

สุขภาพที่ดี เริ่มต้นที่ฟุงของเรา

ภาวะอ้วนลงพุง ก่อเกิดสารพัดโรค เพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า

คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมากยิ่งรอบพุงมากเท่าไร ไขมันสะสมในช่องท้องมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็นภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โดยเอาที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวานถึง 3 – 5 เท่า

ข้อมูลในประเทศไทย พบว่าเมื่อเกิดภาวะอ้วนลงพุง และเป็นเบาหวาน จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมากกว่าคนปกติถึง 5 เท่า ปัจจุบันพบภาวะอ้วนลงพุงมากขึ้นเรื่อยๆ ประมาณว่าประชากรในประเทศไทยที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือ 9.3 ล้านคน มีเส้นรอบพุงเกินเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่าผู้หญิงประสบภาวะอ้วนลงพุงกว่าร้อยละ 52 มากกว่าผู้ชาย ซึ่งประสบภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 22 และพบว่าผู้อาศัยอยู่ในเมืองประสบภาวะอ้วนลงพุงถึงร้อยละ 45 มากกว่าผู้อาศัยในชนบทซึ่งประสบภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 34

วิธีการวัดเส้นรอบพุง

อยู่ในท่ายืน เท้าทั้ง 2 ช่างห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร หาคำแหน่งขอบบนสุดของกระดูกเชิงกรานทั้ง 2 ข้าง วัดในช่วงหายใจออก โดยให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น ให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบพุงวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น หากมีขนาดของเส้นรอบพุงเกิน 90 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย และเส้นรอบพุงเกิน 80 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิงแสดงว่าอยู่ในภาวะอ้วนลงพุง

นอกจากการวัดเส้นรอบพุงที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะอ้วนลงพุงแล้ว ยังสามารถพิจารณาถึงเกณฑ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สัมพันธ์กับความอ้วน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ปัจจัยเสี่ยง ต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตตั้งแต่ 130 /85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
2. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงตั้งแต่ 100 มก./เดซิลิตรขึ้นไป
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงตั้งแต่ 150มก. ขึ้นไป
4. ระดับไขมัน HDL ต่ำกว่า 40 มก. / เดซิลิตรในผู้ชายหรือต่ำกว่า 50 มก./ เดซิลิตรในผู้หญิง

...กินอย่างไร

กินอย่างไรไม่ให้อ้วน ???

ในอาหาร 1 มื้อนั้น ควรมีกับข้าว 3 อย่าง งานแรก เป็น โปรตีนที่มีเนื้อสัตว์เป็นหลัก โดยเนื้อที่เลือกมาต้องไม่ติดมัน อีกงานเป็นงานผัก เช่น ผักสดหรือพริกที่มีเครื่องเคียงเป็นผักสด ส่วนอีกเมนูบนโต๊ะ อาจเป็นอาหารรวมมิตรที่มีเนื้อสัตว์ ผัก และไขมันรวมกัน เช่น ต้มยำรวมมิตร แกงเลียงกุ้งสด เป็นต้น อาหารทั้งหมดควรปรุงด้วยวิธีย่าง อบ ต้ม หลีกเลี่ยงการทอด เพราะมีไขมันสูงรวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก รวมทั้งปลากระป๋องในน้ำมันพืช ฯลฯ ขณะเดียวกัน ก็ควรกินข้าวหรือธัญพืชเป็นอาหารหลัก ส่วนก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง มันฝรั่ง และแป้งชนิดอื่นๆ ให้หมุนเวียนสลับกันไป

ทำได้แบบนี้รับรองน้ำหนักจะลดอย่างแน่นอน และถ้ามีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย นอกจากหุ่นสวยแล้วสุขภาพยังแข็งแรงขึ้นด้วย...นะคะ ...



*** อ้างอิงจาก วารสารรักษ์สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



