กองทุนสุขภาพตำบลกกกุง

เอกสารหมายเลข 012/2552

ประจำเดือน สิงหาคม 2552

ข่าวประชาสัมพันธ์

กินเป็น เน้นผัก ผลไม้.....ออกกำลังกาย หุ่นสวยได้โดยไม่ต้องพึ่งยา

ค่านิยมของผู้หญิงโดยเฉพาะวัยรุ่น ในปัจจุบันที่ต้องการมีหุ่นผอมเพรียวได้อย่างใจ มักหันไปพึ่งยาลดความอ้วนจนทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งนับเป็นวิธีแก้ปัญหาโรคอ้วนที่ผิดวิธีอย่างมาก **นายแพทย์โสภณ เมฆธน** รองอธิบดีกรมอนามัยกล่าวถึงที่มาของปัญหาโรคอ้วนหรือน้ำหนักตัวเกินของคนในปัจจุบันว่า เนื่องจากคนไทยกินผักน้อยลง โดยเฉพาะเด็กไทยร้อยละ 58.9 กินผักน้อยเพียงช้อนครึ่งต่อวัน แทนที่จะเป็นวันละ 12 ช้อน (ช้อนโต๊ะ) ต่อวัน ขณะเดียวกันวัยผู้ใหญ่ก็กินผักน้อยเพียง 2 ช้อนครึ่งต่อวัน ซึ่งตามเกณฑ์มาตรฐานแล้วควรกินให้ได้ 24 ช้อนโต๊ะต่อวัน หรือ 6 ทัพพีเป็นอย่างน้อย แถมยังกินน้ำตาลทรายถึง 29.2 กิโลกรัมต่อปีต่อคน หรือวันละ 20 ช้อนชา ทั้งๆ ที่ควรกินเพียงวันละไม่เกิน 6- 8 ช้อนชาต่อวัน

คนที่อยากมีหุ่นสวยทั้งหลายควรออกกำลังกายให้ถี่ด้วยการเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที หรืออาจถึงวันละ 40-60 นาที และที่สำคัญควรหมั่นวัดรอบเอวเพื่อวัดปริมาณไขมันในช่องท้องไม่ให้เกินเกณฑ์ที่กำหนด คือผู้หญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร ผู้ชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร

นอกจากนี้ คนที่อ้วนลงพุงจากการบริโภคอาหารมากเกินไป และขาดการออกกำลังกายยังเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่ลงพุงถึง 3 เท่าตัว ความดันโลหิตสูงและไขมันโคเลสเตอรอลมากกว่า 2 เท่าตัว และคนอ้วนลงพุงจะเสียชีวิตมากกว่าด้วยโรคหัวใจมากกว่าคนทั่วไปถึง 2 เท่าตัว เนื่องจากมีไขมันในช่องท้องมาก ซึ่งประกอบด้วย ไขมันใต้ผิวหนังที่จับต้องได้ และไขมันที่แทรกอยู่ตามกระเพาะอาหาร ตับ ตับอ่อน ลำไส้ ซึ่งเป็นไขมันที่วัดได้ยาก แต่มีความสำคัญมากเพราะไขมันที่ช่องท้องทำให้อินซูลินที่หลั่งจากตับอ่อนออกฤทธิ์ไม่ดี เรียกว่าภาวะดื้ออินซูลิน อันเป็นต้นเหตุของโรคเบาหวาน และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอันเป็นอันตรายถึงชีวิตด้วยโรคหัวใจตามมาได้.....นะจ๊ะ...

*** อ้างอิงจากจดหมายข่าวกรมอนามัย ฉบับที่ 7 เมษายน 2550 ***