

พุงยุบ โรคหาย

Diet for Change

กินเพื่ออยู่
อย่าอยู่เพื่อกิน
ชีวิตจะสั้น
เพราะโรคอ้วน
จะตามมา

ลด
พุง

ลด
น้ำหนัก

ไกรวิทย์ ภูมิชีรา



It's all
about book

“หนังสือคือทุกสิ่ง”

ติดต่อเราได้ทุกวัน 24 ชั่วโมง
about_book@hotmail.com

ຕົວຢ່າງ

พุงยุบ โรคหาย



พุงยุบ ใจหาย DIET FOR CHANGE
ไรวินท์ รมย์ธีรา

ราคา 200 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ © พ.ศ. 2557 โดย สำนักพิมพ์ about book
ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ไรวินท์ รมย์ธีรา.

พุงยุบ ใจหาย = Diet for change -- กรุงเทพฯ : ละเบียร์ นู๊ด, 2557.

240 หน้า.

1. การลดความอ้วน. I. ชื่อเรื่อง.

613.712

ISBN 978-616-275-447-0

บรรณาธิการบริหาร

ประสานงานบรรณาธิการ

ออกแบบรูปเล่ม

ภาพประกอบ

ยุวนาม คุ้มขาว

นาริรัตน์ รุ่งเรือง

Vichhy

Vichhy

about
book

สำนักพิมพ์ about book

50/251 ซอยนวมินทร์ 26 แขวง 1-11

ถนนนวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม

กรุงเทพฯ 10240 โทรศัพท์ 0-2374-6810

E-mail: about_book@hotmail.com

จัดทำโดยในเครือ

EDUCATION
MIND LINE
MULTIMEDIA CO.,LTD

บริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ लाईน

มัลติมีเดีย จำกัด

269/1-2 ซอยลาดพร้าว 101

แขวง/เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2736-1337, 0-2375-8713

โทรสาร 0-2736-1337

พิมพ์ที่

ทางหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44

ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ

กรุงเทพฯ 10140

จัดทำโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000, 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9 Homepage: <http://www.se-ed.com>

ในกรณีที่ต้องการสั่งซื้อเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ ฝ่ายขาย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ชั้น 19 อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8000, 0-2739-8222 โทรสาร 0-2739-8356-9

คำนำ

ความสละสลวยในสังคมไทยที่เกิดขึ้นมากมายกับอุปกรณ์และเทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเรา อีกทั้งเรื่องอาหารการกินที่มีมากขึ้น แต่มักจะมีประโยชน์น้อยลงทุกวันนี้ ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือคนต่างประเทศต่างประสบกับปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น และหนึ่งในปัญหาใหญ่ที่อาจเรียกได้ว่าเป็นปัญหาระดับโลกซึ่งจะนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ ตามมานั้นคือ “ปัญหาโรคอ้วนลงพุง”

มีการรณรงค์มากมายเกี่ยวกับการลดพุงลดน้ำหนักเพื่อที่จะป้องกันโรคภัยต่างๆ ที่ตามมา ซึ่งนั่นถือเป็นเรื่องดี แต่จะดียิ่งขึ้นหากผู้ที่อ้วนลงพุงและมีน้ำหนักเกินมาตรฐานจะให้ความร่วมมืออย่างเคร่งครัด เพื่อตัดปัญหาด้านสุขภาพในแต่ละปีของประชากรทั่วโลกให้ลดลง มันไม่ใช่เรื่องยากสำหรับคนอ้วนลงพุงที่อยากจะกลับมาหุ่นดีอีกครั้ง หนังสือเล่มนี้มีเทคนิคและคำแนะนำต่างๆ ที่จะทำให้อ้วนลงพุงหมดปัญหาเรื่องสุขภาพ กลับมาใช้ชีวิตที่มีความสุข และปลอดภัยจากโรคต่างๆ อีกครั้ง เพราะสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจที่สดใสย่อมนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่มีความสุขต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

บรรณาธิการ

สารบัญ

8

“ฟุง” นั้นคืออะไร

18

สาเหตุที่ทำให้เกิดฟุง

39

โรคที่มาพร้อมกับฟุง

68

คนไทยกับคนต่างชาติแบ่งกันลงฟุง

82

อาหารที่ทำให้ลงฟุง

100

อาหารที่ช่วยลดฟุง

117

3 พฤศจิกายน... ทำพุงไผ่

141

กรรมพันธุ์กับพุง

149

รู้ได้ไงว่าพุงมา

155

ดื่มน้ำสลายพุง

176

ออกกำลังกายไล่พุง

199

เคล็ดไม่ลับ... ช่วยลดอ้วน

229

พุงของคุณเป็นแบบไหน

1

“พุง”
ตัวอย่าง
นั่นคืออะไร

ก่อนที่จะเข้าเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเทคนิคและความเข้าใจวิธีการต่างๆ ใน
การที่จะทำให้คุณพุงหายไปและปลอดภัยจากร้ายจากพุงยื่นๆ นั้น เรามา
ทำความรู้จักกับส่วนที่เรียกว่า “พุง” กันก่อนดีกว่า เพื่อให้คุณมีความรู้เพิ่ม
เติมเกี่ยวกับพุงของคุณมากขึ้น

จะว่าไปแล้วส่วนที่ถูกเรียกว่า “พุง” นั้น มันมีชื่อจริงๆ ว่า “หน้าท้อง”
ก่อนที่จะมันจะกลายมาเป็นพุงยื่นๆ ตามที่คุณรู้จัก ที่นี้มาดูกันว่ามันประกอบด้วย
อะไรบ้าง

หน้าท้องก่อนที่จะกลายมาเป็นพุง เมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้นนั้นประกอบด้วย
กล้ามเนื้อท้องที่แบ่งออกเป็น 2 ประเภท นั่นคือ

ประเภทที่ 1 กล้ามเนื้อด้านหน้าและด้านข้างของท้อง (Anterolateral
group) ซึ่งมีด้านละ 4 มัด ได้แก่

กล้ามเนื้อมัดที่ 1 External abdominal oblique muscle เป็นกล้ามเนื้อ
ยื่นขึ้นนอกสุด แข็งแรงที่สุด



တီထွင်မှု

กล้ามเนื้อข้อที่ 2 Internal abdominal oblique muscle
เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ถัดจากกล้ามเนื้อข้อที่ 1

กล้ามเนื้อข้อที่ 3 Transversus abdominis หรือ
Transversalis muscle เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ลึกของกล้ามเนื้อข้อ
ประกอบเป็นผนังหน้าท้อง และอยู่ใต้กล้ามเนื้อข้อที่ 2 ลงไป

กล้ามเนื้อข้อที่ 4 Rectus Abdominis เป็นกล้ามเนื้อที่
มีลักษณะเป็นแผ่นยาว เนื้อเยื่อในชั้นนี้จะทอดยาวอยู่ตรงกลาง
ของหน้าท้อง มีลักษณะเป็นปล้องๆ

“คราวนี้มาดูกันว่ากล้ามเนื้อหน้าท้องดัง
ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ก่อนที่จะกลายเป็นพุง
นั้นทำหน้าที่อะไรบ้าง”

หน้าที่ของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ได้แก่

1. กล้ามเนื้อหน้าท้องเมื่อเกิดการหดตัวนั้น จะช่วยเพิ่มความดันในช่องท้อง จึงช่วยให้คุณแม่สามารถคลอดบุตรได้ง่าย อีกทั้งยังช่วยในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะได้ดี

2. กล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับอวัยวะภายในเมื่อมีอาการอาเจียน

3. กล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยป้องกันอวัยวะภายในขณะก้มตัว งอตัว หรือหมุนลำตัวในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ

ประเภทที่ 2 กล้ามเนื้อที่ประกอบเป็นผนังหน้าท้องด้านหลัง (Posterior group) มีทั้งหมด 4 มัด ได้แก่

กล้ามเนื้อมัดที่ 1 Psoas major ทำหน้าที่ช่วยในการงอตัวและขา

กล้ามเนื้อมัดที่ 2 Psoas minor ทำหน้าที่ยึดซี่โครงท่อนที่ 12 และท่อนที่ 1 ไว้

กล้ามเนื้อที่ 3 Iliacus ทำหน้าที่ช่วยในการงอต้นขาขึ้นมาทางหน้า
ท้องและหมุนกระดูก

กล้ามเนื้อที่ 4 Quadratus lumborum เป็นกล้ามเนื้อรูปสี่เหลี่ยม
ตั้งอยู่บริเวณด้านหลังของท้องตรงบั้นเอว ติดกับขอบล่างของซี่โครงคู่ที่ 12 ที่
สำคัญ ไตทั้งสองข้างจะอยู่ใกล้กับกล้ามเนื้อนี้ ซึ่งทำหน้าที่ช่วยในการ
หายใจเข้า และช่วยในการก้มและเงยหลัง

ตัวอย่าง

“เฮ้! เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างหน้าท้อง

ก็ต่อมากลายเป็นพุง พอหอมปากหอมคอแล้ว

คราวนี้มาดูกันว่า พุงนั้นมาแต่ใด”



พุง เท่าที่ทุกคนเข้าใจ มันเกิดจากการสะสมของไขมันบริเวณหน้าท้อง ซึ่งไขมันที่ว่่านี มีทั้งไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังหน้าท้องและไขมันที่อยู่ลึกลงไปในช่องท้อง แทรกอยู่ตามกล้ามเนื้อหน้าท้องมัดต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ประเด็นสำคัญก็คือ เจ้าไขมันที่สะสมอยู่ในหน้าท้องของคนเรานั้นมีอันตรายอย่างมาก โดยเฉพาะไขมันที่อยู่ลึกภายในช่องท้อง เพราะจะมีทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมา ซึ่งจะกล่าวในบทที่ 3 ต่อไป

พุงที่ได้มาจากไขมันสะสม จนทำให้รูปร่างผิดไปจากเดิมนั้น ทำให้คน
คนนั้นเสียบุคลิกที่ดีไป อีกทั้งยังเสียสุขภาพด้วย หุ่นดีๆ ที่ปรารถนาจะหายไป
เมื่อมีพุง แม้คุณจะพยายามແม่พุงของคุณก็ตาม แต่นั่นก็ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด
มากยิ่งขึ้นและมันช่วยคุณได้ไม่มากนัก เพราะคุณอาจขาดใจตายเสียก่อนเมื่อ
หายใจได้ไม่ทั่วท้อง เนื่องจากกลัวพุงโผล่

**“พุง ไม่ใช่่วัยวะพิเศษที่ควรสะสมไว้บน
เพราะมันเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพและความหล่อของคุณ”**

คนอ้วนนั้นมักจะมีพุงเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พุงจะมาพร้อม
กับความอ้วนและน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีใครอยากถูกทักว่า “ท้อง”
สำหรับคุณผู้หญิง และ “พุงพลุ้ย” สำหรับคุณผู้ชาย เพราะฉะนั้นคุณควรให้
ความสนใจกับการเกิดพุงให้มากขึ้นกว่านี้ เพราะนั่นคือการเปลี่ยนแปลงที่จะ
นำคุณไปสู่หายนะ หากคุณมีพุงยื่นออกมา ไม่ว่าคุณจะอยู่ในวัยใดก็ตาม การ
อ้วนจนพุงยื่นจะนำมาซึ่งความลำบากในการใช้ชีวิตอย่างไม่ต้องสงสัย

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับพุง พบว่า

“คุณผู้ชายที่มีรอบเอวใหญ่เกินกว่า 40 นิ้ว และคุณผู้หญิงที่มีรอบเอวเกิน 35 นิ้ว จะมีความเสี่ยงเป็นสองเท่าที่จะตายก่อนวัยอันควร เมื่อเทียบกับคุณผู้ชายที่มีเอวต่ำกว่า 34 และคุณผู้หญิงที่มีเอวไม่ถึง 28 นิ้ว”

และที่สำคัญก็คือ

“การที่ขนาดเอวเพิ่มขึ้น 2 นิ้ว จะทำให้อัตราการตายของคุณผู้ชายเพิ่มมากขึ้น 17% และของคุณผู้หญิงเพิ่มขึ้น 13%”

สรุปผลการวิจัยให้เข้าใจง่ายก็คือ คนอ้วนมีความเสี่ยงเรื่องสุขภาพและอัตราการตายน้อยกว่าคนที่ไขมันสะสมที่หน้าท้องจนพุงยื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจอย่างมาก เพราะคนอ้วนบางคนอาจมีไขมันสะสมที่หน้าท้องน้อยกว่าคนปกติที่หน้าหนักไม่มาก แต่มีพุงที่ใหญ่เกินมาตรฐานเสียอีก

“เฮาสะ... รีบเฮาส่ายวัดเอว
มาวัดรอบเอวของคุณเร็วเข้า
ว่าคุณมีรอบเอวที่เกินมาตรฐาน
การวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นหรือไม่
เพื่อความอุ่นใจ”



2

เหตุที่ทำให้
ต้องยอม
เกิดพุง

ถาม อย่างไรจึงเรียกว่าอ้วนจนพุ่งเริ่มขึ้น

ตอบ การที่มีปริมาณของไขมันในร่างกาย
มากเกินไป หรือมีค่าดัชนีมวลกาย

(Body Mass Index — BMI) เกินกว่า 30.0 Mg

พูดได้ว่าผู้ชายจะมีเปอร์เซ็นต์ไขมันปกติอยู่ที่ค่าเฉลี่ย
18-25% ส่วนผู้หญิงจะมีเปอร์เซ็นต์ไขมันปกติอยู่ที่ค่าเฉลี่ย
25-30% หากผู้ชายมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่า 25% และผู้
หญิงมีค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันเกินกว่า 30% จะเข้าข่ายคนอ้วน

“หลายคนเข้าใจว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดพุงพลุ้ย ที่เป็น
ส่วนเกินของร่างกายนั้นมาจากความอ้วน ซึ่งจริงๆ ก็ใช่ แต่
จากการศึกษางานวิจัยถึงปัญหาพุงพลุ้ยที่ก่อให้เกิดโรคในคน
ไทยนั้นพบว่า พุง เกิดจาก 2 สาเหตุหลักๆ นั่นคือ”

“กรรมพันธุ์และการกินอาหารไขมันสูง”