

## เส้นรอบเอวสำคัญอย่างไร

คนที่มีไขมันสะสมอยู่ในช่องท้องเป็นปริมาณมาก มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนทางหลอดเลือด และหัวใจเพิ่มขึ้น มากกว่าคนที่มีไขมันสะสมอยู่ในช่องท้องปริมาณปกติ

**ไขมันในช่องท้อง** ที่แทรกอยู่ตามกระเพาะ ลำไส้ ตับ ตับอ่อน ไขมันส่วนนี้วัดได้ยาก แต่จัดว่าเป็นไขมันที่อันตราย เพราะไขมันที่สะสมในอวัยวะช่องท้องปริมาณมาก จะทำให้อินซูลินที่หลังจากตับอ่อนออกฤทธิ์ไม่ดี จึงเป็นต้นเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้เกิดการเสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบตัน

**พุงใหญ่** ผู้ที่มีไขมันสะสมในอวัยวะช่องท้องมาก รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว



ผู้ชายที่มีเส้นรอบเอวมมากกว่า 36 นิ้ว และผู้หญิงที่มีเส้นรอบเอวมมากกว่า 32 นิ้ว **“อันตราย”**

## ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมรอบเอว

การรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ และรอบเอวไม่ขยาย มีหลักการควบคุมอาหารดังนี้

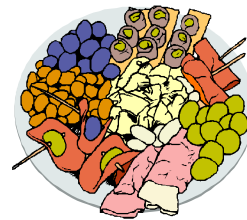
### 1. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณ

**อาหาร** กลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน



### 2. กินอาหารเข้าทุกวัน มือเข้าเป็นมือหลักที่สำคัญ

ต้องรับประทานทุกวัน เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความ ต้องการของร่างกายนอกจากนั้นจะช่วยให้ร่างกาย ไม่หิวมาก ใน ช่วง บ่าย และ ควบคุมอาหารมือเย็น ให้กินน้อยลงได้



### 3. กินอาหารพ้อิม ในแต่ละมื้อ ไม่บริโภคจนอิมมากเกินไป

4. **กินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป** เช่น เมล็ดธัญพืชกลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามินเกลือแร่ และใยอาหารสูง

### 5. กินผักและผลไม้รสไม่หวาน ให้มากพอและ

**ครบ 5 สี** คือ สี น้ำเงิน ม่วง แดง เขียว เหลือง ส้ม และแดง เพื่อเพิ่ม



วิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค จากสารเม็ดสีในผักผลไม้

6. **กินอาหารมือเย็นแต่ละวัน** เวลาสำหรับอาหารมือเย็นควรห่างจากเวลานอน ไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อนเกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องท้องมากขึ้น

7. **กินเป็น** คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปแบบไขมัน น้ำมัน เนย มาการีน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี ทองหยอด ฝอยทอง สายไหม ขนมขบเคี้ยว และของดอง กินให้น้อยลงๆ

## ลดน้ำหนัก ลดรอบเอว



ถ้าน้ำหนักตัวลดลงได้ 5-10 % ของน้ำหนัก

ปกติ จะทำให้ไขมันในช่องท้องลดลงไปได้ 30 %

### ขั้นตอนสำคัญมีดังนี้

1. **มีความตั้งใจ และมุ่งมั่นจริงๆ** ที่จะลดน้ำหนัก ลดเอว
2. **สร้างความคิดที่ดีๆ** เช่น “เราสามารถลดน้ำหนัก ลดเอวได้”
3. **ตั้งเป้าหมายของน้ำหนักที่จะลด** ควรมีความเป็นไปได้ และไม่ลดน้ำหนักมากจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
4. **ลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ** ควรลดประมาณ 5 - 10 % ของน้ำหนักปกติ เมื่อเริ่มต้น เช่น น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ควรลดประมาณ 3.5 - 7 กิโลกรัม
5. **อัตราการลดน้ำหนักที่เหมาะสม** คือ สัปดาห์ละ ½ - 1 กิโลกรัม
6. **ควบคุมพลังงาน** ต้องควบคุมพลังงานจากอาหารให้ลดลง



7. **กินอาหารทุกมื้อ ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง** เพราะน้ำหนักจะกลับมาเร็วมาก เมื่อคุณไม่สามารถควบคุมอาหารได้ต่อเนื่อง
8. **ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน** เช่น สัปดาห์แรก ลดอาหารไปหนึ่งในสาม สัปดาห์ต่อไป ลดลงครึ่งหนึ่ง อย่างนี้เป็นต้น หรือเริ่มแรกลดข้าวลงมือละ 1 ทัพพี งดของหวาน ลูกอม น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรกินผัก ผลไม้ที่รสไม่หวานที่มีกากใยให้มากขึ้น เพื่อให้การดูดซึมไขมันที่ลำไส้เล็กลดลง
9. **มีความอดทน ถ้ารู้สึกหิวต่างๆที่เพิ่งกินไปขอให้อดทน** โดยใช้วิธีเปลี่ยนอิริยาบถในขณะนั้นไปทำอย่างอื่นแทน เพียง 10 นาที ท่านก็จะหายหิวได้ แต่ถ้าไม่หายหิวก็ให้กินผลไม้รสหวาน คำสองคำจะช่วยบรรเทาความหิว หรือดื่มน้ำเปล่า
10. **เคี้ยวอาหารช้าๆ** ใช้เวลาเคี้ยวประมาณ 30 ครั้งต่อ 1 คำ และส่งความรู้สึกในรสชาติของอาหารให้สมองรับรู้แล้วใช้เวลาไม่น้อยกว่า 15 นาที ดังนั้น อาหาร 1 จานเล็กในมือนั้น ควรใช้เวลาในการรับประทานไม่น้อยกว่า 15 นาที

## คนไทยตระหนัก รู้จัก วัตรอบเอว



ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์  
โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801