

การลดน้ำหนัก ครั้งสุดท้าย (สไตล์คนขี้เกียจ)

บพ.บัญชา แดงเนียม/รุ่งเรือง คลองบางลอ/
क्रमद - เบญจามณี คำเมือง
เขียน

ชัชฉันทน์ ประสพวงค์
วาดภาพประกอบ

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ (9)

คำนำผู้เขียน (10)

PART 1

ว่าด้วยความอ้วน 2

1. ความอ้วนคืออะไร 4
 - ดัชนีมวลกาย ตัวบ่งชี้ความอ้วน 4
2. จำแนกลักษณะรูปร่าง (Morphology) 6
3. วิเคราะห์ คำนวณ หน้าหนักมาตรฐาน 9
 - ใช้ขนาดข้อมือเป็นเกณฑ์ (Wrist Measurement) 9

PART 2

สาเหตุที่ทำให้อ้วน 12

4. สาเหตุที่ทำให้คุณน้ำหนักเกิน 14
 - ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกิน 14
5. “สัญญาณเตือน” ที่ต้องแก้ไขด่วน 16
 - ชอบดื่มเครื่องดื่มรสหวาน 16
 - ปาร์ตี้เป็นประจำทุกสุดสัปดาห์ 16
 - นิัยการบริโภคบางอย่าง 17
 - สรุปสาเหตุหลักๆที่ทำให้น้ำหนักเกิน 17

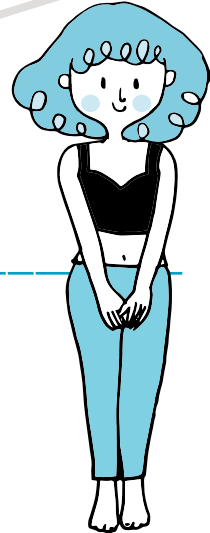


6. แบบสอบถาม อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณอ้วน 19
7. วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วยตนเอง 23
- ใช้ประสบการณ์วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น 23

PART 3

กำจัดอ้วนด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม 26

8. หยุดพฤติกรรมต้นเหตุที่ทำให้น้ำหนักเกิน 28
- ไม่กินอาหารเช้า 28
 - นอนดึก 29
 - กินอาหารเย็นช้า แกรมกินมากกว่ามื้ออื่น 29
 - กินอาหารเย็นดึกเกินไปเพราะต้องออกกำลังกายช่วงเย็น 30
9. Healthy Day แก้นิสัยที่ไม่ดีของตัวเอง 33
- ทฤษฎีทำซ้ำๆ 21 วัน เปลี่ยนนิสัย ลดอ้วน 34
10. เตรียมตัววางแผนกำจัดไขมัน 35
- บอกลาของโปรดก่อนเริ่มแผนกำจัดไขมัน 35
 - เตรียมเสบียง ตุนอาหารก่อนเริ่มต้น 35



PART 4

กำจัดอ้วนตามหลักโภชนาการชีวิต 42

11. กำจัดน้ำหนักเกินด้วย 3 อ. 44
- อ.ที่ 1 : อาหารเหมาะสม 44
 - อ.ที่ 2 : อารมณ์แจ่มใส 48
 - อ.ที่ 3 : ออกกำลังกายทุกวัน 48



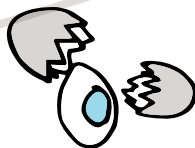
12. นาฬิกาชีวิตกับการลดน้ำหนัก 51
- รู้จักนาฬิกาชีวิต 51
- ภาพรวมของหลักการนาฬิกาชีวิต 51
13. ลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1 กิโลกรัมด้วยสูตร 6-7-8 54



PART 5

กำจัดอ้วนตามโปรแกรมแบบต่างๆ 60

14. เลือกโปรแกรมให้เหมาะกับรูปร่าง 65
- หลักการพิจารณาปัญหาของร่างกายแบบต่างๆ 66
15. สำรวจพฤติกรรมหรือกิจวัตรประจำวันของตนเอง 75
16. โปรแกรม Detox หรือ Fasting Diet 76
17. โปรแกรม 10-Day Fat Burn Diet 78
18. โปรแกรม Reduce Fat 82
19. โปรแกรม Height Metabolic 84
20. โปรแกรม Stop Diet 86
21. โปรแกรม 14-Day Low Carb Diet 88
22. โปรแกรมอาหาร 1,200 กิโลแคลอรี 90
23. โปรแกรมอาหาร Atkins Diet 94
24. โปรแกรมอาหาร Ketogenic Diet 96
25. โปรแกรมอาหาร South Beach Diet 98
26. โปรแกรมควบคุมน้ำหนักแบบใช้ตัวช่วย 99
27. โปรแกรมลดน้ำหนักสไตส์อาหารเจ
และอาหารมังสวิรัต 100
28. โปรแกรมลดน้ำหนักสไตส์อาหารชีวจิต
หรืออาหารแมคโครไบโอติกส์ 101
29. โปรแกรม Weight-loss Basics 102

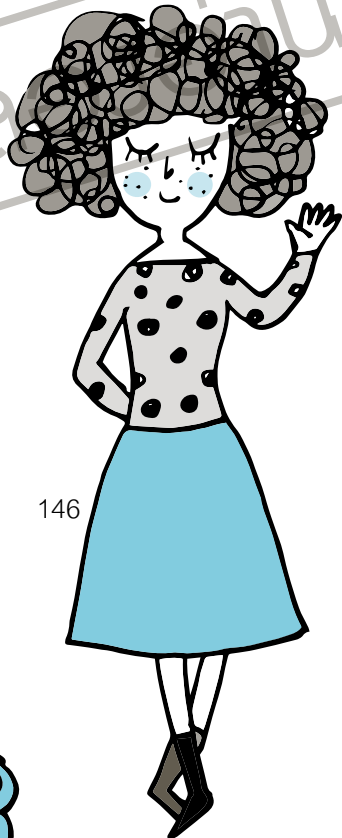


PART 6

หุ่นดีและเฟิร์มด้วยโยคะ 104

30. เตรียมตัวฝึกโยคะ 108
 31. หลักการหายใจ 110
 32. ทำหายใจเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ 112
 33. แก้ปัญหาท้องแขนย้วย 114
 34. สะโพกและต้นขาได้สัดส่วนกัน 116
 35. กระชับต้นแขน 119
 36. ลดห่วงยางด้านข้างลำตัว 122
 37. ลดไขมันหน้าท้อง 124
 38. ลดส่วนเกินที่ต้นแขน 127
 39. แก้ปัญหาพุงยื่น 130
 40. ทำให้มีเอวคอดกิ่ว 132
 41. กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง 134
 42. ลดส่วนเกินบริเวณปีกสะโพก 136
 43. เอวและสะโพกได้สัดส่วนกัน 138
 44. กระชับกล้ามเนื้อสะโพก 140
 45. กระชับต้นขา 142
 46. ลดเซลลูไลท์ด้านในขา 144
 47. สร้างความสมดุลระหว่างน่องกับต้นขา 146
 48. ลดไขมันด้านหน้าลำตัว 148
 49. ลดไขมันด้านหลังลำตัว 150
 50. เคล็ดลับกระชับกล้ามเนื้อ 152
- บทสรุป 155

6 7 8



คำนำสำนักพิมพ์

เชื่อว่าผู้หญิงเกิน 90 เปอร์เซ็นต์ต้องเคยพยายามลดน้ำหนักสักครั้งในชีวิต และผู้หญิงจำนวนไม่น้อยคิดเรื่องการลดน้ำหนักตลอดเวลา ส่วนตัวบรรณาธิการเองก็คิดลดน้ำหนักทุกวัน...ลองใช้วิธีนี้เปลี่ยนเป็นวิธีใหม่ ถ้ามีวิธีใหม่ๆ มากก็ต้องลองสักหน่อย ถ้ามาได้ผลมั้ยตอบอย่างรวดเร็วว่า “ส่วนใหญ่ไม่ค่ะ” ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะความไม่เข้มแข็งของเรา ประมาณว่าเห็นของอร่อยก็ลืมหิวเรื่องอ้วนไปชั่วคราว แต่เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้จึงสรุปได้อย่างชัดเจนว่า เป็นเพราะวิธีที่ใช้ไม่เหมาะกับตัวเอง

เนื้อหาของหนังสือ “การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย (สไตส์คนซีเกียจ)” เป็นการรวบรวมเนื้อหาเข้มข้นของ 3 กูรูซึ่งเป็นนักเขียน Bestseller ตลอดกาลของสำนักพิมพ์ Amarin Health ท่านมาแนะนำวิธีตรวจสอบรูปร่างตัวเองเพื่อหาจุดอ่อน จะได้รู้วิธีกำจัด วิเคราะห์นิสัยอันเป็นสาเหตุของความอ้วน สอนวิธีกำจัดอ้วนโดยอาศัยเวลาตามธรรมชาติของร่างกาย มีโปรแกรมลดน้ำหนักให้เลือกถึง 14 โปรแกรมพร้อมกับทำโยคะกระชับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่เราคัดมาเฉพาะท่าง่าย ๆ แก้ไขได้ตรงจุด

หากลงมือทำอย่างตั้งใจ ก็มั่นใจว่าการลดน้ำหนักครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายที่จะทำให้คุณมีรูปร่างสมส่วนได้ตลอดไปจริง ๆ เป็นกำลังใจให้ทุกวันค่ะ

คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ลดน้ำหนักครั้งนี้ได้ผลและถูกวิธี ทั้งระบบ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีสุขภาพที่ดีด้วย โดยการจัดลำดับกิจกรรม ในแต่ละวันตามหลักนาฬิกาชีวิต และดูแลโภชนาการอย่างถูกต้อง ด้วยโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งจะทำให้น้ำหนักลดลง อย่างเหมาะสม

ในส่วนของโยคะนั้นจะทำหน้าที่กระชับรูปร่างให้ได้สัดส่วน พอเหมาะน่าดู นามอง ไม่เล็ก ลีบ ฝีบ แบนเหมือนลูกโป่งที่ถูก ปลดปล่อยหลังจากน้ำหนักลดลง เพราะฉะนั้นไม่ว่าคุณจะมีลักษณะ รูปร่างแบบใดก็จะดูกระชับสมส่วนได้... เริ่มตั้งแต่การกระตุ้นระบบ เผาผลาญ (ท่าหายใจ) ซึ่งจะช่วยให้คุณไม่กลับมาอ้วนอีก และทำโยคะ เพื่อกระชับร่างกายแต่ละส่วน ไม่ว่าจะเป็นต้นแขน หน้าอก ห่วงยาง ด้านข้างลำตัว หน้าท้อง ฯลฯ จนถึงการดูแลสุขภาพเส้นผมให้เงางาม จนเรียกได้ว่าเป็นการบริหารและกระชับรูปร่างตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เนื้อหาส่วนนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การลดน้ำหนัก ครั้งนี้เป็นการลดน้ำหนักครั้งสุดท้ายที่ได้ผลอย่างแท้จริง

क्रमद - เบญจามณี คำเมือง

คำนำผู้เขียน

ภาชนะน้ำหนักเกินจนถึงความอ้วนเป็นความไม่พึงประสงค์
ของทุกคน และมีการนำเสนอวิธีการลดน้ำหนักหลากหลายวิธีจาก
ผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ส่วนจะได้ผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับคนที่จะลด
น้ำหนักเป็นสำคัญ หมอเองก็ได้เสนอวิธีการลดน้ำหนักตามหลัก
นาฬิกาชีวิตในหนังสือ “นาฬิกาชีวิต สูตรลับหุ่นดี” ที่ได้รับการตอบรับ
จากท่านผู้อ่านเป็นอย่างดีจนมีการพิมพ์ซ้ำถึงเจ็ดครั้ง มีผู้เดินทางไป
ปฏิบัติได้ผลเป็นที่น่าพอใจมากมายหลายท่าน ในครั้งนี้มีการรวบรวม
สาระสำคัญจากหนังสือของสามผู้เชี่ยวชาญ ที่หนึ่งในนั้นคือ “นาฬิกา
ชีวิต สูตรลับหุ่นดี” ของหมอนั่นเอง ซึ่งหมอรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่ง
แต่เหนือสิ่งอื่นใด หมออยากให้ผู้อ่านนำไปใช้ให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ
ของตนเองและรักษาความมีสุขภาพดีไว้ตลอดอายุขัย

ด้วยความหวังดีและปรารถนาดี

นพ.บัญชา แดงเนียม

คำนำผู้เขียน

ถ้าคุณเป็นอีกหนึ่งคนที่ผ่านการลดน้ำหนักมาหลายต่อหลายครั้งแล้ว คุณรู้สึกมึนว่าการลดน้ำหนักในแต่ละครั้งให้ผลลัพธ์แตกต่างกัน ครั้งที่แล้วน้ำหนักอาจลดง่ายกว่าทั้งที่ใช้วิธีไม่ต่างกันมากนัก...นั่นเป็นเพราะคุณยังหาวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองไม่เจอ หรือวิธีที่ใช้ อาจจะไม่เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของเรา ทำให้การลดน้ำหนักไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร

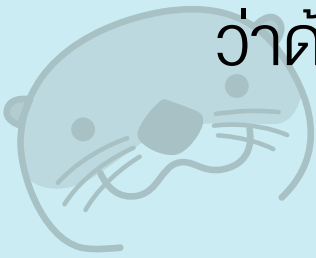
หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เลือกโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมกับตัวเอง และที่สำคัญไม่ต้องอดอาหารอีกต่อไป เพราะแต่ละโปรแกรมออกแบบโดยใช้หลักการลอกให้ร่างกายนำพลังงานและไขมันออกมาใช้ น้ำหนักจึงลดลงอย่างต่อเนื่อง

โปรแกรมลดและควบคุมน้ำหนักนอกจากจะมีหลากหลายเพื่อให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละท่านแล้ว ยังคำนึงถึงลักษณะรูปร่างที่ต่างกันอีกด้วย เรียกว่าพยายามแก้ไขปัญหาก็ถูกจุดตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงบทสรุป เพื่อดูแลรูปร่างสมส่วนให้อยู่กับคุณตลอดไป

รุ่งเรือง คลองบางลอบ

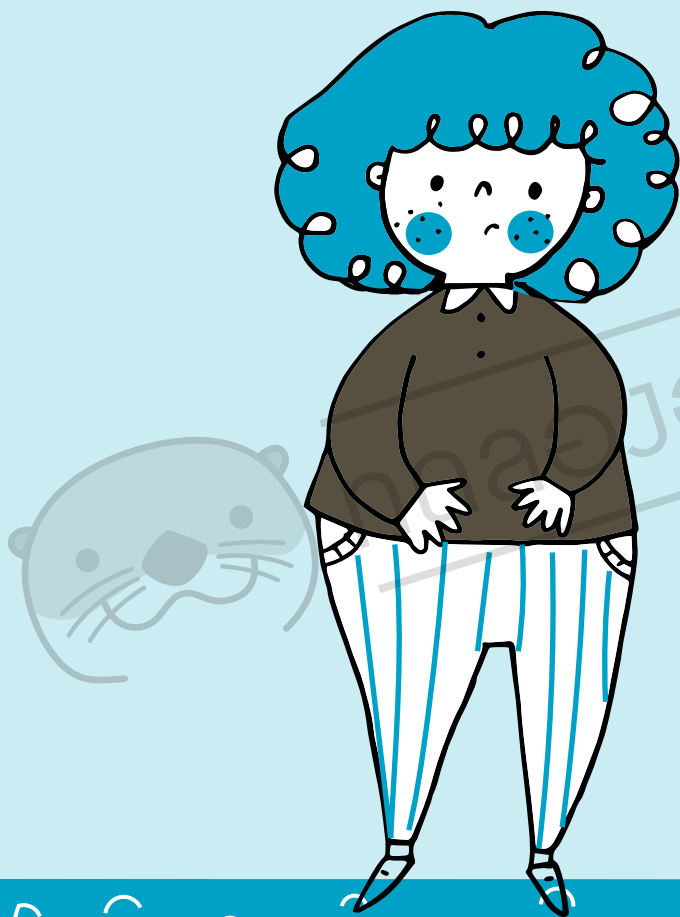
PART 1

ว่าด้วยความอ่อน



ที่รักจอ่าน





1

ความอ้วนคืออะไร

“ความอ้วน” เป็นสิ่งที่ไม่ไม่มีใครอยากได้ ยิน ไม่อยากเป็น ยิ่งถ้าถึงขั้นโรคอ้วนด้วยแล้วยิ่งไม่อยากจะคิดถึง แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันเรื่องอ้วนกลายเป็นปัญหาสุขภาพระดับโลกไปแล้ว โดยเฉพาะในประเทศที่มักพัฒนาแต่ระบบทุนนิยม มุ่งหาความร่ำรวยเงินทองจนลืมคิดถึงสุขภาพตัวเอง ผู้คนพากันทุ่มเทเวลาไปกับการทำงาน ใช้ชีวิตเร่งรีบจนละเลยการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุด

ไม่เพียงเท่านั้น ความอ้วนยังมาพร้อมกับ “ของ (เสีย) ขวัญ” ด้วย ได้แก่ โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมถึงคุณภาพชีวิตที่เสียไป ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และการเสียบุคลิกภาพ

ด้วยเหตุนี้จึงมีสถาบันลดน้ำหนักที่มีเทคโนโลยีใหม่ๆ เกิดขึ้นมามากมาย ที่ต่างโฆษณาว่าผอม หุ่นดีได้ไม่ยาก สิ่งเหล่านี้จึงกลายเป็นที่พึ่งของผู้ที่มีปัญหาเรื่องความอ้วนไปแล้ว และทำให้คนสมัยนี้แทบไม่ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันอีก

ทั้งๆ ที่ภาวะน้ำหนักเกินหรือความอ้วนนั้นรักษาไม่ยากเลย ถ้ามีความตั้งใจจริง ปฏิบัติอย่างจริงจัง ภายใต้เงื่อนไขกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

ดัชนีมวลกาย ตัวย่อชี้ความอ้วน

ก่อนอื่นเราควรทำความเข้าใจนิยามของคำว่า “น้ำหนักเกิน” หรือ “ความอ้วนอย่างแท้จริง” กันก่อน

การประเมินภาวะน้ำหนักเกินในปัจจุบันจะใช้ “ดัชนีมวลกาย” (Body Mass Index: BMI) คำนวณจากน้ำหนักเปรียบเทียบกับส่วนสูง โดยใช้สูตร

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร)²

สำหรับชาวตะวันตก ค่ามาตรฐานอยู่ที่ 18-25 กิโลกรัม/เมตร²

สำหรับคนไทยหรือคนเอเชีย ค่ามาตรฐานอยู่ที่ 17-24 กิโลกรัม/เมตร²

ถ้าเกิน 25 ถือว่า น้ำหนักเกิน (Overweight)

ถ้าเกิน 30 ถือว่า อ้วน (Obesity)

ตัวอย่างเช่น น้ำหนัก 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร (เท่ากับ 1.60 เมตร) จะคำนวณดัชนีมวลกายได้เท่ากับ $80/1.60^2 = 31.25$ กิโลกรัม/เมตร² หมายความว่า มีภาวะอ้วน เป็นต้น

อย่างไรก็ดี ค่าดัชนีมวลกายนี้อาจใช้ประเมินได้ไม่ละเอียดนัก เช่น ผู้เขียนสูง 185 เซนติเมตร น้ำหนัก 83 กิโลกรัม คำนวณดัชนีมวลกายได้เท่ากับ 24.26 กิโลกรัม/เมตร² หมายความว่า ผมเริ่มมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเอเชีย ทั้ๆ ที่คนอื่นยังทักว่าผมอมด้วยซ้ำ ส่วนรอบเอวกางเกงเท่ากับ 33 นิ้ว หลวมนิดๆ ขณะที่บางคนดัชนีมวลกายแค่ 19 กิโลกรัม/เมตร² แต่ทั้งตัวเต็มไปด้วยไขมัน มีปริมาณกล้ามเนื้อน้อยมาก ฉะนั้นให้ระวังพวกผมไม่จริงใจไว้ด้วย ในขณะที่พวกอ้วนไม่จริงก็ไม่ต้องตื่นรลดน้ำหนัก ขอเพียงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และออกกำลังกายเพื่อคงสภาพมวลกล้ามเนื้อไว้ให้ได้ก็เพียงพอแล้ว



2

จำแนกลักษณะรูปร่าง (Morphology)

ช่วง ค.ศ. 1940 ดร.วิลเลียม เฮอริเบิร์ต เชลดอน (William Herbert Sheldon) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาลักษณะรูปร่างของมนุษย์จากภาพถ่ายชาย - หญิงจำนวน 46,000 ภาพ แล้วสรุปจำแนกลักษณะรูปร่างของมนุษย์ออกเป็น 3 แบบใหญ่ ๆ คือ ผอมแห้ง สมส่วน และอ้วนกลม

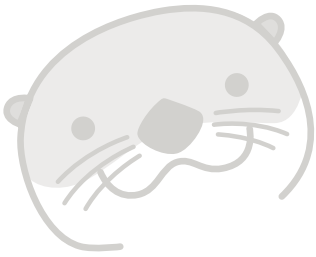
3 ลักษณะรูปร่างสำคัญ	ลักษณะ	คำแนะนำ
ผอมแห้ง (Ectomorph)	<ul style="list-style-type: none">- โครงกระดูกเล็ก ผอม เพรียว- คอ แขน ขา ยาว แต่ลำตัวจะดูไม่ยาวเมื่อเทียบกับความยาวขา- ช่วงไหล่แคบ หน้าอกแบน สะโพกเล็ก- มีไขมันในร่างกายน้อย กล้ามเนื้อ มีลักษณะบาง ยาว และมีน้อยด้วย- การเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกายจะเกิดขึ้นเร็ว	คนกลุ่มนี้ถึงแม้จะเล่นกล้ามเพราะกาย ก็ไม่สามารถเกิดกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ให้เห็นได้ อาจดูกระชับ ดูแข็งแรงเท่านั้น แต่ถ้าปล่อยตัวกันมากแล้วไม่ออกกำลังกายจะไปออกที่พุงกลม ๆ ให้เห็น แต่แขน ขา หน้าตายังดูไม่อ้วน ดูแล้วจะคล้ายๆ ปลาหางนกยูงท้องแก่ที่ท้องป่องอยู่แค่ตรงกลางเท่านั้น



3 ลักษณะรูปร่างสำคัญ	ลักษณะ	คำแนะนำ
สมส่วน (Mesomorph)	<ul style="list-style-type: none"> - โครงกระดูกใหญ่ กล้ามเนื้อที่หุ้มอยู่ที่ใหญ่และหนาแน่น - ไหล่กว้าง ช่วงอกกว้างหนา ลำตัวยาว เรียวไปหาเอวที่เล็กจนเป็นรูปตัววี (V-shape) - ฝ่ามือ นิ้วมือ และปลายแขนมีขนาดใหญ่ - ไขมันในร่างกายมีปริมาณไม่มากนัก - เพิ่มกล้ามเนื้อได้ง่ายและมองเห็นชัดเจน - การเผาผลาญในร่างกายเร็วพอควร 	คนกลุ่มนี้ถือว่าโชคดี ถ้าออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะมีรูปร่างที่ดี สวยงาม หรือถ้าเล่นกล้ามเพาะกาย กล้ามเนื้อจะเป็นรูปร่างชัดเจน สวยงาม แต่ถ้าปล่อยตัวจะดูเฉาะ ๆ ธรรมดา เล็กน้อย
อ้วนกลม (Endomorph)	<ul style="list-style-type: none"> - โครงกระดูกใหญ่ ดูอ้วนตัวกลม ๆ - คอ แขน ขา สั้น หนากลมน - ช่วงบน กลาง ล่างของลำตัวใหญ่เท่า ๆ กันหมด - มีเซลล์ไขมันมาก และมองไม่เห็นกล้ามเนื้อ - การเผาผลาญในร่างกายจะเกิดขึ้นช้า 	คนกลุ่มนี้จะต้องดูแลตัวเองค่อนข้างเคร่งครัด มิเช่นนั้นจะอ้วนง่ายมาก ปกติก็อ้วนอยู่แล้ว ถ้าปล่อยตัว ไม่ระมัดระวังเรื่องอาหาร ไม่ออกกำลังกาย มีหวังหยุดไม่อยู่ดูไม่กลับแน่ ๆ แต่ถึงจะดูแลต่ออย่างไรก็ไม่สามารถผอมอย่างพวกนางแบบได้ แนะนำว่าไม่ควรฝืนธรรมชาติ เพราะจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี เพียงดูแลตัวเองให้ดีก็จะสดใสแข็งแรง ดูอ้วนบึบ ๆ น่ารักดี

การจำแนกร่างกายตามลักษณะรูปร่างนี้อาจมีแยกย่อยได้อีกสองกลุ่ม คือ **อยู่ระหว่างผอมแห้งกับสมส่วน** และ **อยู่ระหว่างอ้วนกลมกับสมส่วน** ซึ่งการดูแลรักษาสุขภาพก็เป็นไปตามหลักเกณฑ์ของธรรมชาติ

อยากให้มีความเข้าใจตรงกันว่า การที่แต่ละคนมีรูปร่างแตกต่างกัน ทำให้วัตถุประสงค์ในการจัดการน้ำหนักไม่เหมือนกัน รายละเอียดในการวางแผนการดูแลตนเองย่อมไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะดูแลรักษาสุขภาพ ควบคุมน้ำหนัก ต้องยอมรับและเข้าใจในสภาวะของตนเองเสียก่อน



ทดลองอ่าน



3

วิเคราะห์ คำนวณ หน้าหนักมาตรฐาน

การจะดูว่ารูปร่างของคุณอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่นั้น นอกจากดูที่ส่วนสูงเปรียบเทียบกับน้ำหนักแล้ว ยังต้องดูโครงสร้างของร่างกายประกอบด้วย วิธีการคือ

ใช้ขนาดข้อมือเป็นเกณฑ์ (Wrist Measurement)

การจะดูว่าคุณเป็นคนโครงสร้างใหญ่ กลาง หรือเล็กนั้น นิยมวัดรอบข้อมือโดยใช้ “สายวัด” ซึ่งมีหลักเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์สำหรับผู้หญิงเอเชีย

โครงสร้างเล็ก รอบข้อมือ = $5 \text{ นิ้ว} - 5\frac{1}{2} \text{ นิ้ว}$

โครงสร้างปานกลาง รอบข้อมือ = $5\frac{1}{2} \text{ นิ้ว} - 6 \text{ นิ้ว}$

โครงสร้างใหญ่ รอบข้อมือ = $6 \text{ นิ้ว} - 6\frac{1}{2} \text{ นิ้ว}$

เกณฑ์สำหรับผู้ชายเอเชีย

โครงสร้างเล็ก รอบข้อมือ = $6\frac{1}{2} \text{ นิ้ว} - 7 \text{ นิ้ว}$

โครงสร้างปานกลาง รอบข้อมือ = $7 \text{ นิ้ว} - 7\frac{1}{2} \text{ นิ้ว}$

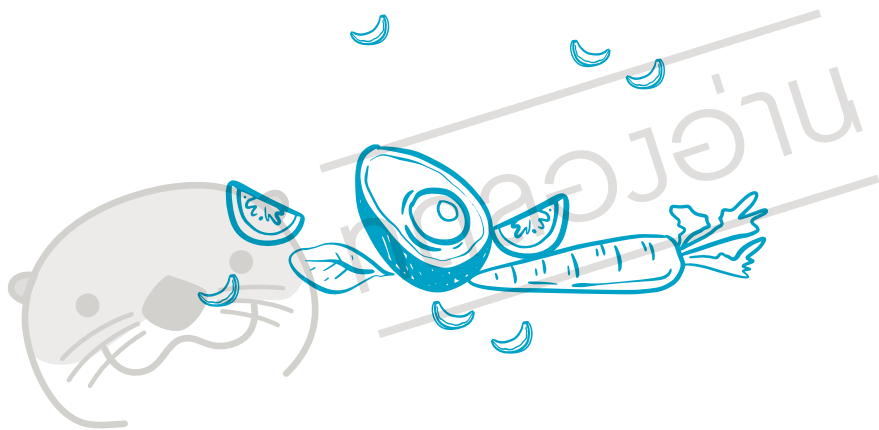
โครงสร้างใหญ่ รอบข้อมือ = $7\frac{1}{2} \text{ นิ้ว} - 8 \text{ นิ้ว}$

เมื่อรู้ว่าคุณมีโครงสร้างแบบใดแล้ว ให้นำส่วนสูงมาเปรียบเทียบกับคุณควรมีน้ำหนักเท่าไรจากตารางดังต่อไปนี้

Ideal Measurement Chart
Asian Body Frame - Weight (kg)

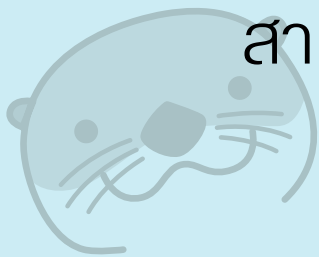
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	โครงสร้างเล็ก	โครงสร้างปานกลาง	โครงสร้างใหญ่
147	39 - 44	43 - 48	47 - 53
149	40 - 45	44 - 49	48 - 54
152	40 - 46	45 - 50	50 - 55
154	41 - 47	46 - 51	50 - 56
157	42 - 48	47 - 52	51 - 57
160	43 - 50	48 - 54	52 - 58
162	44 - 51	50 - 56	54 - 60
165	45 - 52	51 - 57	56 - 61
167	47 - 53	52 - 59	57 - 63
170	48 - 55	53 - 60	59 - 64
172	48 - 56	54 - 61	59 - 65

คราวนี้คุณจะได้รู้ว่ามีน้ำหนักเกินอยู่เท่าไร “เข้าข่ายอ้วนแล้วหรือยัง”



PART 2

สาเหตุที่ทำให้ฉวน



หนังสืออ่าน



4

สาเหตุที่ทำให้คุณน้ำหนักเกิน

สาเหตุหลักที่ทำให้ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายน่าจะมาจากพฤติกรรมกรรมการกินที่ไม่ดี เช่น ชอบกินขนม ชอบดื่มน้ำอัดลม ชอบกินของทอดและอาหารมันๆ แต่ถ้าวิเคราะห์กันจริงๆ แล้ว ยังมีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกิน ดังนี้

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการกิน

1. ปัจจัยทางสรีระ

- ความผิดปกติของการย่อยและการดูดซึมอาหาร
- ระบบการเผาผลาญภายในร่างกายผิดปกติ
- ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน เช่น ถ้าระดับฮอร์โมนไทรอยด์น้อยหรือมากเกินไป จะทำให้ความต้องการอาหารและอัตราการใช้สารอาหารภายในร่างกายผิดปกติ

2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากต่อมใต้สมองส่วนล่าง (Hypothalamus) มีความไวต่ออาการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ เช่น หากอุณหภูมิปกติในร่างกายเราประมาณ 36.5 - 37.5 องศาเซลเซียส แต่ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงไฮโปทาลามัสก็จะมีปฏิกิริยาทันที

HOT & COLD

อุณหภูมิสูง
กระตุ้นศูนย์อิ่ม

อุณหภูมิต่ำ
กระตุ้นศูนย์หิว

3. ปัจจัยทางอารมณ์และจิตใจ

อกหัก เสียใจ ขาดความอบอุ่น เครียด วิตกกังวล อารมณ์เหล่านี้ อาจทำให้คุณแสดงออกโดยการกินอาหารมากขึ้นเพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ อีกทั้งนิสัยการกินที่ติดตัวมาแต่เด็กก็ส่งผลต่อการกินอาหาร ในอนาคตด้วยเช่นกัน เช่น ตอนเด็กๆ ถูกสอนให้กินจุ โตขึ้นมาก็มักเป็นคนกินจุ

5

“สัญญาณเตือน” ที่ต้องแก้ไขด่วน

สิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณน้ำหนักเกินได้ ลองสำรวจว่าคุณมีพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่ ถ้ามีต้องรีบแก้ไขโดยด่วน

ขบดเคี้ยวเครื่องดื่มรสหวาน

พฤติกรรม : ดื่ดกาแฟเย็น น้ำอัดลม หรือน้ำหวาน ทั้งๆ ที่รู้ว่า เป็นต้นเหตุของความอ้วน

คำแนะนำ : หยุดพฤติกรรมเหล่านี้ชั่วคราว ระยะเวลาสั้นๆ เพียง 1-2 เดือนเท่านั้น

ปาร์ตี้เป็นประจำทุกสัปดาห์

แม้คุณจะบอกว่า “ไปสนุกกับเพื่อนๆ ไม่ค่อยได้กินอะไรมากนัก” แต่อย่าลืมว่าเครื่องดื่ม 1 แก้วก็มีพลังงานไม่น้อย

ไวน์ 1 แก้ว (4 ออนซ์) ให้พลังงาน 160 กิโลแคลอรี

เบียร์ 1 แก้ว (12 ออนซ์) ให้พลังงาน 160 กิโลแคลอรี

วิสกี้ 1½ ออนซ์ (ประมาณ 1 ช็อต) ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี

พฤติกรรม : บางคนเข้าใจผิดคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเดียวไม่มีกับแกล้มจะไม่ทำให้อ้วน ความจริงวิธีนี้กลับเร่งให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงและดูดซึมพลังงานได้เร็วขึ้น เพราะแอลกอฮอล์มีโมเลกุลเล็กสามารถดูดซึมผ่าน Soft Mucous Membrane ที่ปากและกระเพาะอาหาร

ได้เลย แต่ถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คู่กับอาหาร จะมีอาหารเป็นตัวช่วยชะลอการดูดซึมให้ช้าลง ทำให้คุณยังพอมีเวลาหากิจกรรมขยับเขยื้อนร่างกาย หรือเดินไปเดินมาให้ร่างกายได้นำพลังงานไปใช้บ้าง

คำแนะนำ : ถ้ากินกับแก้ม เช่น ถั่ว หรือเนื้อสัตว์ที่กินคู่กับเครื่องดื่มชนิดนั้น เช่น ไวน์แดงควรกินกับเนื้อ ไวน์ขาวควรกินกับปลา ก็จะทำให้การดูดซึมหรือเปลี่ยนเป็นพลังงานช้าลง

นิสัยการบริโภคบางอย่าง

พฤติกรรม : ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยกินผักผลไม้ เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อ้วนได้เช่นกัน

คำแนะนำ : น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมาก เพราะร่างกายของเราประกอบไปด้วยน้ำ 2 ใน 3 ส่วน หรือประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นตื่นเช้าขึ้นมาควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อย 2 แก้ว ไม่รวมน้ำที่อยู่ในอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ตลอดทั้งวันพยายามดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 2 ลิตร จึงจะเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

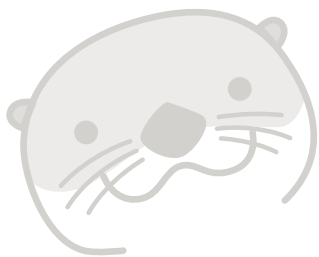
การดื่มน้ำน้อยมีผลต่อระบบขับถ่ายของเสียในร่างกาย เพราะอาจทำให้ท้องผูก ระบบกรองของเสียในร่างกาย เช่น ตับ ไต ต้องทำงานหนักขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญในการลดน้ำหนักเลยทีเดียว

สรุปสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้น้ำหนักเกิน

- ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป เพราะพฤติกรรมการกินที่ผิด ๆ และตามใจตัวเองมากเกินไป
- ระบบเผาผลาญอาหารในร่างกายต่ำหรือผิดปกติ
- ฮอรโมนที่เกี่ยวข้องกับระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานผิดปกติ

เช่น ฮอร์โมนไทรอยด์ ฮอร์โมนเลปติน ฮอร์โมนคอร์ติซอล ฮอร์โมน
อินซูลิน

- ความผิดปกติของระบบเผาผลาญหรือความผิดปกติของฮอร์โมน
ที่ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานน้อยลง ทำให้การขับถ่ายของเสียออก
จากร่างกายผิดปกติ หรือท้องผูก



ทดลองอ่าน

6

แบบสอบถาม อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณอ้วน

ถ้าอยากรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณอ้วน ลองทำแบบสอบถามต่อไปนี้เพื่อวิเคราะห์สาเหตุด้วยตนเอง

1. คุณมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวเนื่องจากระบบการเผาผลาญต่ำลงหรือเปล่า

- วัน ๆ หนึ่งไม่ค่อยได้กินอะไร แต่ทำไมน้ำหนักไม่ลดสักที
- กินอาหารก็เท่าเดิม แต่ทำไมหนูนี่รู้สึกน้ำหนักขึ้นง่ายจัง
- ส่วนมากไม่กินอาหารเช้า กินมื้อแรกก็เกือบเที่ยงแล้ว
- กินอาหารเย็นดีมาก กว่าจะกลับถึงบ้านก็เกือบสองทุ่ม
- เป็นคนนอนดึก กว่าจะนอนเกือบเที่ยงคืน บางคืนก็ตีหนึ่งตีสอง
- เคยผ่านการกินยาลดน้ำหนักมาแล้ว ตอนกินยาน้ำหนักลดลงได้เกือบ 10 กิโลกรัม ตอนนี้น้ำหนักที่ลดลงกลับมาเหมือนเดิมแล้ว
- แต่ก่อนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แต่ช่วงนี้ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายเลย
- ถ้าให้เลือกริเวสต์น้ำหนักระหว่างควบคุมอาหารกับออกกำลังกาย เลือกอย่างแรกดีกว่า
- ท้องผูกเป็นประจำ บางครั้งถ่ายสัปดาห์ละครั้งเดียวเอง
- แต่ก่อนแค่ดอาหารเย็นน้ำหนักก็ลดแล้ว แต่ทำไมตอนนี้ลดอย่างไรก็ไม่ลด

ถ้าคำตอบคือ “ใช่” เกิน 5 ข้อ แสดงว่าระบบการเผาผลาญอาหาร
ของคุณเริ่มมีปัญหาแล้ว

2. คุณมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวเนื่องจากระดับ ฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติหรือเปล่า

- มีปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ บางเดือนมา บางครั้งก็หายไป
เกือบ 3 เดือน
- เป็นไฮเปอร์ไทรอยด์ ต้องกินยาทุกวัน
- เป็นภูมิแพ้ ต้องกินยาทุกวัน คุณหมอแนะนำให้ออกกำลังกาย
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ คือ ไม่มาเป็นปีเลย คุณหมอให้ฮอร์โมน
เป็นยาคุมมากิน และบอกว่าต้องกินอย่างน้อย 6-10 เดือน

ถ้าคำตอบคือ “ใช่” เพียง 1 ข้อเท่านั้น บอกได้ว่าการที่คุณมี
น้ำหนักมากขึ้น หรือลดไม่ลงสักที อาจเกิดจากปัญหาฮอร์โมนในร่างกาย
ไม่สมดุล

3. คุณมีการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวเนื่องจากได้รับพลังงานมากเกินไป หรือกินมากกว่าใช้หรือเปล่า

ให้เลือกอาหารที่คุณมักเลือกกินเป็นประจำ

A

- ปาท่องโก๋
- วอฟเฟิล
- ข้าวเหนียวหมูทอด
- ขนมปังปิ้งทาเนยโรยน้ำตาล
- แฮมเบอร์เกอร์
- โจ๊กหมูใส่ไข่ + ปาท่องโก๋
- ข้าวผัด
- ข้าวมันไก่
- ข้าวขาหมู
- พิซซ่า
- ลาซานญ่า
- ผักโขมอบชีส
- มันฝรั่งทอด
- ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่
- ขนมจีนน้ำยา

B

- ขนมปังโฮลวีตปิ้ง
- ทาแยมและมาร์การีน
- ข้าวเปล่ากับต้มเลือดหมู
- แพนเค้ก
- แชนดิวชทูน่าไข่หรือไก่
- ข้าวต้มปลา ข้าวต้มเครื่อง
- ข้าวราดแกง
- ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ
- คุกกี้เส้นเย็นตาโฟ
- สเปกเกตตี้ซอสต่างๆ
- สเต็กหมู เนื้อ ปลา หรือไก่
- มันฝรั่งอบ
- ยำต่างๆ
- ขนมจีนน้ำยาปลา
- ขนมจีนซาวน้ำ

ถ้าคุณเลือกฝั่ง A มากกว่า B ก็เข้าข่ายว่าอาหารที่คุณกินเป็นประจำจัดอยู่ในกลุ่มอาหารที่มีพลังงานสูง มีส่วนทำให้น้ำหนักของคุณเพิ่มขึ้น และถ้าคุณมีพฤติกรรมการกินดังต่อไปนี้ ก็พิสูจน์ได้เลยว่า “คุณอ้วนเพราะกินมากกว่าใช้จริงๆ”

10

พฤติกรรม เร่งด่วน

1. ไม่ชอบกินผัก เชียทิ้งแม้กระทั่งผักชีต้นหอม
2. ชอบกินข้าวมาก มือไหนไม่มีข้าวเหมือนชีวิตไม่มีรสชาติ
3. ไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า ขอเป็นน้ำอะไรก็ได้ที่พอมีรสชาติ ยิ่งชานมไข่มุกแก้วใหญ่ ๆ ยิ่งดี
4. หลังอาหารต้องกินขนมหวานตบท้าย เช่น ขนมไทย ช็อกโกแลต เค้ก ไอศกรีม บิงซู
5. เป็นคนกินเร็ว บางครั้งกินหมดไปแล้ว 2 จาน แต่เพื่อนๆ ยังกินไม่หมดเลยสักจาน
6. ชอบดื่มน้ำระหว่างกิน เคยมีเพื่อนทักหลายคนว่าเป็นคนกินข้าวค้ำน้ำค้ำ
7. ตุนขนมติดตัวไว้ตลอดเพราะหิวบ่อย อย่างน้อยมีลูกอมแก้เหงาปากก็ยิ่งดี
8. กลางวันมักเลือกกินอาหารจานด่วน เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวหมูแดงหมูกรอบ
9. บางครั้งรีบๆ ไม่มีเวลากินอาหารกลางวันหรืออาหารเย็น ก็จะซื้อแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด หรือพิซซ่าไปกินบนรถ
10. ช่วงเย็นจะหิวมาก เพราะกว่าจะได้กินก็เกือบ 21.00 น. ถ้าไม่ซื้ออาหารสำเร็จรูปเข้ามากิน ที่บ้านก็จะเก็บอาหารไว้ให้

7

วิเคราะห์สาเหตุ ที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วยตนเอง

หลังตอบแบบสอบถาม คุณคงพอจะรู้สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักหรือสัดส่วนของคุณเพิ่มขึ้นบ้างแล้ว บางคนอาจเกิดจากสาเหตุเดียว หรือบางคนมีมากกว่า 1 สาเหตุ นั่นจึงจำเป็นต้องมีแนวทางในการแก้ปัญหาหลายวิธีเช่นกัน ส่วนใครจะเลือกแนวทางใดก็ต้องดูที่ต้นเหตุ ไลฟ์สไตล์ และโอกาสที่จะสำเร็จประกอบด้วย บางวิธีดูเหมือนจะแก้ปัญหาของคุณได้ แต่ไม่สะดวกที่จะทำ ก็ต้องมองหาวิธีอื่นแทน

ใช้ประสบการณ์วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

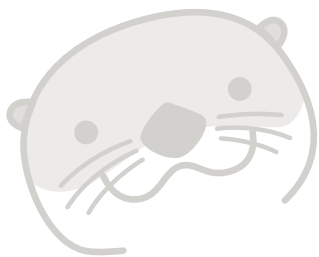
ถ้าคุณเคยผ่านการลดน้ำหนักด้วยวิธีดังต่อไปนี้มาแล้ว ก็พอจะสันนิษฐานได้ว่าคุณต้องแก้ปัญหาที่จุดไหนก่อน ดังนี้

วิธีลดน้ำหนัก

- ถ้าเคยกินยาลดน้ำหนักมาก่อน → ระบบการเผาผลาญต่ำ
- ถ้าเคยกินยาระบายเพื่อลดน้ำหนัก → ระบบการขับถ่ายผิดปกติ
- ถ้าเคยใช้เครื่องมือสลายไขมัน → ระบบการเผาผลาญผิดปกติ
- ถ้าเคยอดอาหารหรือกินน้อย → ระบบการเผาผลาญต่ำ
- ถ้าเคยผ่าตัดดูดไขมัน → ระบบการสะสมไขมันผิดปกติ

อาจส่งผลให้

สำหรับผู้ที่ไม่เคยผ่านการลดน้ำหนักแต่น้ำหนักเพิ่มขึ้น ก็น่าจะเป็น
เพราะขาดการออกกำลังกาย และ/หรือกินอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ
ของร่างกาย



ทดลองอ่าน