

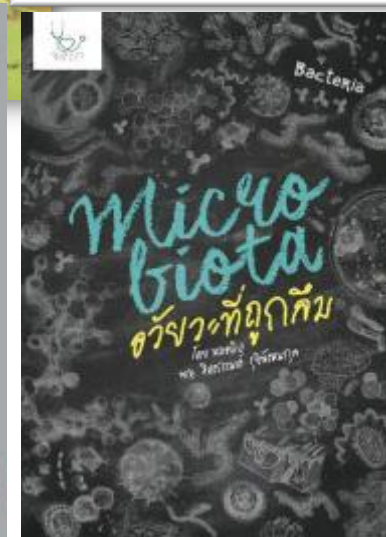
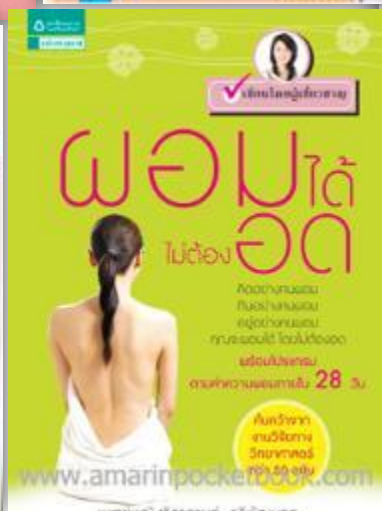
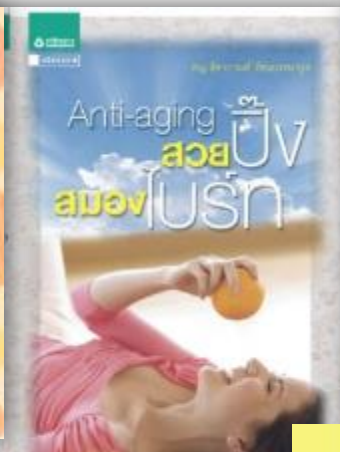
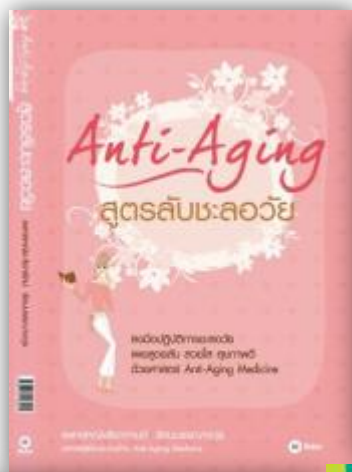


ลดน้ำหนัก  
แบบสุขภาพดี  
ไม่โยโย่



พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล (หมอผิง)

# ยีนดีที่ได้พบกัน





# อ้วน...ผิดตรงไหน

- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง
- มะเร็ง (โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อหุ้มโพรงมดลูก)
- เบาหวาน
- ไชมันพอกตับ
- น้ัวในถุงน้ำดี
- ข้อเสื่อม
- การเปลี่ยนแปลงของผิวพรรณ



# อ้วน...กับผิวพรรณ





# นิยามความอ้วน

- ดัชนีมวลกาย (น้ำหนัก  $\div$  ส่วนสูง (เมตร)<sup>2</sup>)
  - องค์การอนามัยโลก  $\geq 25$  ถือว่า อ้วน
  - ในคนเอเชียพบว่า  $\geq 23$  ความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
- เกณฑ์เส้นรอบพุง
  - ไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย
  - ไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง
  - ไม่ควรเกินกว่า ส่วนสูง  $\div 2$
- อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก
  - ไม่ควรเกิน 0.85



# อ้วนแบบไหน

“แอปเปิ้ล” VS. “ลูกแพร์”

เหนือรอบเอว

ใต้รอบเอว

0.85



# อ้วนออกพุง

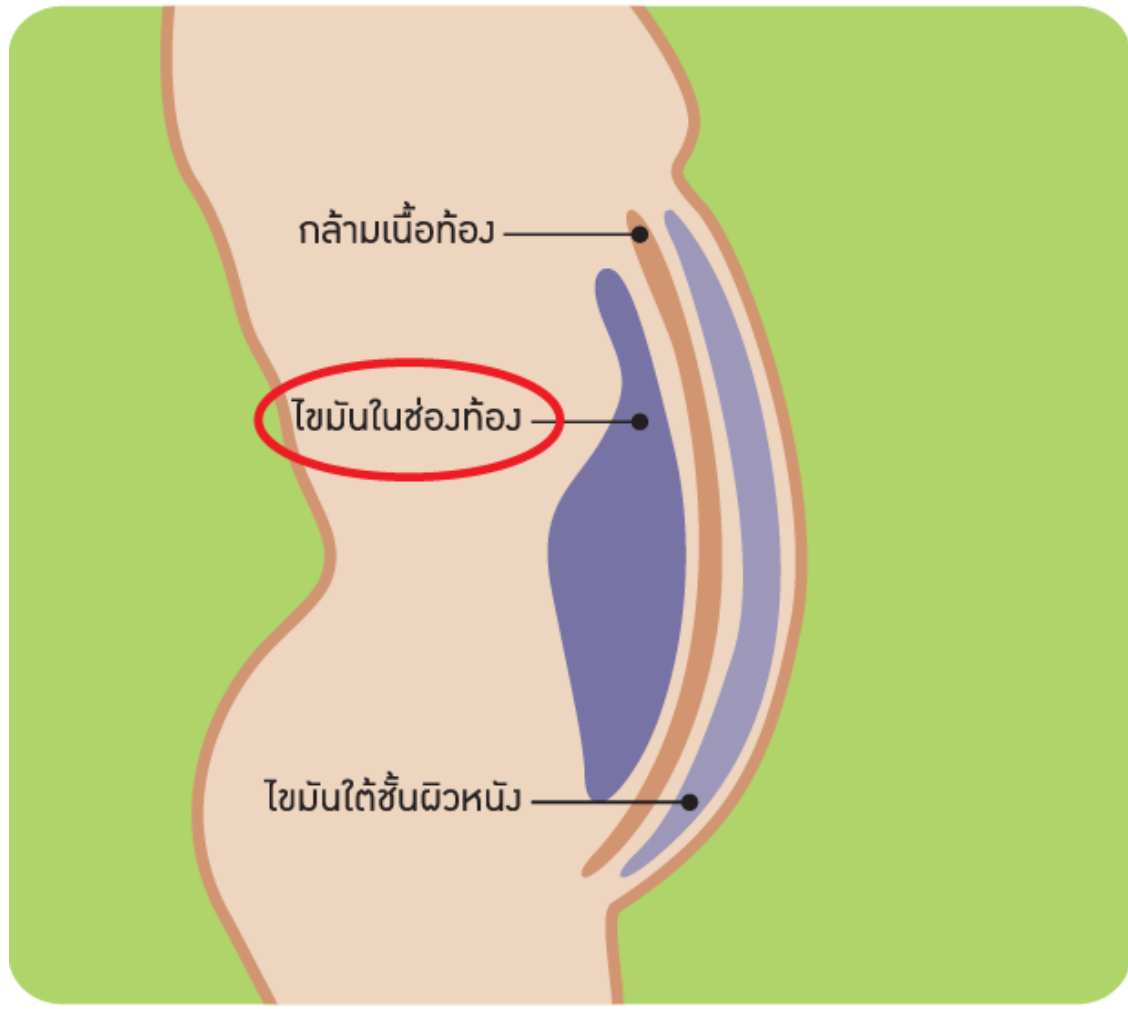


สารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ  
เพิ่มความเสี่ยง  
โรคหลอดเลือดหัวใจ

เปลี่ยนฮอร์โมนเพศชาย  
ให้เป็นเพศหญิง  
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



# ไขมันในช่องท้อง







# ฮอร์โมนที่สัมพันธ์กับความอ้วน

- ฮอร์โมนอิม (Leptin Hormone) ↑
- ฮอร์โมนหิว (Ghrelin Hormone) ↓
- ฮอร์โมนเครียด (Cortisol Hormone) ↓
- ฮอร์โมนควบคุมน้ำตาล (Insulin Hormone) ↓

## อยากผอม



## วงจรของภาวะที่ต่อฮอร์โมนเลปติน





# อ้วน = ตี้อต่อฮอร์โมนเลปติน

- ลดภาวะตี้อต่ออินซูลิน
- ลดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
- ลดพุง



# อ้วน = มีการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเกรลิน

- แบ่งกินมื้อเล็ก
- มีโปรตีนดีในทุกมื้อ
- เพิ่มการกินเส้นใยอาหาร
- เลี่ยงน้ำเชื่อมฟรุกโตส
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



# ยิ่งอดยิ่งอ้วน

- ร่างกายจะลดการเผาผลาญลง
- การตัดสินใจแย่งลง เลือกอาหารผิดพลาด
- หิวมาก จะยิ่งรับประทานมาก
- ส่วนใหญ่ทนไม่ได้ ล้มเลิกความตั้งใจในที่สุด



# “กินแบบคนผอม”

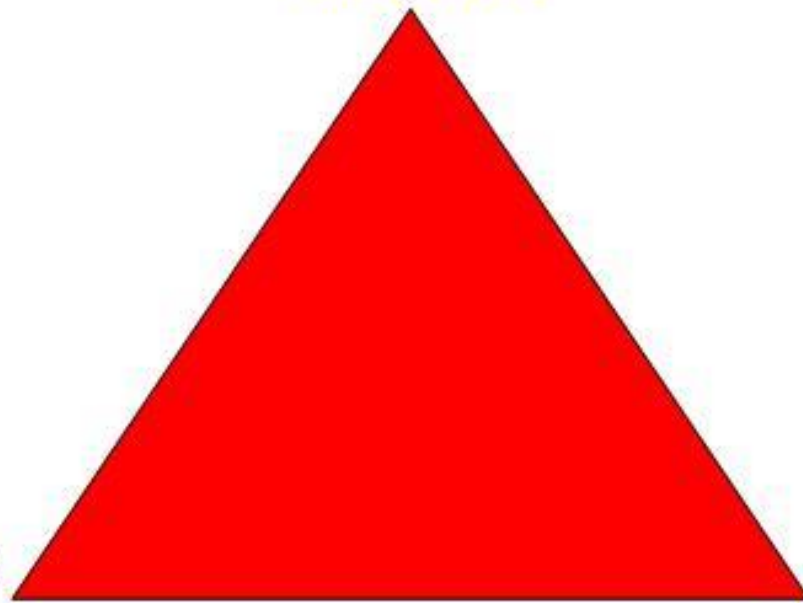




# 3 สิ่งเสพติดในอาหาร

น้ำตาล

ไขมัน



เกลือ



# ปริมาณน้ำตาลที่ควรรับประทานต่อวัน



6 ช้อนชา  
ต่อวัน



9 ช้อนชา  
ต่อวัน







# ปริมาณที่พวกเรารับประทาน





# น้ำตาลในเครื่องดื่ม

น้ำตาลในน้ำผลไม้สำเร็จรูป



[www.facebook.com/PleasehealthBooks](http://www.facebook.com/PleasehealthBooks)

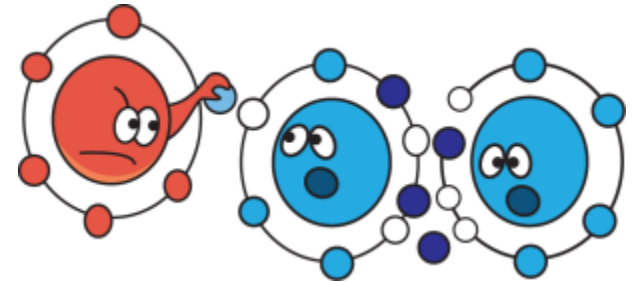


# น้ำตาลหวานแต่ร้าย





# ข้อเสียของอาหารน้ำตาลสูง (High GI food)

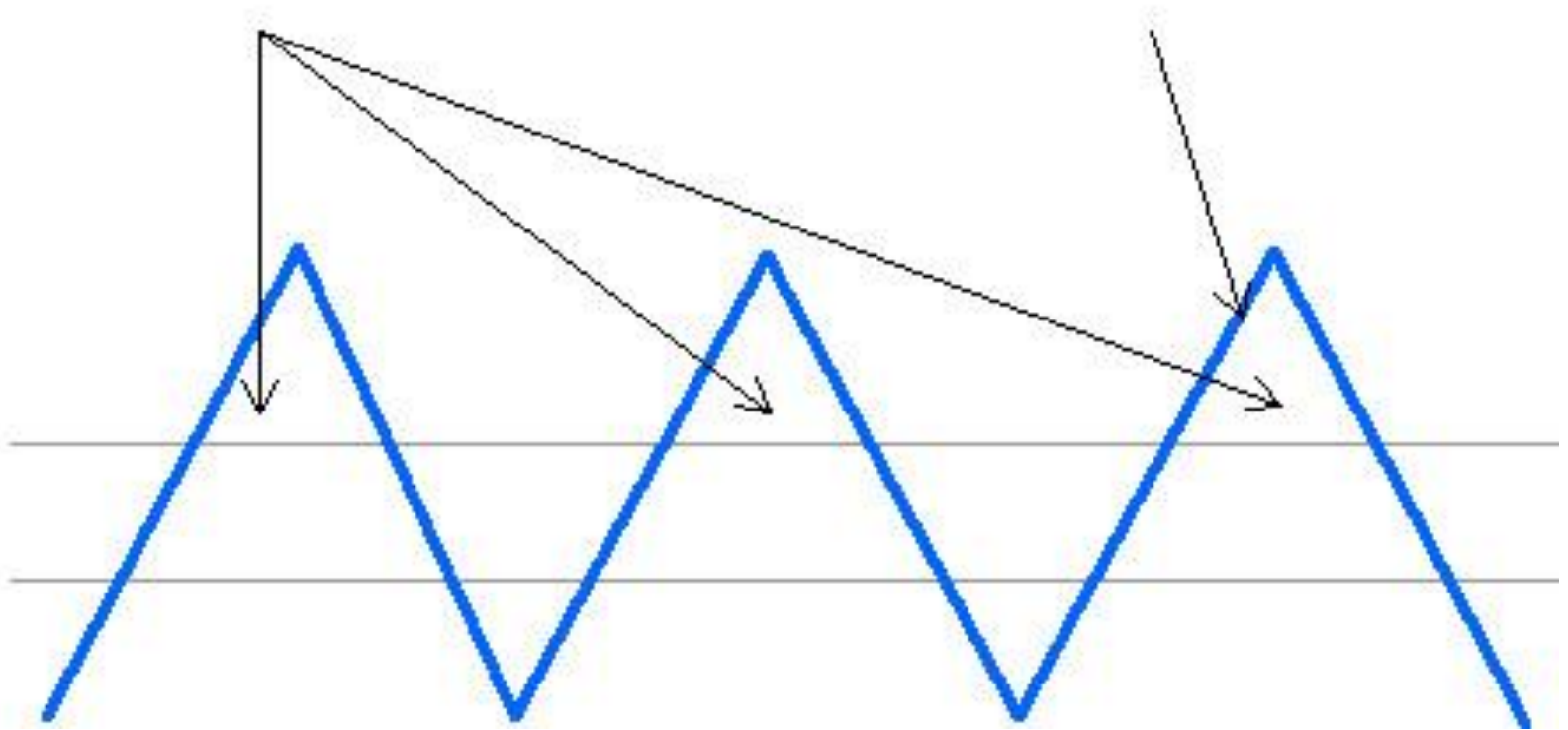




# ระดับน้ำตาลในเลือดและการสะสมไขมัน

มีการสะสมไขมันในร่างกาย

ระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่





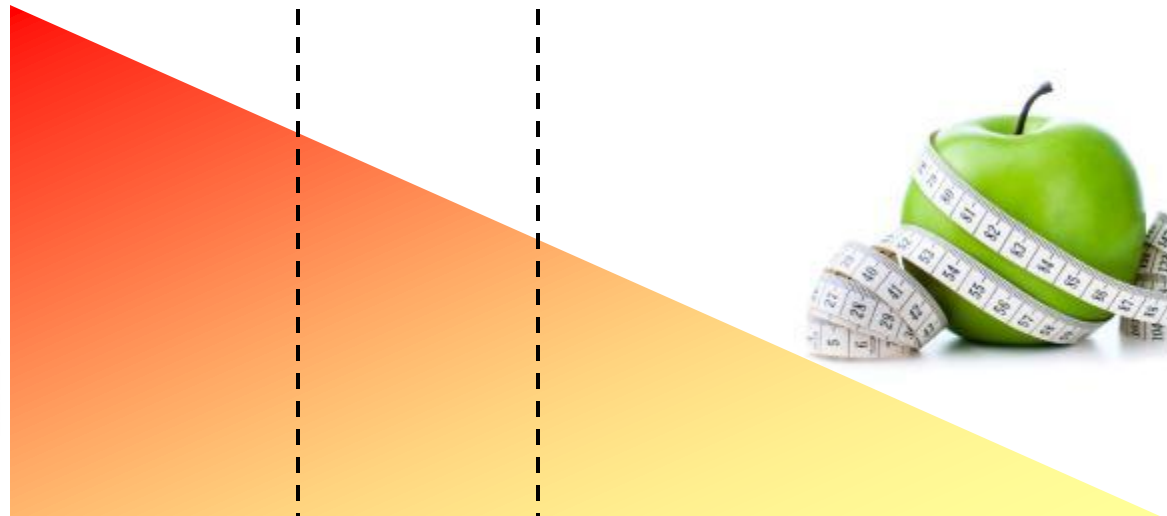
# ดัชนีไกลซีมิก (GI)

100



70

55





“ดัชนีไกลซีมิก (GI)”

สิ่งไหนสำคัญไหน?





# ข้าวขาว vs. ข้าวกล้อง



**86**



**50**





# พาสต้า VS. โซบะ



**78**



**46**



# ขนมปังขาว VS. ขนมปังโฮลวีต



**70**



**55**



# ซีเรียล VS. โฮลเกรนซีเรียล



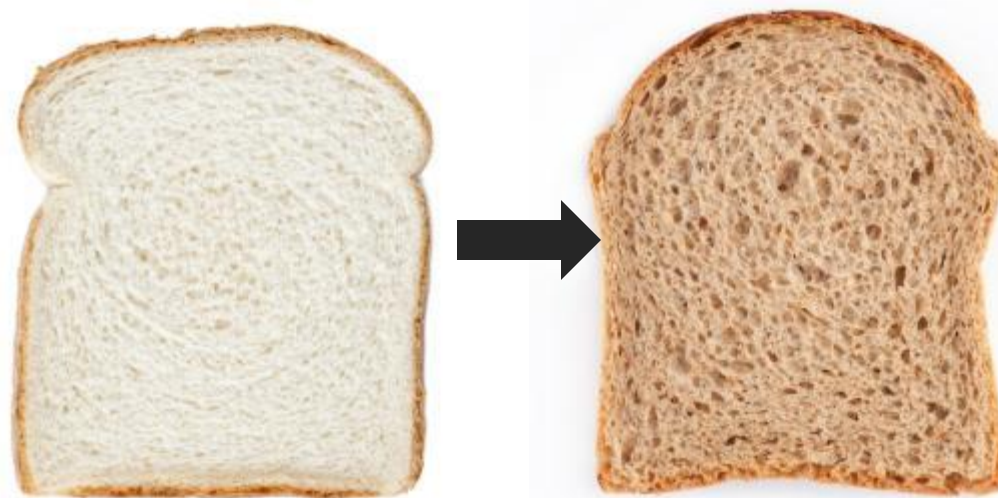
**80**



**39**

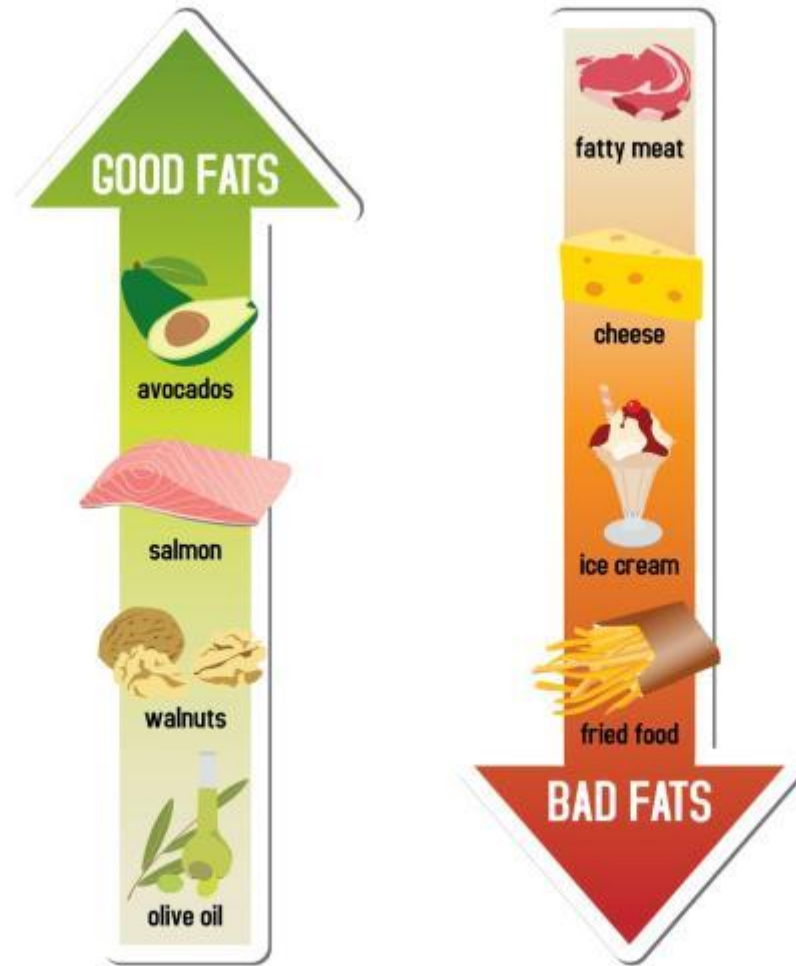


# เปลี่ยนเป็นแป้งเชิงซ้อน





# ไขมันดีและไขมันไม่ดี



**GOOD FATS vs. BAD FATS**



ไขมันทรานส์ = ไขมันอันตราย





# ไขมันทรานส์

เพิ่มความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ





# โปรตีนนมและโปรตีนอ้วน







# โปรตีนอ้วน





# อาหารที่มีเกลือสูง





# อาหารอิมกลวงโบ้





**PUT IT BACK**

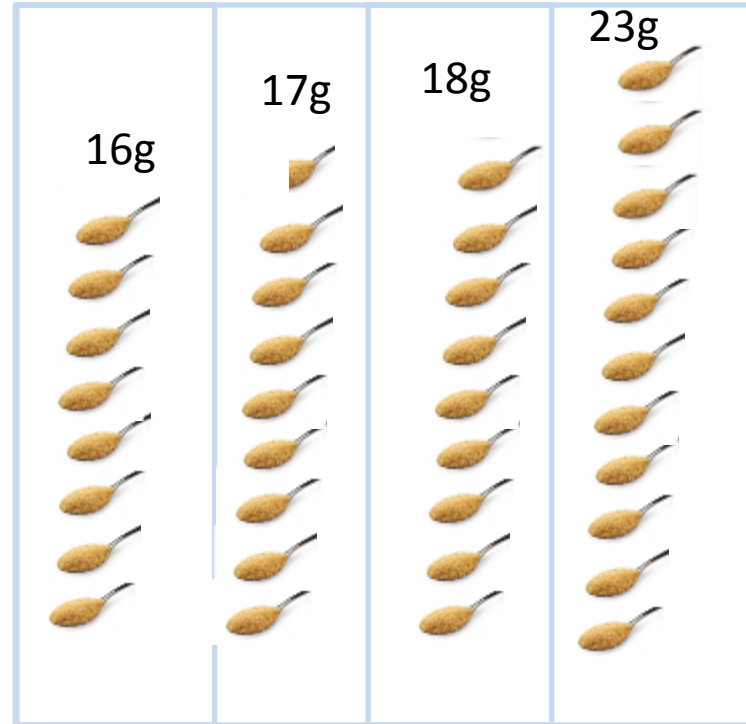
**IT'S NOT**

**WORTH IT**



# ผลไม้น้ำตาลสูง

- ทูเรียน
- กล้วย
- ลำไย
- ลองกอง
- เงาะ
- มะม่วงสุก
- ลางสาด
- ขนุน



สับปะรด



ส้ม



กล้วย



องุ่น



# อาหารจานสุขภาพ

## น้ำมันเพื่อสุขภาพ

ใช้น้ำมันเพื่อสุขภาพ (เช่น น้ำมันมะกอก และน้ำมันคาโนลา) ปรุงอาหาร ทำน้ำสลัด และวางบน โด๊ะอาหาร จำกัดการใช้เนย หลีกเลี่ยงไขมันทรานส์



## น้ำ

น้ำเปล่า ชา หรือกาแฟ (น้ำตาลน้อย หรือปราศจากน้ำตาล) จำกัดนม /ผลิตภัณฑ์จากนม (1-2 หน่วยบริโภคต่อวัน) และน้ำผลไม้ (1 แก้วเล็กต่อวัน) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล



กินผักในปริมาณมาก และหลากหลาย ไม่นับรวมมันฝรั่ง และมันฝรั่งทอด



ผัก

ธัญพืชไม่ขัดสี

กินธัญพืชไม่ผ่านการขัดสี (เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท พาสต้าธัญพืช) จำกัดปริมาณ ธัญพืชที่ผ่านการขัดสี (เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว)



โปรตีนคุณภาพ

รับประทานปลา เบ็ด ไก่ ไข่ และถั่วเปลือกแข็ง จำกัดปริมาณ เนื้อแดง หลีกเลี่ยงเบคอน เนื้อที่ผ่านกระบวนการอื่นๆ

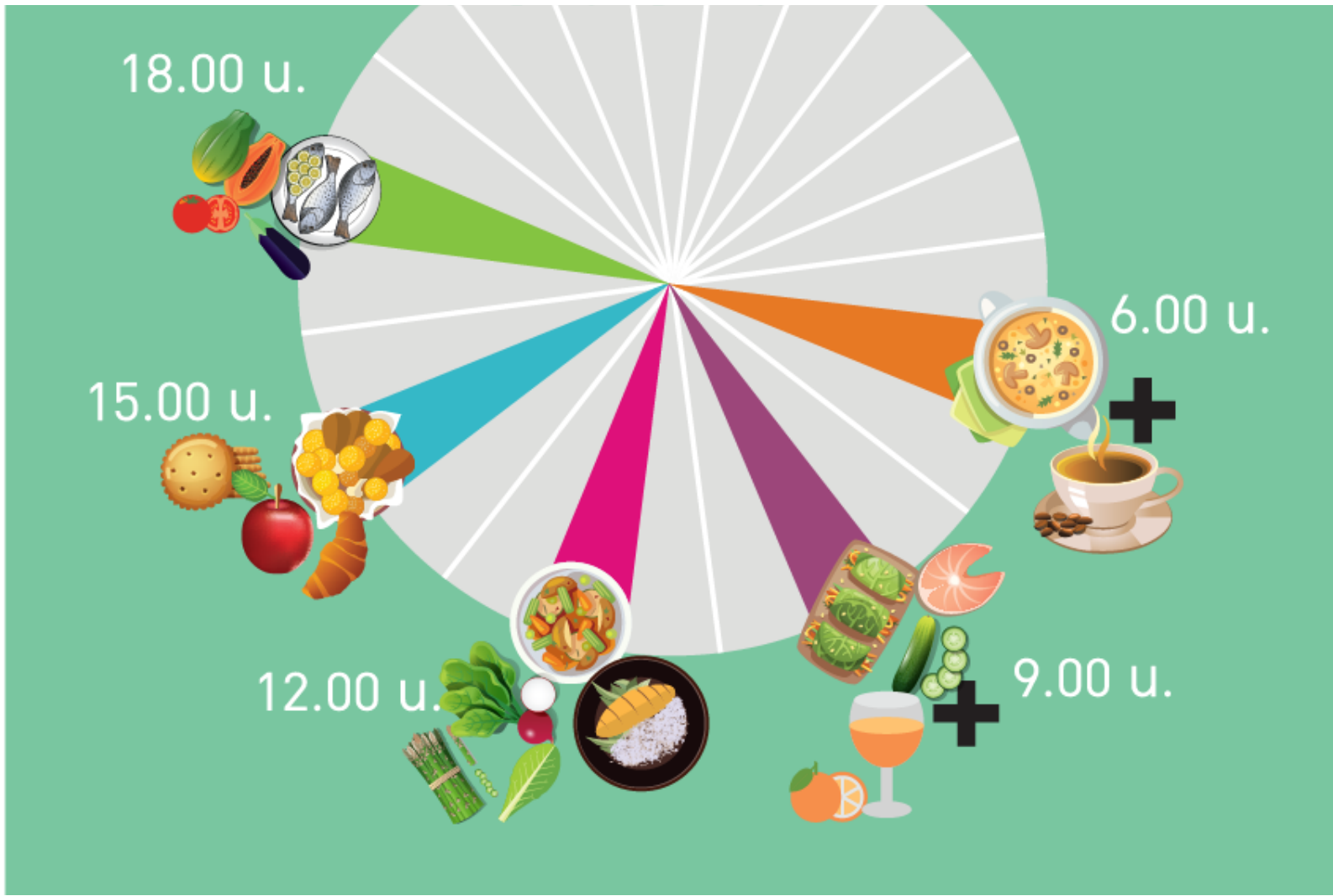
กินผลไม้ในปริมาณมาก และครบทุกสี



ผลไม้



# อาหารมื้อย่อย 5 ครั้งต่อวัน





**Calories** จะบอกคุณว่า คุณจะ  
ได้รับพลังงานกี่แคลอรีต่อหนึ่ง  
เสิร์ฟ ขนมนในตัวอย่างระบุไว้ว่า  
250 แคลอรีต่อ 1 เสิร์ฟ หากคุณ  
รับประทานทั้งกล่อง ซึ่งเท่ากับ 2  
เสิร์ฟ คุณจะได้รับพลังงานทั้ง  
หมด  $250 \times 2 = 500$  แคลอรี (ซึ่ง  
คุณต้องใช้เวลาวิ่งบนสายพานถึง  
หนึ่งชั่วโมงโดยประมาณจึงจะ  
เผาผลาญพลังงานส่วนเกินจาก  
ขนมกล่องนี้ได้

**ตัวเลขเหล่านี้ บ่งถึงคุณค่าทาง  
โภชนาการ**

ใยอาหาร หากมากกว่า 20% ถือว่ามี  
เส้นใยอาหารสูงดีต่อสุขภาพ โปรตีน  
วิตามินต่างๆ

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	10%
<b>Sodium</b> 470mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

**Servings Per container** บอกให้คุณรู้ว่า  
ในอาหารหรือขนมหนึ่งกล่องนั้น รับประทาน  
ได้กี่เสิร์ฟ เช่น ขนมนในตัวอย่างระบุว่ามี 2  
**servings** แปลว่า ในหนึ่งกล่อง รับประทาน  
ได้ 2 เสิร์ฟ หรือ หากคุณต้องการรับประทาน  
1 เสิร์ฟ คุณก็ควรรับประทานเพียงครึ่งกล่อง ซึ่ง  
คุณก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้ในฉลาก  
แต่หากคุณรับประทานทั้งกล่อง จะเท่ากับ 2  
เสิร์ฟ คุณก็จะได้รับสารอาหารเป็นเท่าตัวของที่  
ระบุไว้

**ตัวเลขเหล่านี้ ยิ่งน้อยยิ่งดี**

ปริมาณไขมันควรเท่ากับ 0 เพราะเป็นไขมัน  
สังเคราะห์ที่อันตรายต่อสุขภาพ  
ปริมาณโซเดียมหรือเกลือ หากรับประทาน  
มากเกินไปจะบวม น้ำ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรค  
ความดันโลหิตสูงและโรคไต ควรระมัดระวัง  
ตัวเลขนี้เป็นอย่างยิ่ง

แป้งและน้ำตาล อย่าลืมนะคะว่า น้ำตาล  
หวานแต่ร้าย





“อยู่อย่างคนผอม”





# คนเรามากกินไร้สติ



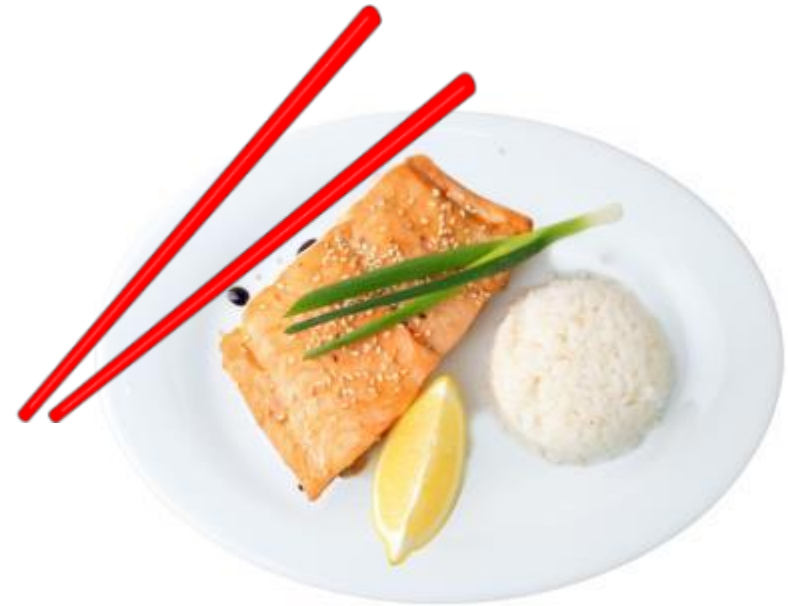


# บ้านของคนผอม





# งานของคนผอม



**- 20%**



# ตู้เย็นคนผอม



BE THE GIRL YOU  
WERE TOO LAZY TO  
BE YESTERDAY

Biggest lie ever;  
I'll start dieting  
tomorrow.



*Nothing  
Tastes as  
Good as  
SKINNY  
Feels!!*





**“IF YOU KEEP  
GOOD FOOD  
IN YOUR FRIDGE,  
YOU WILL EAT  
GOOD FOOD”**

*-ERRICK McADAMS*



# ขนมของคนผอม





## นอนแบบคนผอม

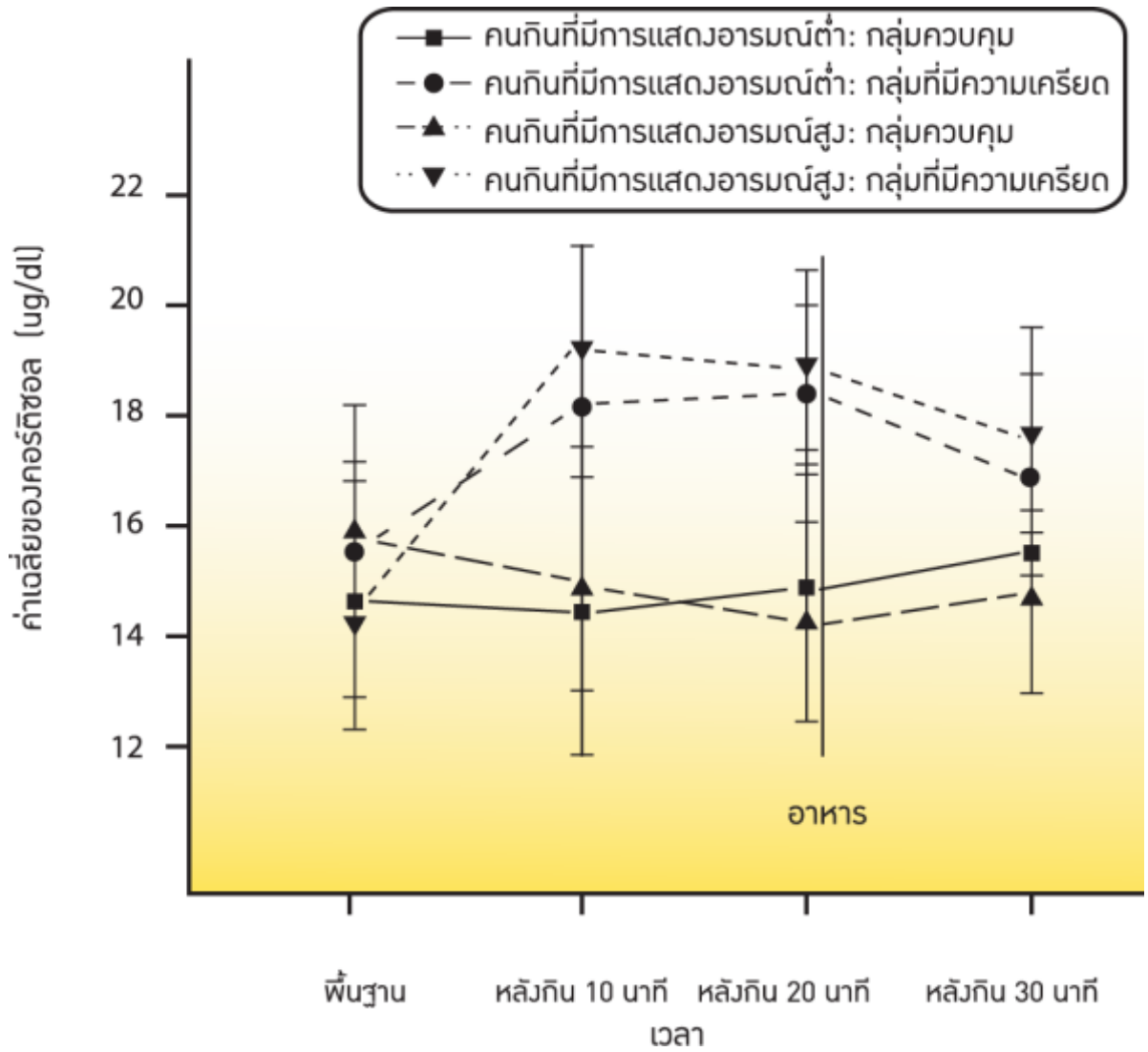


นอน 7-8 ชั่วโมง เข้านอนก่อนเที่ยงคืน



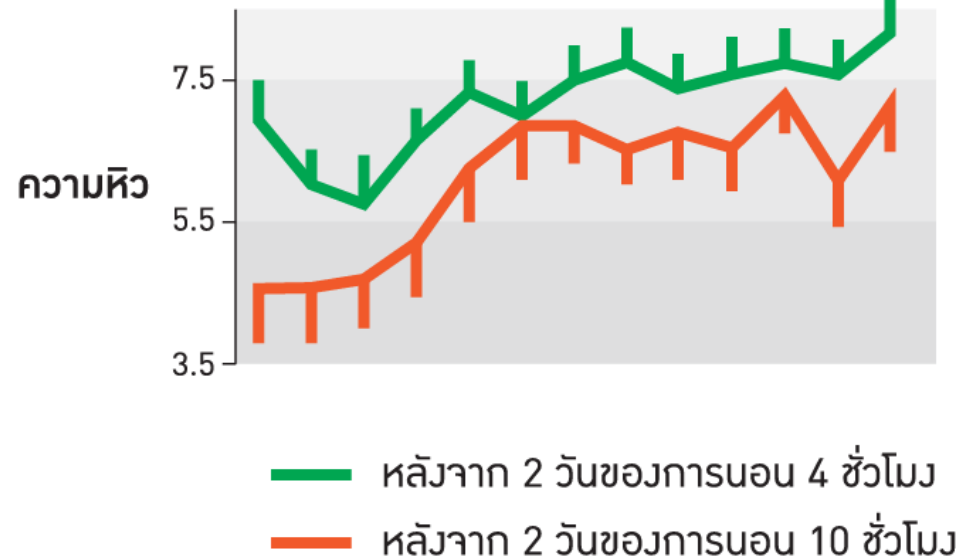
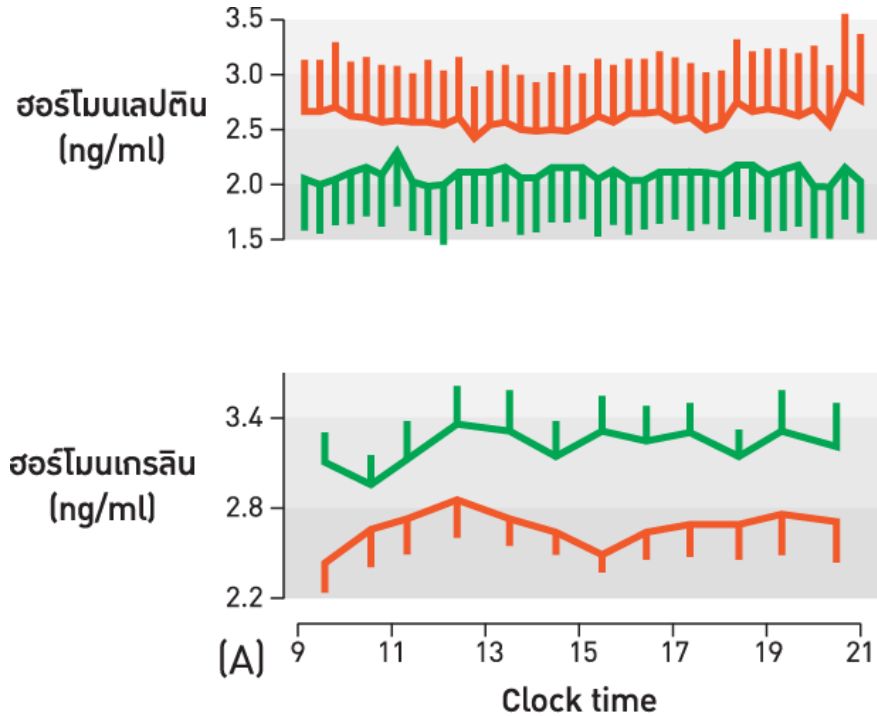


# ฮอร์โมนเครียดและความหิว





# การนอนส่งผลถึงฮอร์โมนหิว/อิ่ม





# ออกกำลังกายแบบคนผอม

When I exercise, I wear  
all black. It's like a  
funeral for my fat.





# ออกกำลังกายหกด้าน

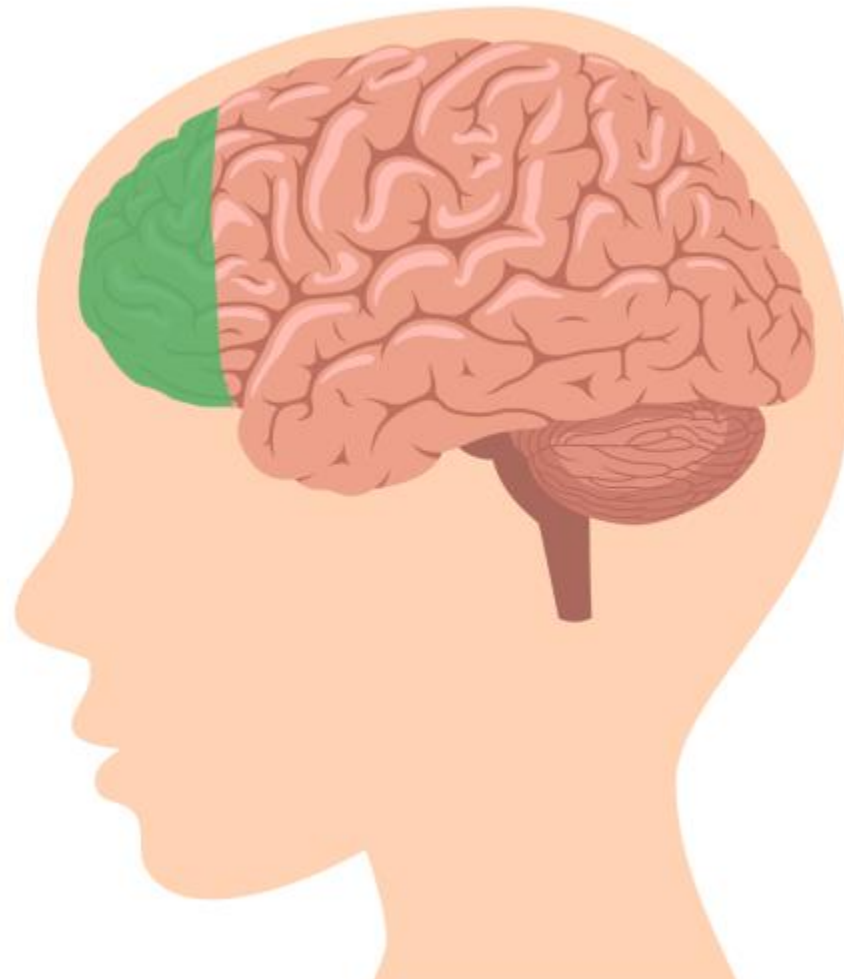
- วิ่ง เดิน ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ
- ยกน้ำหนัก
- แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง ฟุตบอล
- เต้นรำ โบว์ลิ่ง กอล์ฟ
- โยคะ ไทเก๊ก
- ทำสวน เล่นว้าว จำยตลาด

300 นาที/  
สัปดาห์



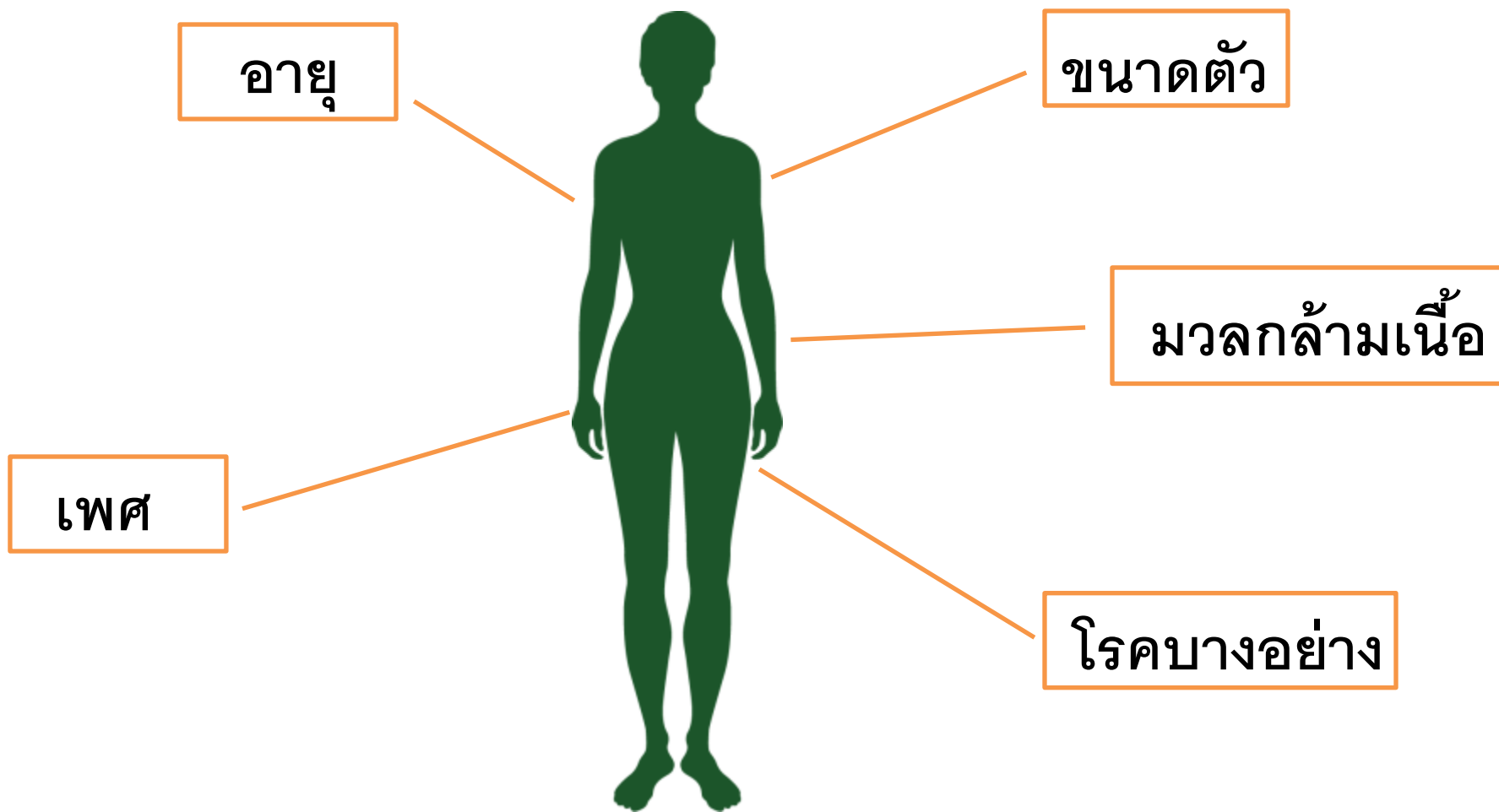
# การออกกำลังกาย

ช่วยให้สมองส่วนตัดสินใจทำงานดีขึ้น





# ปัจจัยที่มีผลต่อการเผาผลาญ





# ออกกำลังกาย

- ช่วงเวลาไหนก็ได้ แต่ช่วงเช้าจะมีข้ออ้างน้อยที่สุด
- ควรรองท้องก่อนเล็กน้อย (นมถั่วเหลืองรสจืด กลัวย่น้ำว่า)
- ตั้งเป้าหมาย เวลา 30-60 นาทีต่อวัน
- ประเมินความเหนื่อยด้วย Talk test
- พัก 15-30 นาที ก่อนรับประทานอาหารเช้า
- ไม่ควรเกิน 60 นาทีในแต่ละวัน







# การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา



ที่มา: <https://www.fix.com/blog/ultimate-interval-training-guide/>



# มีกล้ามเนื้อแบบคนผอม

## ความมหัสจรรย์

ของการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย

น้ำหนักลดลงและ  
ควบคุมน้ำหนัก

การออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ

ยิ่งระบบเมแทบอลิซึมเร็วขึ้น  
ก็ยิ่งเผาผลาญพลังงานมากขึ้น

เปลี่ยนไขมัน  
เป็นกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น  
เผาผลาญพลังงานมากขึ้น



เซลล์กล้ามเนื้อเผาผลาญพลังงานมากกว่า

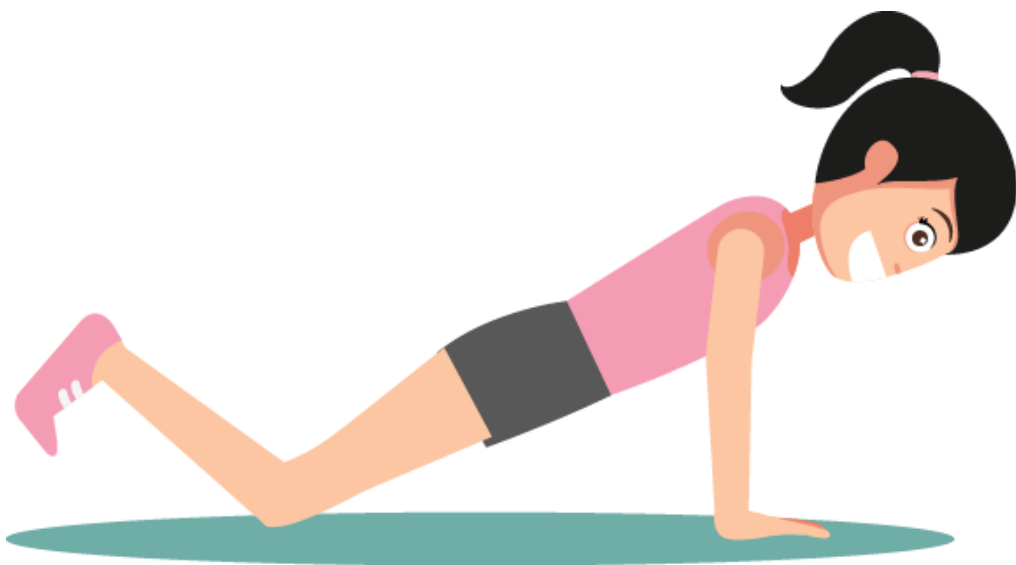
เซลล์ไขมันมีแนวโน้มที่จะสะสมพลังงาน

ที่มา: <http://www.body-wise-perfect-size.com/basal-metabolic-rate.html>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/19495.htm>



# กล้ามเนื้ออกและแขน





# กล้ามเนื้อแขนและหลัง





# กล้ามเนื้อสะโพกและขา





# กล้ามเนื้อท้องและต้นขา





# NEAT

- การเผาผลาญพลังงานด้วยกิจกรรมที่ไม่ใช่การออกกำลังกาย  
(Non-exercise activity thermogenesis)
- ทุกกิจกรรมเผาผลาญพลังงาน





# เป้าหมายการลดน้ำหนัก



**0.5 – 1 กิโลกรัมต่อสัปดาห์**





# ลดน้ำหนักอย่างไร ผิวไม่หย่อนคล้อย

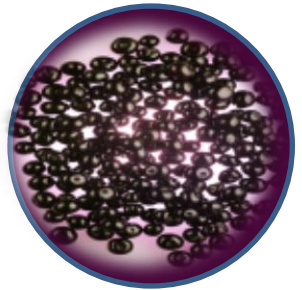
- ลดตั้งแต่อายุน้อย
- อย่าลดเร็วเกิน
- อย่าลดโดยการอดอาหาร
- ออกกำลังกายร่วมด้วย
- ทาครีมบำรุงผิว

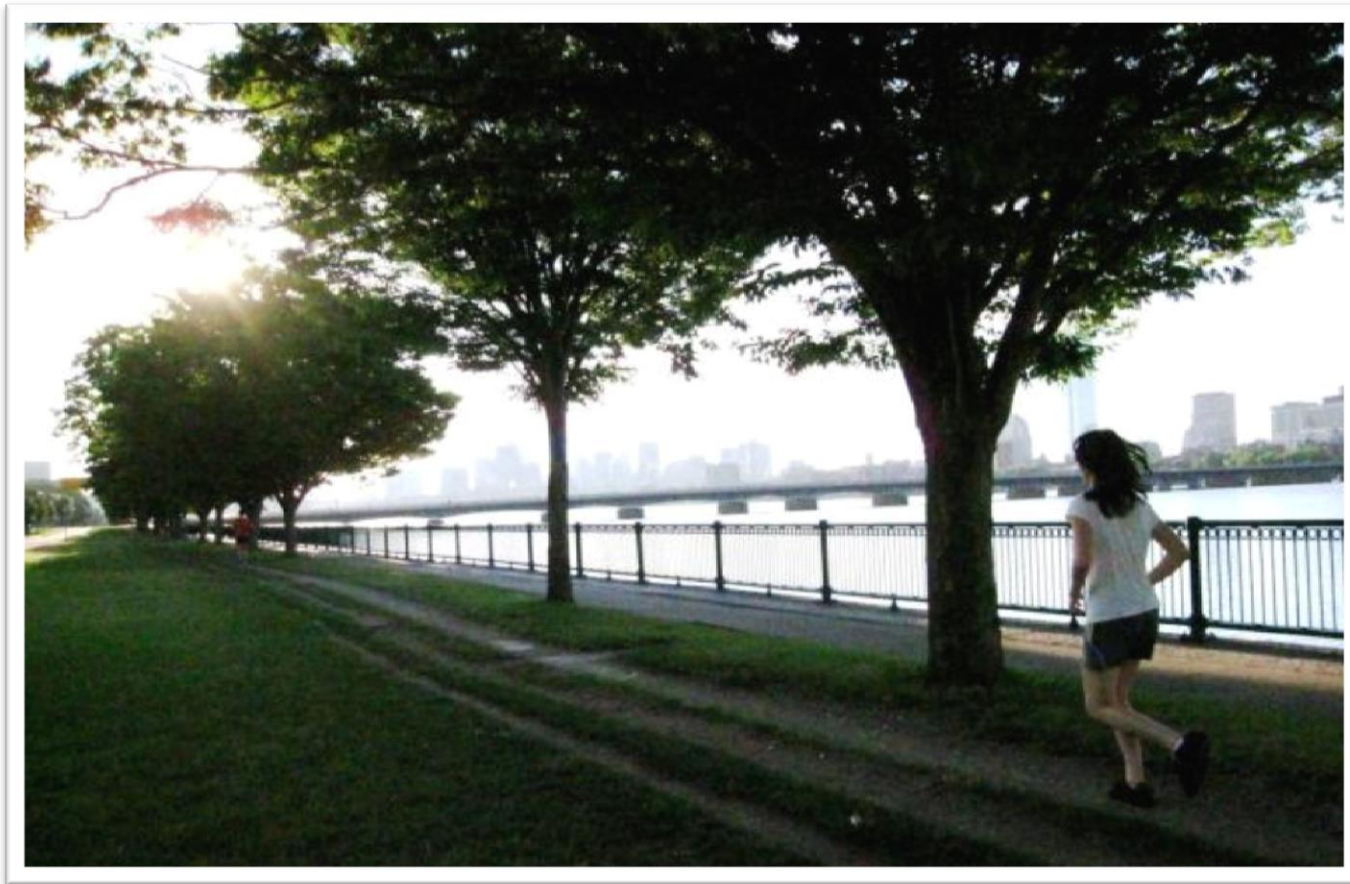




# ครีมที่ช่วยลดการหย่อนคล้อยของผิว

- เรตินอล (Retinol)
  - อนุพันธ์ของวิตามินเอ ช่วยฟื้นฟูผิวที่ถูกยิวทำลาย
- กรดไฮยาลูโรนิก (Hyaluronic acid)
  - ให้ความชุ่มชื้นกับผิว
- วิตามินซี (Vitamin C)
  - สารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของคอลลาเจน และ อิลาสติน
- เปปไทด์ (Peptide)
  - กระตุ้นการสร้างของคอลลาเจน

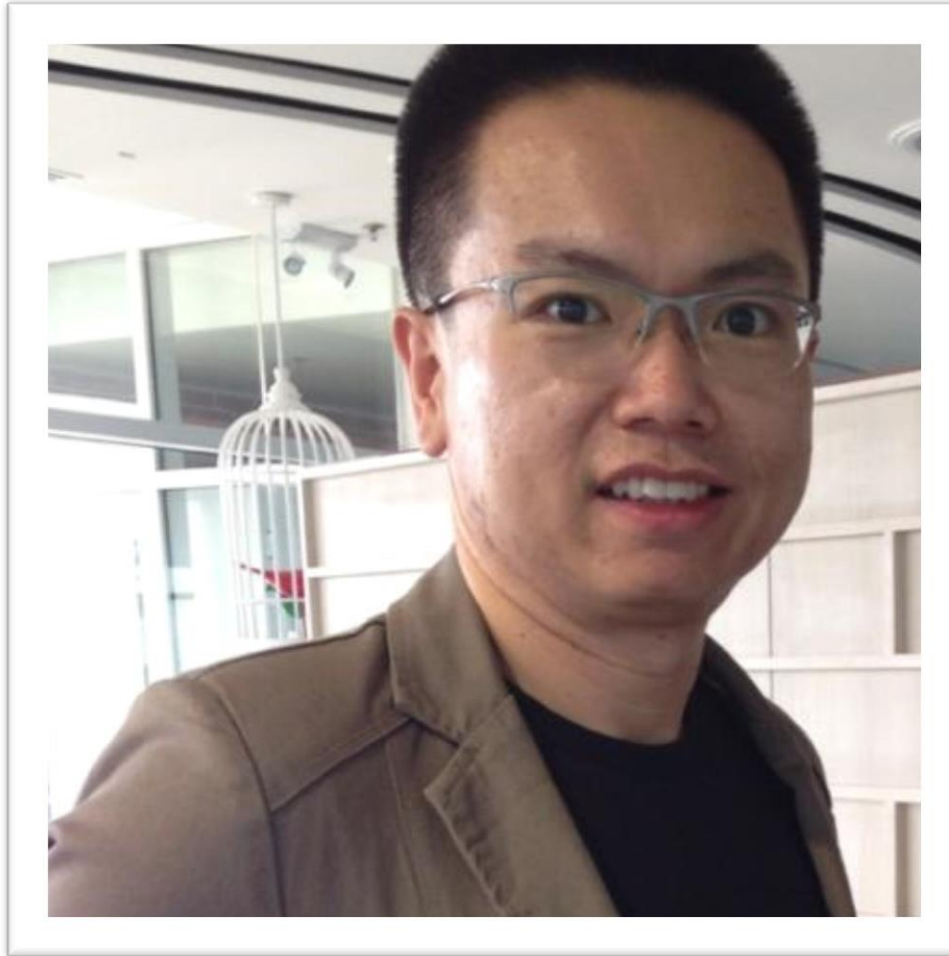




"The miracle isn't that I finished. The miracle is that I had the courage to start."



# เรื่องราวความสำเร็จ



**Twitter: @HiBoong**



# ชิ้นส่วนที่หายไป





**DON'T LET YOUR  
MINE BULLY  
YOUR BODY**



**DON'T GIVE  
UP WHAT  
YOU WANT  
MOST,  
FOR WHAT  
YOU WANT  
NOW.**



**A huge part of losing weight is believing you can do it and realizing it's not going to happen overnight.**





**The best diet is the  
one you don't know  
you are on.**



**IT'S NOT ABOUT "HAVING"  
TIME. IT'S ABOUT  
MAKING TIME.**



**YESTERDAY  
YOU SAID  
TOMORROW.**



**BECOMING  
HEALTHY**

**IS  
THE BEST  
DECISION**

**I HAVE  
EVER MADE**





# Keep in touch



Thidakarn



Thidakarn



PleasehealthBooks