

ตารางประมาณของกลุ่มอาหาร ต่อวันในระดับพลังงานต่างๆ

กลุ่มอาหาร ต่อวัน	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)				
		1200	1300	1400	1500	1600
ข้าว	ทัพพี	6	6	7	8	8
ผัก	ทัพพี	5	5	5	6	6
ผลไม้	ส่วน	3	4	4	4	4
เนื้อสัตว์	ช้อนโต๊ะ	6	7	7	7	7
นมไขมันต่ำ	แก้ว	1	1	1	1	1

อ.ออกกำลังกาย

ทำควบคู่กับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย จะช่วยป้องกันการลดลงของมวลกล้ามเนื้อและช่วยไม่ให้น้ำหนักกลับเพิ่มมาอีก

- ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฯลฯ ระดับเบาถึงปานกลาง วันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ เพื่อช่วยเผาผลาญไขมัน
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก การลุกนั่ง (sit up)
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที ก่อนและหลังออกกำลังกาย
- พยายามแทรกสรูปแบบการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินแทนการขับรถยนต์ การทำงานบ้าน เป็นต้น

อ.อารมณ์

ต้องมีจิตใจที่มั่นคง : มีความตั้งใจจริงในการลดน้ำหนักมีเป้าหมายที่ชัดเจน

สกัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว : พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหาร อย่าพยายามนึกถึงรสชาติอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นทำให้เราหิว

สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน : ต้องมีสติ ระลึกไว้เสมอว่าหากบริโภคเกินจะทำให้เราอ้วนสะกดใจให้คนรอบข้างช่วยเหลือ ทำความเข้าใจกับครอบครัวและคนรอบข้างถึงความจำเป็นในการลดน้ำหนักเพื่อคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ

การติดตาม

หากปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม น้ำหนักควรลดประมาณ 0.5-1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ หรือประมาณเดือนละ 2-4 กิโลกรัม หากน้ำหนักไม่ลดลงตามเกณฑ์ ให้งดการบริโภคอาหารกลุ่มแป้ง ไขมัน และผลไม้ลง โดยยังคงบริโภคโปรตีนผัก ให้เพียงพอ และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น



**สำนักการแพทย์
กรุงเทพมหานคร**

โทร.0-2222-5141

- โรงพยาบาลกลาง โทร. 0-2220-8000
- โรงพยาบาลตากสิน โทร. 0-2437-0123 ต่อ 1430
- โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โทร. 0-2289-7748
- โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินฺธโร อุทิศ โทร. 0-2429-3936
- โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี โทร. 0-2548-2073
- โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร โทร. 0-2326-9995
- โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ โทร. 0-2444-0138 ต่อ 8826
- โรงพยาบาลสิรินธร โทร. 0-2328-6900-19

อ้วน พุง



อ้วนลงพุง มหันตภัยเงียบ

คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเกิดเป็น

“โรคอ้วนลงพุง” เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น

โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนและอ้วนลงพุง

เกณฑ์การวินิจฉัยภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน

พิจารณาจากดัชนีมวลกายหรือ

Body mass index (BMI)

ดัชนีมวลกาย :

น้อยกว่า 18.5 ก.ก. ต่อ ตรม.	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
ตั้งแต่ 18.5 – 22.9 ก.ก. ต่อ ตรม.	น้ำหนักปกติ
ตั้งแต่ 23-24.9 ก.ก. ต่อ ตรม.	อ้วนระดับ 1
ตั้งแต่ 25 – 29.9 ก.ก. ต่อ ตรม.	อ้วนระดับ 2
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ก.ก. ต่อ ตรม.ขึ้นไป	อ้วนระดับ 3

ดัชนีมวลกาย (ก.ก. ต่อ ตรม.)

น้ำหนัก (กิโลกรัม)

ส่วนสูง (เมตร) x ส่วนสูง (เมตร)

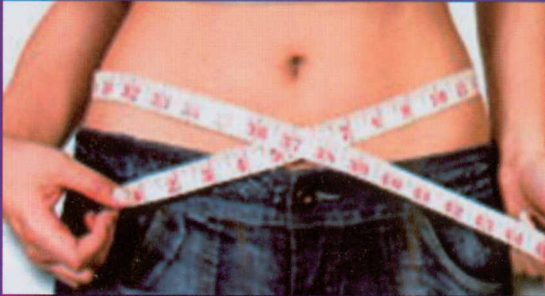
เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนลงพุง

ผู้หญิงที่มีรอบเอว

ตั้งแต่ 80 เซนติเมตรขึ้นไป

ผู้ชายที่มีรอบเอว

ตั้งแต่ 90 เซนติเมตรขึ้นไป



วิธีการวัดเส้นรอบเอว

- อยู่ในท่ายืนตรง
- ใช้สายวัด วัดรอบเอวโดยวัดผ่านสะดือ
- วัดในช่วงหายใจออกสุด (ท้องแฟบ) โดยให้สายวัดแนบกับลำตัว ไม่รัดแน่น และวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น

เกณฑ์การวินิจฉัยโรคอ้วนลงพุง

ผู้ที่มีรอบเอวเกินเกณฑ์ที่กำหนดร่วมกับปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อย 2 ใน 4 อย่างต่อไปนี้

1. ความดันโลหิตตั้งแต่ 130/85 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
2. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงตั้งแต่ 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
3. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงตั้งแต่ 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป
4. ระดับไขมัน HDL ในผู้ชายต่ำกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรหรือในผู้หญิงต่ำกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร



สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

เกิดจากการขาดสมดุลระหว่าง

พลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร

พลังงานที่ไปบนเผาหรือเคลื่อนไหวยในร่างกาย

หลักการลดน้ำหนักและรอบพุง

อ.อาหาร

- กินอาหารครบ 3 มื้อไม่งดมื้อใดมื้อหนึ่ง
- ลดข้าวหรือแป้งลงจากเดิม 1 ใน 3 ส่วน
- ลดการบริโภคน้ำหวาน น้ำอัดลม เหล้า เบียร์ ฯลฯ
- บริโภคผลไม้ไม่เกิน 6 – 10 คำต่อมื้อ
- บริโภคใบผักหรือก้านผักเพิ่มขึ้น
- เคี้ยวอาหารช้าๆ ประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำ
- งดรับประทานอาหารระหว่างมื้อ
- ควบคุมพลังงานจากอาหารสำหรับผู้หญิงไม่ควรเกินวันละ 1,200 กิโลแคลอรีและผู้ชายไม่ควรเกิน 1,600 กิโลแคลอรี

