

นักโภชนาการไขประเด็นฮิต...อาหารตามเทรนด์เพื่อการลดน้ำหนัก



นักโภชนาการไขประเด็นฮิต...อาหารตามเทรนด์เพื่อการลดน้ำหนัก

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะวัยไหนมักเจอปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานแบบถาวรหรืออ้วนนั่นเอง ใครๆ ก็พยายามหาวิธีการลดน้ำหนักตัวที่โดยเฉพาะสูตรการลดน้ำหนักต่างๆซึ่งปัจจุบันนั้นมีมากมายหลายสำนัก แต่ที่กำลังนิยมกันมากอยู่ตอนนี้ คือ Ketogenic Diet และวิธีการกินๆอดๆที่ช่วยลดน้ำหนักแบบ Intermittent Fasting หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า IF รวมทั้งอาหารลดน้ำหนักสูตรต่างๆ เช่น Mediterranean Diet เป็นต้น

ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ ประธานฝ่ายวิชาการ ชมรมโภชนวิทยามหิดล เปิดเผยว่า แท้จริงแล้วเรื่องของอาหารลดน้ำหนักแบบ Low-Carb หรือ อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ แนวทางนี้เคยเป็นกระแสมาตั้งแต่อดีตในชื่อของ Atkins Diet หลักการคือ กินอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ (ไม่กินแม้กระทั่งผลไม้) เน้นโปรตีนสูงและไม่จำกัดไขมัน ซึ่งช่วยให้น้ำหนักลดเร็ว แต่ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจาก Atkins Diet คือ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากการไม่รับประทานผักผลไม้ ทำให้ไม่ได้รับใยอาหาร และการที่กินไขมันไม่จำกัด เน้นเนื้อสัตว์ ทำให้ได้รับไขมันอิ่มตัวสูง ส่งผลให้หลอดเลือดอักเสบ และได้รับโปรตีนมากเกินไป ส่งผลให้ไตทำงานหนัก ด้วยเหตุนี้เองการกินอาหาร

คาร์โบไฮเดรตต่ำแบบ Atkins Diet จึงได้เจียบหายไป เนื่องจากผลที่ได้ไม่คุ้มเสีย

ปัจจุบันได้มีกระแสการกินอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ ที่เรียกว่า Ketogenic Diet มาแทน โดยหลักการของ Ketogenic Diet นี้ จะกินคาร์โบไฮเดรตไม่เกิน 50 กรัมต่อวัน (หรือประมาณ 3 ส่วน) และกินไขมันสูงมากถึง 75-80% ส่วนโปรตีนในปริมาณปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า การกินแบบ Ketogenic Diet นั้นช่วยลดน้ำหนักได้จริง แต่ส่งผลให้ไขมัน LDL-C สูงขึ้น และอาจทำให้หลอดเลือดอักเสบได้ เนื่องจากการกินไขมันที่สูงขึ้น หากไม่เลือกกินไขมันและโปรตีนที่ดี ดังนั้นหากจะกิน Ketogenic Diet ควรเลือกไขมันที่ดี เน้น โอเมก้า-9 (น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว อะโวคาโด ฯลฯ) และโอเมก้า-3 (ไขมันปลา เมล็ดแฟล็กซีด ฯลฯ) รวมทั้งโปรตีนที่ดี (ปลา ไช้ขาว ถั่วและธัญพืชต่างๆ) และที่สำคัญควรรับประทานพืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด เพื่อได้รับใยอาหารให้เพียงพอ ตามหลักการที่เรียกว่า “Plant-Centric Ketogenic Diet” เพื่อลดผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจาก Ketogenic Diet ทัวไป และไม่ควรใช้เป็นเวลานาน

ส่วนรูปแบบการควบคุมน้ำหนักโดยการอดอาหารเป็นช่วงเวลา หรือ IF นั้น ช่วยลดน้ำหนักได้จริง แต่ไม่ควรอดมากเกินไปจนร่างกายเกิดภาวะเครียด และขาดสารอาหาร สูตรที่นิยม 16/8 คือ การอดอาหารเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ช่วงเวลากินอาหาร 8 ชั่วโมง (8.00-16.00 น.) ช่วงอด สามารถดื่มน้ำเปล่า ชา กาแฟดำ ได้ และช่วงที่กินควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Balance Diet) เพื่อการลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี ไม่มีผลข้างเคียง

อย่างไรก็ตาม การลดน้ำหนักที่ดีนั้น นอกจากการควบคุมอาหารแล้ว ควรออกกำลังกายเป็นประจำ ร่วมกับพักผ่อนให้เพียงพอ สำหรับท่านที่สนใจเรียนรู้วิธีการลดน้ำหนักแบบบูรณาการเพิ่มเติม มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ ร่วมกับ ชมรมโภชนาการนิยามิตล จะเปิดคอร์สอบรม “การลดน้ำหนักแบบบูรณาการสู่การปฏิบัติได้จริง” โดยผู้เชี่ยวชาญ อาทิ ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่ นพ.เสฏฐวุฒิ งามเมธิชัยวงศ์ นพ.วชิระ คุณาธาทร รศ.ดร.สมพร กัณฑ์ดุขฎี เติริยมชัยศรี และ อ.ดร.สุเมธ คันชิง เป็นต้น ในวันที่ 23-24 พ.ย. นี้ ผู้สนใจดูรายละเอียดและลงทะเบียนเรียนได้ที่ <https://www.facebook.com/pg/DDseminarThai> หรือ 085 825 0222