คุณหมอแนะนำ: เคล็ด (ไม่) ลับบอกลาไขมัน ฉบับหุ่นสวยอย่างปลอดภัยและเฮลท์ตี้

โดย นพ. กรกฎ พานิช คณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโภชนาการของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น (NAB)

หนึ่งในปัญหากวนใจด้านสุขภาพและรูปร่างของใครหลายคน คงจะหนีไม่พ้น “ไขมันหน้าท้อง” ที่ทำให้เรามีพุงป่อง ๆ รู้สึกอึดอัด ใส่เสื้อผ้าไม่สวย แถมหุ่นดูไม่น่ามอง แถมด้วยภัยเงียบที่แฝงมาโดยไม่มีสัญญาณเตือน นั่นคือภาวะไขมันสะสมในช่องท้อง ซึ่งเป็นตัวอันตราย นำมาซึ่งภาวะ Metabolic Syndrome ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างคาดไม่ถึงได้ วันนี้ผมจึงอยากชวนทุกคนมาทำความรู้จักกับไขมันส่วนนี้ให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงแนะนำวิธีการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำได้จริงและปลอดภัย ซึ่งจะช่วยให้คุณมีรูปร่างดีและสมส่วน บอกลาไขมันหน้าท้อง ควบคู่ไปกับสุขภาพที่สดใสแข็งแรงยิ่งขึ้นและมีความสุขมากขึ้น

ภัยร้ายของไขมันที่อยู่ในช่องท้องและวิธีการวัดรอบเอว
ไขมันที่อยู่ในช่องท้อง (Visceral Fat) คือภาวะไขมันส่วนเกินที่สะสมอยู่ในช่องท้อง เกาะตามส่วนต่าง ๆ ในอวัยวะของเรา ซึ่งหากสะสมไว้มาก ๆ อาจส่งผลต่ออวัยวะสำคัญในร่างกาย สร้างความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคกลุ่ม NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวาน เป็นต้น
ยิ่งไปกว่านั้น ในปี 2017 มีงานวิจัยโดย Keren Papier [1] ที่ศึกษาโอกาสของการเป็นโรคเบาหวานในคนไทย ข้อมูลที่น่าสนใจพบว่า หากใช้ค่า BMI