

## ภาวะอ้วนลงพุง รับประทานอย่างไรให้สุขภาพดี



18 พฤศจิกายน 2563



เมื่ออายุมากขึ้นประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง หากรับประทานอาหารไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพสามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs : Non-Communicable Diseases) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจ มะเร็ง กระดูกพรุน โรคไขข้อต่างๆ เป็นต้น

พฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง(Metabolic Syndrome)

1. การรับประทานแป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง เช่น

- เบเกอรี่ ขนมหวาน

- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

- เนื้อสัตว์ไขมันสูง

- อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอเกอร์ พิซซ่า เฟรนฟรายด์ อาหารจานด่วน แกงกะทิ เป็นต้น





2. ขยับร่างกายน้อย หรือไม่ออกกำลังกาย

### ตัวชี้วัดภาวะอ้วนลงพุง

#### 1. ดัชนีมวลกาย(BMI)

$$\text{ดัชนีมวลกาย(BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{(เมตร)}}$$

เกณฑ์การแบ่งดัชนีมวลกาย

ภาวณ้ำหนักตัว	ดัชนีมวลกาย (BMI)
 น้ำหนักตัวน้อย / ผอม	< 18.5
 น้ำหนักตัวปกติ ★	18.5 - 22.9
 น้ำหนักเกินมีภาวะเสี่ยง	23.0 - 24.9
 อ้วนระดับ 1	25.0 - 29.9
 อ้วนระดับ 2	≥ 30.0

ตัวอย่างการคำนวณดัชนีมวลกาย

ถ้ามีส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{60}{1.65 \times 1.65}$$

$$= 22.04 \quad \text{แสดงว่ามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ}$$

หมายเหตุ : เกณฑ์การแบ่งดัชนีมวลกายสำหรับประชากรเอเชีย

- กลุ่มนักกีฬาและนักเพาะกาย BMI ไม่เหมาะในการใช้เป็นตัวชี้วัดภาวะอ้วนลงพุง
- การประเมินภาวะอ้วนลงพุงควรใช้ BMI ควบคู่กับการวัดรอบเอว

ที่มา: The Asia-Pac perspective

2. รอบเอวที่เหมาะสม

วิธีการวัดเส้นรอบเอวที่ถูกต้อง

- อยู่ในท่ายืน เท้าทั้ง 2 ช่างห่างกันประมาณ 10 เซนติเมตร
- ใช้สายวัดด้านเซนติเมตรวัดรอบเอวโดยให้วัดผ่านสะดือ
- ปล่อยตัวตามสบาย ไม่แขม่ว ให้สายวัดแนบลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบ

เอววางอยู่ในแนวขนานไปกับพื้น ระวังอย่าให้สายวัดบิดพับ

$$\text{การคำนวณมาตรฐานเส้นรอบเอว} = \text{เส้นรอบเอว(ซ.ม.)} / 2$$



## ตัวอย่าง

ถ้าสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบเอวไม่เกิน  $160/2 = 80$  ซม. ดังนั้น หากมีเส้นรอบเอวเกิน 80 ซม. แปลว่าคุณมีภาวะอ้วนลงพุง

### หลักการวางแผนการรับประทานอาหาร

ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมกับภาวะอ้วนลงพุงสามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้ดีขึ้นโดยอาศัยหลักการวางแผนการรับประทานอาหาร คือ การควบคุมพลังงานและกำหนดปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อให้เหมาะสม

### ปริมาณอาหารที่คนไทยควรรับประทานใน 1 วัน(แบ่งตามการใช้พลังงาน)

กลุ่มอาหาร	หน่วยครัวเรือน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)				
		1200	1400	1600	1800	2000
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	6	8	9	10
ผัก	ทัพพี	3	4	4	5	5
ผลไม้	ส่วน	2	3	3	3	3
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	8	9	10	12
นม	แก้ว	1	1	1	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น				

ที่มา:สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

### ปริมาณพลังงานที่ควรรับประทานต่อ 1 วัน แยกตามเพศและอายุ

พลังงาน 1600 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับผู้หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

พลังงาน 2000 กิโลแคลอรี เหมาะสำหรับวัยรุ่นหญิง/ชาย อายุ 14-25 ปี และชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี

\*\*\*หากต้องการลดน้ำหนัก แนะนำให้ลดพลังงาน 500 กิโลแคลอรี จากปริมาณพลังงานที่ควรได้รับต่อ 1 วัน

### การวางแผนการรับประทานอาหาร

โดยใช้หลัก “จานอาหารสุขภาพ(Plate method)” หรือ ทฤษฎี 2 : 1 : 1 เป็นการควบคุมพลังงานและกำหนดปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ควรรับประทานในแต่ละมื้อ เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมน้ำหนักและง่ายต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



### สุขภาพดีทานอย่างไร

- เลือกรับประทานข้าวและแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชต่างๆควรรับประทานอย่างพอดี
- เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ชนิดไขมันต่ำ ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้ออกไก่ เนื้อหมูสันใน ลูกชิ้นต่างๆ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แหนม เบคอน แฮม หมูยอ เป็นต้น
- เลือกดื่มนมชนิดพร่องมันเนย นมเปรี้ยวหวานน้อยหรือนมถั่วเหลืองหวานน้อย โยเกิร์ตไขมันต่ำ วันละ 1-2 แก้ว
- เลือกรับประทานผักประเภทใบ ควรระวังผักที่มีลักษณะเป็นหัว เช่น ฟักทอง เผือก ข้าวโพด มันเทศ มันฝรั่ง มันแกว หัว เพราะผักเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มข้าว แป้ง
- เลือกรับประทานผลไม้สดชนิดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป แก้วมังกร ควรรับประทานไม่เกิน 1 จานรองแก้วกาแฟ(4 นิ้ว) หรือ 6-8 ชิ้นคำต่อมื้อ หลีกเลี่ยงน้ำผลไม้หรือผลไม้อบแห้ง
- ดื่มน้ำวันละ 1.5-2 ลิตร เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะขาดน้ำและช่วยในเรื่องการขับถ่าย



Cr: โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/metabolic-syndrome#>

# อ้วนลงพุง



เมื่ออายุมากขึ้นประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง หากรับประทานอาหารไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ การเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพสามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

(NCDs : Non-Communicable Diseases)

เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หัวใจ มะเร็ง กระดูกพรุน โรคไขข้อต่างๆ เป็นต้น

## ตัวชี้วัดภาวะอ้วนลงพุง

ดัชนีมวลกาย(BMI) - น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)

ส่วนสูง<sup>2</sup>(เมตร)

### พฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง

1. การรับประทานอาหารแป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง เช่น

- เบเกอรี่ ขนมหวาน
- เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- เนื้อสัตว์ไขมันสูง



- อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบเกอร์ พิซซ่า เฟรนฟรายด์ อาหารจานด่วน แกงกะทิ เป็นต้น

2. ขยับร่างกายน้อย หรือไม่ออกกำลังกาย

### สุขภาพดีทานอย่างไร

- เลือกรับประทานข้าวและแป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมนึ่งโฮลวีต ธัญพืชต่างๆ ควรรับประทานอย่างพอดี
- เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ชนิดไขมันต่ำ ไขมันดี เช่น เนื้อปลา ไข่ขาว เนื้ออกไก่ เนื้อหมูสันใน ลูกชิ้นต่างๆ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แหนม เบคอน แฮม หมูยอ เป็นต้น
- เลือกดื่มนมชนิดพร่องมันเนย นมเปรี้ยวหวานน้อยหรือนมถั่วเหลืองหวานน้อย โยเกิร์ตไขมันต่ำ วันละ 1-2 แก้ว
- เลือกรับประทานผักประเภทใบ ควรระวังผักที่มีลักษณะเป็นหัว เช่น ฟักทอง เผือก ข้าวโพด มันเทศ มันฝรั่ง มันแกว หัว เพราะผักเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มข้าว แป้ง
- เลือกรับประทานผลไม้สดชนิดหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิ้ล สาลี่ แคนตาลูป แก้วมังกร ควรรับประทานไม่เกิน 1 จานรองแก้วกาแฟ (4 นิ้ว) หรือ 6-8 ชิ้นคำต่อมื้อ หลีกเลี่ยงน้ำผลไม้หรือผลไม้อบแห้ง
- ดื่มน้ำวันละ 1.5 - 2 ลิตร เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะขาดน้ำและช่วยในเรื่องการขับถ่าย

เกณฑ์การแบ่งดัชนีมวลกาย

ภาวะน้ำหนักตัว	ดัชนีมวลกาย (BMI)
น้ำหนักตัวน้อย / ผอม	< 18.5
น้ำหนักตัวปกติ ★	18.5 - 22.9
น้ำหนักเกินมีภาวะเสี่ยง	23.0 - 24.9
อ้วนระดับ 1	25.0 - 29.9
อ้วนระดับ 2	≥ 30.0



เอกสารอ้างอิง