้ก็เพราะว่า ยังมีความเข้าใจอีกมากมายที่ยังเข้าใจผิด ทำให้วันนี้ยังไม่สามารถกำจัดไขมันส่วนเกินไปจากร่างกายอย่างถาวร (บางคนกลับยิ่งมีมากขึ้น) ซึ่งเราจะเข้าใจเรื่องลดน้ำหนักอย่างลึกซึ้งในเนื้อหาบทถัดๆ ไป

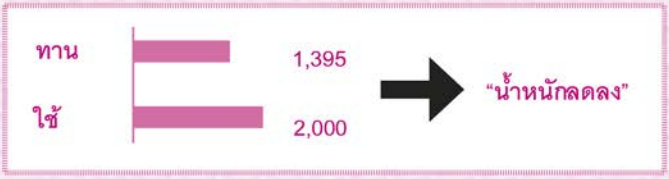
ลดปริมาณพลังงาน ไม่ใช่ลดปริมาณอาหาร

ความเข้าใจที่สำคัญที่สุดก็คือ น้ำหนักของเราจะลดเมื่อเรา **เผาผลาญ (ใช้) พลังงาน** มากกว่าพลังงานที่ได้จากอาหารที่ทาน ซึ่งไม่ได้แปลว่าหากเราทานอาหาร**ปริมาณน้อยลง** แล้วน้ำหนักเราจะลดลง เพราะหากเราทานอาหารปริมาณน้อยลง แต่ยังได้พลังงานพอๆ กับพลังงานที่เราใช้ น้ำหนักเราก็ไม่ลดลงอยู่ดี

เช่น ร่างกายเราเผาผลาญ 2,000 กิโลแคลอรี แล้วเราทานไก่ทอดมื้อละ 2 น่อง วันละ 3 มื้อ แล้วไม่ทานอย่างอื่นเลย เราจะได้พลังงานจากอาหารประมาณ 2,070 กิโลแคลอรี จะเห็นว่าเราทานอาหารปริมาณไม่มาก แต่พลังงานที่ได้จากอาหารที่ทานพอๆ กับพลังงานที่เราใช้ น้ำหนักเราจะไม่ลดลงเลย แถมน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นทีละนิดด้วย เพราะเราได้พลังงานจากอาหารที่ทานมากกว่าพลังงานที่เราใช้ (น้ำหนักเพิ่มประมาณปีละ 3 กิโลกรัม)



แต่วิธีการที่ถูกต้องคือ การลดปริมาณพลังงานจากอาหารที่ทานลง เช่น หากเราทานผัดถั่วงอกเต้าหู้มื้อละ 3 จาน วันละ 3 มื้อ จะเห็นว่าเราทานอาหารถึงมื้อละ 3 จาน แต่เราจะได้พลังงานประมาณ 1,395 กิโลแคลอรีต่อวันเท่านั้น ซึ่งน้อยกว่าพลังงานที่เราใช้ (2,000 กิโลแคลอรี) แบบนี้น้ำหนักเราจะลดลงได้ (ประมาณเดือนละ 2.3 กิโลกรัม)



น้ำหนักจะเพิ่มลดเท่าไหร่

เนื่องจากแต่ละคนจะมีอัตราการเผาผลาญพลังงานที่ไม่เท่ากัน และทานอาหารได้พลังงานไม่เท่ากัน **เราจึงไม่สามารถรับประกันได้ว่าใครจะลดน้ำหนักได้เดือนละกี่กิโลกรัม** น้ำหนักที่ลดลงได้มากหรือน้อย จะขึ้นอยู่กับว่าเราได้พลังงานจากอาหารที่ทานน้อยกว่าพลังงานที่เราใช้มากเท่าไหร่ ยิ่งเราได้พลังงานจากอาหารที่ทานน้อยกว่าพลังงานที่เราใช้มากเท่าไหร่ น้ำหนักก็จะยิ่งลดลงได้มาก

จากข้อมูลทางการแพทย์ หากเราทานอาหารที่ให้พลังงาน**มากกว่า**พลังงานที่เราใช้ทุกๆ 7,700 กิโลแคลอรี น้ำหนักของเราจะเพิ่มขึ้น 1 กิโลกรัม และในทางตรงกันข้าม หากเราทานอาหารที่ให้พลังงาน**น้อยกว่า**พลังงานที่เราใช้ทุกๆ 7,700 กิโลแคลอรี น้ำหนักเราจะลดลง 1 กิโลกรัม

เช่น สมมุติว่าร่างกายเราเผาผลาญพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี เราทานอาหารได้พลังงานวันละ 1,230 กิโลแคลอรี ทุกวันเราจะได้พลังงานจากอาหารที่ทานน้อยกว่าพลังงานที่เราใช้ 770 กิโลแคลอรี (2000 - 1230 = 770) เมื่อครบ 10 วันรวมแล้ว พลังงานจากอาหารที่ทานน้อยกว่าพลังงานที่เราใช้เท่ากับ 7,700 กิโลแคลอรี น้ำหนักเราก็จะลดลงประมาณ 1 กิโลกรัม

โดยน้ำหนักของเราจะไม่ลดลงแบบเส้นตรง หมายถึงจะไม่ได้ลดลงด้วยอัตราคงที่ตลอดเวลา เช่น ไม่ได้ลดลง 1 กิโลกรัมทุกๆ 10 วัน แต่จะ**ลดลงแบบขั้นบันได** เช่น 3 วันแรกลดลง 0.5 กิโลกรัม อีก 4 วันถัดมาคงที่ อีก 2 วันถัดมาลดลงอีก 0.5 กิโลกรัม อีก 3 วันถัดไปคงที่ เป็นต้น (ไม่ได้เหมือนขั้นบันไดเป๊ะ แต่จะมีลักษณะคล้ายขั้นบันได มีช่วงที่น้ำหนักลง มีช่วงที่น้ำหนักคงที่)

ชั่งน้ำหนักตอนไหน

ในการลดน้ำหนัก เราจำเป็นจะต้องชั่งน้ำหนักให้ถูกหลัก เพื่อให้เราทราบว่า แท้จริงแล้วน้ำหนักของเราลดลงไปเท่าไหร่

โดยเราควรจะชั่งเครื่องเดิมทุกครั้ง เพราะแต่ละเครื่องจะไม่เหมือนกัน และควรชั่งเวลาเดิมทุกครั้ง โดยเวลาที่แนะนำก็คือ ในตอนเช้าหลังจากเข้าห้องน้ำ (ถ่าย) แต่ก่อนทานอาหารเช้า เพราะการชั่งในช่วงนี้ เป็นการชั่งที่มีน้ำหนักของอาหารมาเกี่ยวข้องน้อยที่สุด

เพราะน้ำหนักของเราก่อนถ่ายกับหลังถ่ายน้ำหนักจะไม่เท่ากัน ก่อนทานอาหารกับหลังทานก็ไม่เท่ากัน การชั่งในเวลาเดิมด้วยปัจจัยเดิมจะช่วยทำให้เรารู้ว่าแท้จริงแล้วน้ำหนักเราลดลงเท่าไหร่

รายละเอียดเกี่ยวกับผู้เขียน

โรสแมรี่ เป็นกลุ่มคนที่มีโอกาสได้เข้ามาอยู่ในธุรกิจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักมามากกว่า 10 ปี

โดยในช่วงเวลาดังกล่าวได้มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการและลดน้ำหนักทั้งในและต่างประเทศ (ตามรายละเอียดในส่วนของแหล่งความรู้)

นอกจากนี้ในช่วงเวลาดังกล่าวก็เป็นช่วงเวลาที่เรามีโอกาสได้พูดคุยกับคนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว เราก็พบว่าปัญหาส่วนใหญ่เริ่มต้นจากความรู้ผิดๆ ที่มีเป็นต้นเหตุทำให้แก้ไขด้วยวิธีการที่ผิด จึงทำให้แทนที่จะลดน้ำหนักได้ในระยะยาว น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม

เราจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา และจัดทำเว็บไซต์เกี่ยวกับการลดน้ำหนักเพื่อให้องค์ความรู้ที่ถูกต้อง โดยเราจะไม่มีการจำหน่ายสินค้าใดๆ ทั้งสิ้น (หากมีใครที่ขายผลิตภัณฑ์ใดๆ แล้วแอบอ้างว่าเกี่ยวข้องกับเรา ก็ขอให้มั่นใจได้เลยว่าไม่เป็นความจริง)

เราหวังว่า องค์ความรู้ที่เรามีให้จะช่วยไขข้อเท็จจริง และแก้ไขปัญหาของผู้ที่ต้องการจะลดน้ำหนัก แล้วไม่กลับมาอ้วนอีก

โรสแมรี่

อ่านจบแล้วจะถึงบางอ้อว่า
ทำไมที่ผ่านมาไม่ผอมสักที

หมวดสุขภาพ

ออกแบบ
ปณิตา นลินญาสิริ
www.naiin.com

BK 02
ISBN 978-974-225-392-9

165 บาท