



World Obesity Day และ 7 วิธี ห่างไกลโรคอ้วน

นายแพทย์อนุพล วิรุทธการุญ หรือคุณหมอแอมป์ นายกสมาคมแพทย์ฟื้นฟูสุขภาพและส่งเสริมการศึกษาโรคอ้วนกรุงเทพ (BARSO) และประธานคณะผู้บริหาร บิดีเอ็มเอส เวลเนส คลินิก เปิดเผยถึงประเด็นปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วน เนื่องในวันอ้วนโลกซึ่งตรงกับวันที่ 4 มีนาคมของทุกปีว่า โรคอ้วนเป็นภัยคุกคามสำคัญของประเทศไทย จากรายงานความชุกของปัญหาน้ำหนักเกินหรืออ้วนในผู้ใหญ่

โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าในปี 2565 อยู่ที่ 47.8% เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ซึ่งอยู่ที่ 34.7% สอดคล้องกับรายงานของสำนักโภชนาการ ปี 2563 ที่พบว่าความชุกของภาวะอ้วนในผู้ใหญ่อยู่ที่ 46.4% และผู้ชาย 37.8% เพิ่มขึ้นจากปี 2557 ที่มีความชุกเพียง 41.8% และ 32.9% โดยความชุกของภาวะอ้วนส่วนใหญ่อยู่ในกรุงเทพมหานคร

5 เรื่องเกี่ยวกับโรคอ้วนที่ควรรู้

1.โรคอ้วนจัดเป็นโรคเรื้อรังเช่นเดียวกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 หรือโรคความดันโลหิตสูง คือภาวะที่ร่างกายมีไขมันสะสมมากเกินไป จนส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ปัญหากลืนลำบากหรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง รวมถึงความผิดปกติทางเมตาบอลิก อย่างระดับน้ำตาลที่เพิ่มสูงขึ้น ความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น การอักเสบในร่างกายที่เพิ่มขึ้น นำไปสู่โรคอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็ง เป็นต้น

2.น้ำหนักตัวอาจเป็นเพียงบอกระบบอ้วนไม่ได้ โดยทั่วไปค่าดัชนีมวลกาย หรือ BMI มักจะถูกใช้เป็นเกณฑ์พิจารณาภาวะอ้วน โดยคนที่น้ำหนักเกินจะมี BMI ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป และคนอ้วนจะมี BMI ตั้งแต่ 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป แต่แท้จริงแล้ว BMI อาจไม่ใช่เครื่องมือที่แม่นยำมากนัก ในการประเมินภาวะอ้วน เพราะไม่สามารถประเมินองค์ประกอบของร่างกายได้ เช่น บุคคลที่มี BMI เท่ากัน อาจมีสัดส่วนกล้ามเนื้อและไขมันไม่เท่ากัน เช่น นักเพาะกายมีกล้ามเนื้อ มากกว่าคนที่ขาดการออกกำลังกาย

ดังนั้นจึงไม่ควรใช้ BMI ในการวินิจฉัยเพียงอย่างเดียว ควรใช้เครื่องมืออื่นประกอบ อาทิ การวัดเส้นรอบเอว หรือการวัดองค์ประกอบร่างกายด้วยเครื่อง DEXA (Dual-Energy X-ray Absorptiometry) เพื่อประเมินสัดส่วนไขมันทั้งหมดของร่างกาย โดยในกลุ่มวัยกลางคน (อายุ 20-50 ปี) ผู้หญิงไม่ควรมีสัดส่วน

ไขมันเกิน 32% และผู้ชายไม่ควรเกิน 28%

3.โรคอ้วนไม่ใช่แค่การกินอาหารมากเกินไป ผู้คนมักเข้าใจว่า หากเรารับประทานอาหารในปริมาณมากจะทำให้เราน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เพราะพลังงานแคลอรีนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหาร แต่อย่าลืมว่าอาหารที่มีปริมาณเท่ากัน อาจให้พลังงานที่แตกต่างกัน

ดังนั้น การรับประทานเพื่อป้องกันและรักษาโรคอ้วน ไม่ใช่แค่เพียงการจำกัดปริมาณเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงคุณภาพในปริมาณที่เหมาะสม อาหารที่มีใยอาหาร หรือไฟเบอร์สูง เช่น ผัก ผลไม้ หรือธัญพืชไม่ขัดสี มักให้พลังงานน้อยกว่าอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง รวมถึงมีสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามิน แร่ธาตุ รวมไปถึงสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ

นอกจากนี้ โรคอ้วนยังเกิดจากหลายสาเหตุรวมกัน ได้แก่ การออกกำลังกาย การนอนหลับ การทำงานของฮอร์โมน รวมถึงระดับพันธุกรรม ต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลต่อระบบเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ดังนั้น ต้องคำนึงถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตต่าง ๆ ไปพร้อมกัน

4.ยิ่งอ้วนจะควบคุมการกินได้อากยิ่งขึ้น โรคอ้วนเกิดจากความไม่สมดุลในการควบคุมความหิวและความอิ่มของร่างกาย ซึ่งถูกควบคุมด้วย ระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ โดยต่อมไร้ท่อจะสร้างฮอร์โมนที่สามารถส่งสัญญาณไปยังสมองเพื่อบอกว่าเรารับประทานอาหารพอหรือไม่ โดยฮอร์โมนที่สำคัญคือ ฮอริโมนเลปติน ทำให้ร่างกาย รู้สึกอิ่ม ซึ่งฮอริโมนนี้หลังจากเซลล์ไขมัน และจะหลังจากที่ไขมันจำนวนมากสะสมในเซลล์ไขมันในร่างกาย หากเรานอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลให้การหลั่งฮอริโมน เลปตินลดลง ความอยากรับประทานอาหารก็จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในผู้ที่เป็โรคอ้วนจะมีภาวะที่ต่อมฮอริโมนเลปติน

ส่วนฮอริโมนที่ทำงานตรงกันข้ามกับคือ ฮอริโมนเกรลิน หรือฮอริโมนกระตุ้นความหิว จะหลั่งมากในช่วงก่อนมื้ออาหาร และจะหลั่งลดลงเมื่อเริ่มรับประทานอาหาร ในผู้ที่เป็โรคอ้วน การหลั่งของฮอริโมนเกรลินจะมีความผิดปกติคือ แม้จะรับประทานอาหาร ไปแล้วแต่ระดับของฮอริโมนเกรลิน ก็ไม่ลดลง ทำให้ความอยากอาหารไม่ลดลง

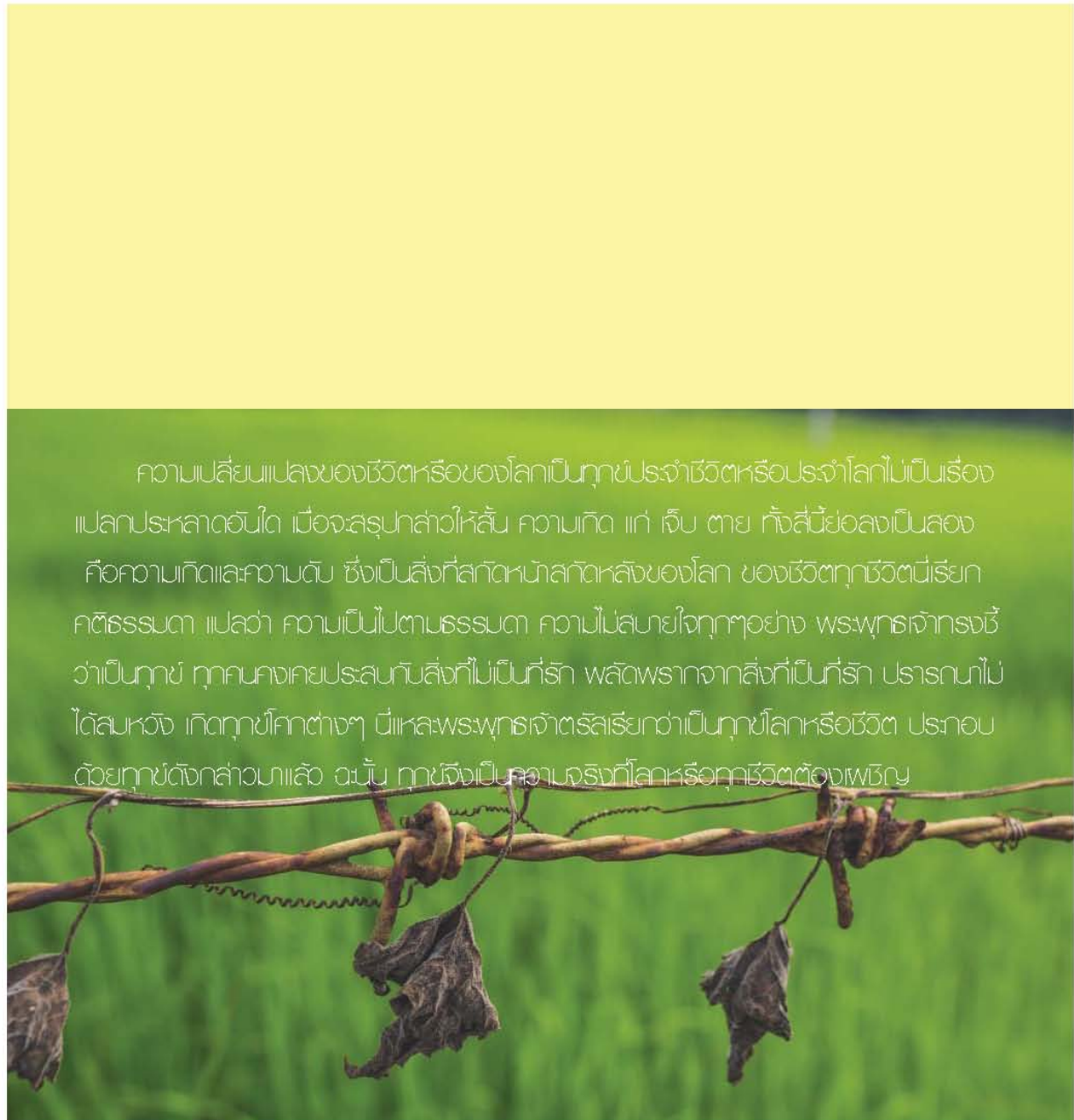
5.โรคอ้วนเป็นผลจากทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันมีผู้คนจำนวนมากไม่แน่ใจว่า โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เพราะมักพบว่าหากบุคคล

ในครอบครัวมีภาวะอ้วนก็จะสืบทอดต่อไปจนถึงรุ่นลูกหลาน แม้จะมี รหัสพันธุกรรมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคอ้วน เช่น FTO หรือ Fat Mass and Obesity-Associated Gene ก็ตาม แต่รหัสพันธุกรรมไม่ใช่เพียงสาเหตุเดียวของการเกิดโรคอ้วน ปัจจัยที่สำคัญคือ พฤติกรรมการใช้ชีวิต

7 แนวทางห่างไกลโรคอ้วน

- 1.เลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยใน 1 วัน ควรประกอบด้วย ผัก 50% โปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ถั่ว และ ธัญพืช 25% และไขมันไม่อิ่มตัว 25%
- 2.หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรือบริโภคน้ำตาลสูง โดยเฉพาะไขมันทรานส์และไขมันอิ่มตัว
- 3.หลีกเลี่ยงเบเกอรี่ และอาหารที่มีน้ำตาลสูง โดยเฉพาะ เครื่องดื่มบางชนิดมีส่วนผสมของ High Fructose Corn Syrup (HFCS) เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ แยม ลูกกวาด ลูกก๊วย โอตกรีม เป็นต้น
- 4.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์
- 5.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8-9 ชั่วโมง ทุกวันและควรเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม
- 6.งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่
- 7.ผ่อนคลายความเครียด ด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองสงบได้พักผ่อน

“ทุกวันนี้คนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีแนวโน้มโรคอ้วน รวมถึงภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ นับเป็นเรื่องที่ทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญ เพราะโรคอ้วนจะเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา จนท้ายที่สุดจะส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น จึงขอเชิญชวนชาวอ้วนโลก มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ต่อสู้กับปัญหาโรคอ้วน เพื่อสร้างสังคมสุขภาพดีไปด้วยกัน และขอเชิญสุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องลงมือทำ” นายแพทย์อนุพล กล่าวทิ้งท้าย



ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือของโลกเป็นทุกขประจำชีวิตหรือประจำโลกไม่เป็นเรื่องแปลกประหลาดอันใด เมื่อจะสรุปกล่าวให้สั้น ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งสี่ขี้อยู่ลงเป็นสอง คือความเกิดและความดับ ซึ่งเป็นสิ่งที่สกดหนาสกดหลังของโลก ของชีวิตทุกชีวิตนี้เรียก คติธรรมตา แปลว่า ความเป็นไปตามธรรมดา ความไม่สลายใจทุกอย่าง พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่าเป็นทุกข์ ทุกคนคงเคยประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ปราศรณาไม่ได้ลบหวัง เกิดทุกข์โศกต่างๆ นี้แหละพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็นทุกข์โลกหรือชีวิต ประกอบด้วยทุกขดังกล่าวมาแล้ว ฉะนั้น ทุกข์จึงเป็นความจริงที่โลกหรือชีวิตต้องเผชิญ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

