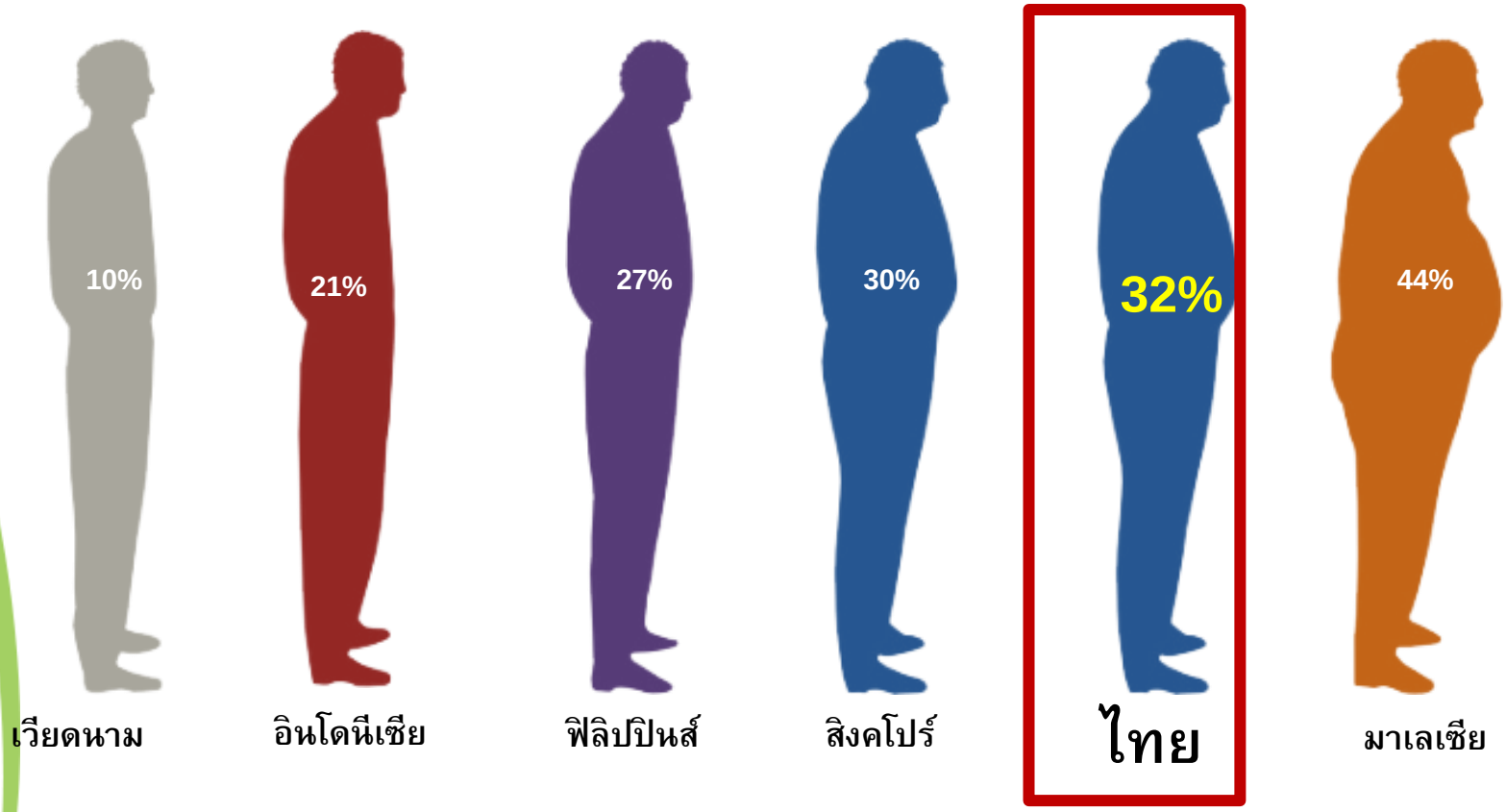
เคล็ดลับการควบคุมน้ำหนัก ฉบับเผาผลาญไขมัน ปิดกั้นแคลอรี

นายแพทย์สมบูรณ์ รุ่งพรชัย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

ABSMEDIQ WELLNESS CENTER

คนไทยอ้วนเป็นอันดับ 2 ในอาเซียน



ความชุกของผู้ที่มีน้ำหนักเกินทั้งผู้ชายและผู้หญิง (BMI ≥ 25)

ที่มา : World Health Organization, Prevalence of Obesity 2008.

ปัญหาน้ำหนักเกิน เพิ่มขึ้นตามเทคโนโลยี

โรคอ้วน สาเหตุโรคเรื้อรัง

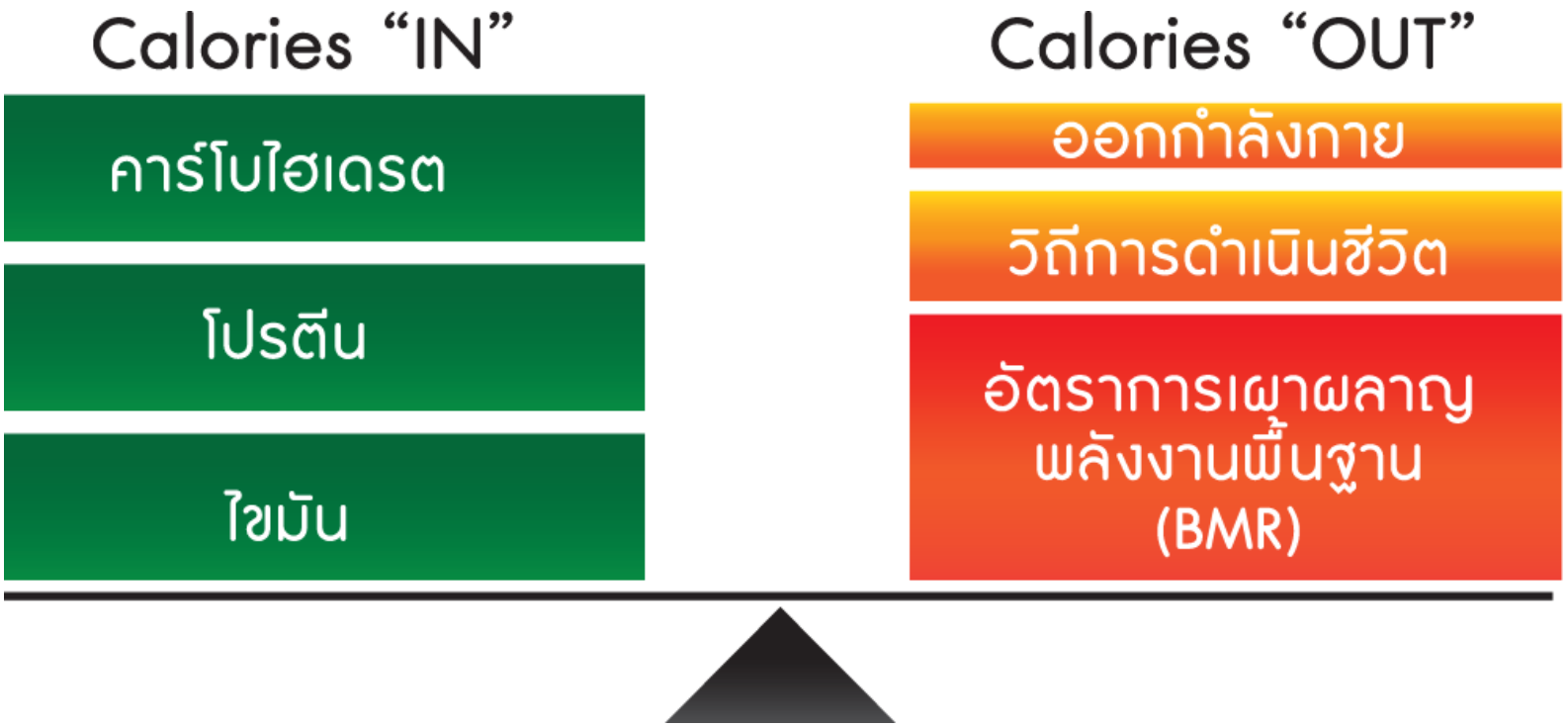
ความอ้วนกับโลกร้อน

- เร่งผลิตอาหารเกินความจำเป็น ใช้ทรัพยากรจากดินและธรรมชาติ
- อาหารที่ผลิตมากเกิน ทำให้เกิดขยะ เชื้อโรค เป็นภาระกับสิ่งแวดล้อม
- อาหารเน่าเสีย ทำให้เกิดก๊าซของเสีย ส่งผลต่ออากาศและเกิดโลกร้อน
- อาหารเน่าเสีย ทำให้เกิดน้ำเน่า โรคระบาด

รังสีจากดวงอาทิตย์
รังสีบางส่วนสู่อวกาศ
บริเวณ ชั้นก๊าซเรือนกระจก
สะท้อนรังสีอินฟาเรด
จากผิวโลกสู่บรรยากาศ
รังสีอินฟาเรด
สะท้อนกลับสู่ผิวโลก

ร่างกายควบคุมน้ำหนักอย่างไร

- ควบคุมพลังงานที่เข้าสู่ร่างกาย (Calories in)
- ควบคุมการเผาผลาญพลังงาน (Calories out)

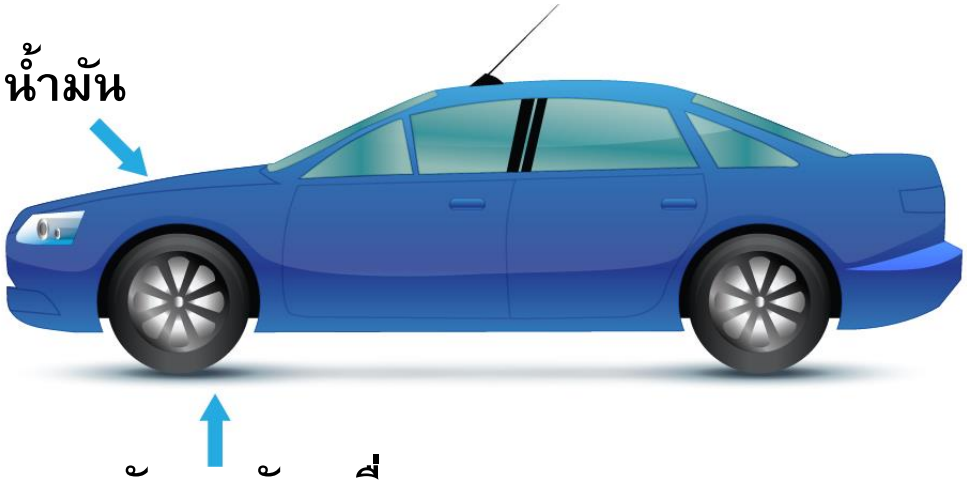


การเผาผลาญ (Metabolism) คือ อะไร

- ปฏิกิริยาในร่างกายระดับเซลล์ ที่ทำให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย เพื่อนำไปใช้ในการทำงานของเซลล์
- เป็นกระบวนการเคมีที่เกิดในเซลล์ สัมพันธ์กับการเจริญเติบโต หรือกระบวนการย่อยสลายพลังงานสะสมออกมาใช้
- เซลล์แต่ละเซลล์ต้องการพลังงาน เพื่อใช้ทำงาน ซ่อมแซม

สื่อสารระหว่างเซลล์ตลอดเวลา

การเผาผลาญในร่างกาย เปรียบกับการทำงานเครื่องยนต์



การเผาผลาญทำงานอย่างไร

- การทำงานของร่างกาย เซลล์ในอวัยวะต่าง ๆ ต้องการพลังงาน เพื่อใช้ทำงาน ซ่อมแซม สื่อสารระหว่างเซลล์ตลอดเวลา
- ร่างกายจะควบคุมการเผาผลาญด้วยฮอร์โมน สารสื่อประสาท ซึ่งจะส่งสัญญาณไปที่เซลล์ ให้มีการเผาผลาญพลังงานให้เพียงพอกับกิจกรรมและอวัยวะต่าง ๆ

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

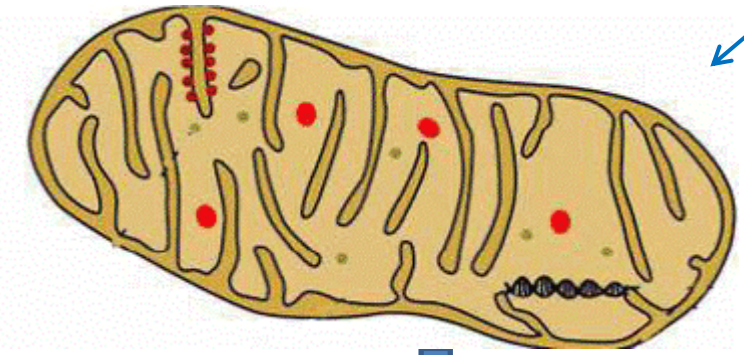
ไขมัน

กรดอะมิโน

กลูโคส

กลีเซอรอล

กรดไขมัน



ไมโตคอนเดรีย

ATP

การทำงานเซลล์

ซ่อมแซมเซลล์

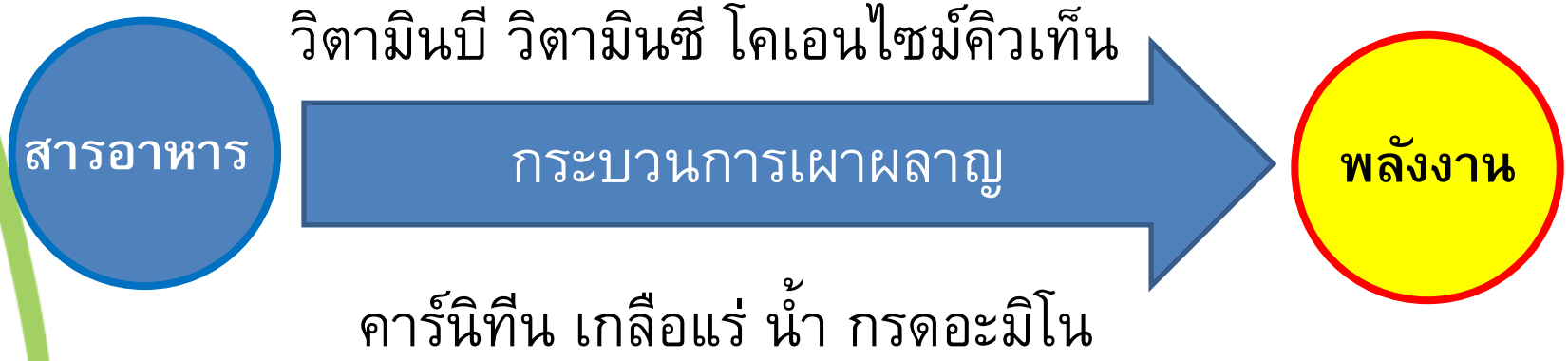
กล้ามเนื้อทำงาน

หัวใจเต้น

ตับสร้างน้ำดี

ไตขับของเสีย

กระบวนการเผาผลาญต้องใช้พลังงานและวิตามินเพื่อเร่งการเผาผลาญได้อย่างต่อเนื่อง (1)



กระบวนการเผาผลาญต้องใช้พลังงานและวิตามิน เพื่อเร่งการเผาผลาญได้อย่างต่อเนื่อง (2)

อัตราการเผาผลาญในร่างกาย (Metabolic Rate)

อัตราการเผาผลาญในร่างกาย คือ ค่าประเมินปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวัน ซึ่งประเมินจากอัตราการเผาผลาญรวมในแต่ละวัน

อัตราการเผาผลาญในร่างกาย คือ อะไร (1)

อัตราการเผาผลาญรวมในแต่ละวัน (Total Daily Energy Expenditure; TDEE) คือ ค่ารวมพลังงานที่ร่างกายใช้ทั้งหมดในแต่ละวัน ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน

- อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (Basal Metabolic Rate)
- อัตราการเผาผลาญจากกิจกรรม (Physical Activity)
- อัตราการเผาผลาญจากการย่อยอาหาร (Digestion)

อัตราการเผาผลาญในร่างกาย คือ อะไร (2)

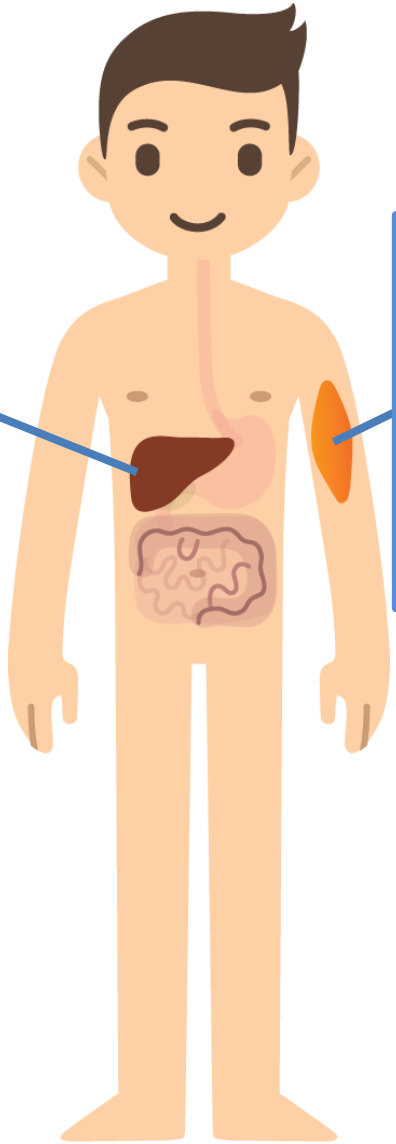
- อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (Basal Metabolic Rate): ปริมาณพลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ เพื่อการทำงานขั้นพื้นฐาน หรือค่าพลังงานขั้นต่ำที่ใช้ในหนึ่งวัน
- อัตราการเผาผลาญจากกิจกรรม (Physical Activity): ปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้ในกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน ขึ้นกับระดับการเคลื่อนไหว กิจกรรม และกล้ามเนื้อ
- อัตราการเผาผลาญจากการย่อยอาหาร (Digestion): ปริมาณพลังงานที่ร่างกายใช้ในการย่อยอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ขึ้นกับชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทาน

แคลอรีในการเผาผลาญอาหาร (Thermal Effect of Food)

- พลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในการย่อย ดูดซึม เผาผลาญสารอาหาร
- โปรตีน จะใช้พลังงานในการย่อยสูงสุด
- คาร์โบไฮเดรต จะเปลี่ยนเป็นพลังงานง่ายที่สุด
- เซลล์ในร่างกายจะใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก จนกระทั่งคาร์โบไฮเดรตสะสมเริ่มลดลง ร่างกายจะเริ่มสลายโปรตีนและไขมัน เพื่อให้เกิดพลังงานต่อไป
- หากแคลอรีเหลือเกิน ร่างกายจะเปลี่ยนพลังงานส่วนเกินเป็นไขมันสะสม

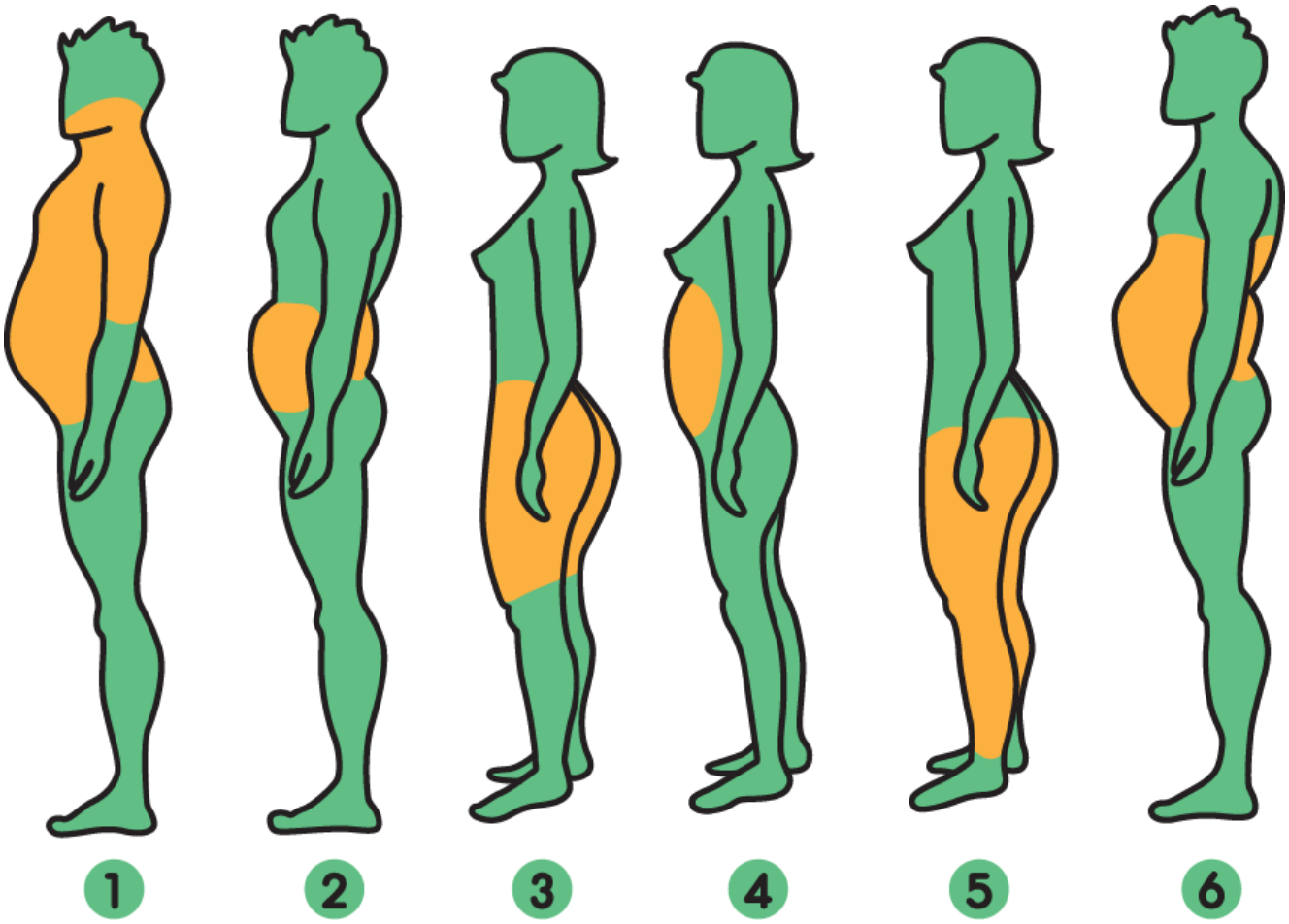
ร่างกายเก็บคาร์โบไฮเดรต

ตับ เก็บสะสม
คาร์โบไฮเดรต
ประมาณ 120 กรัม
ในรูปไกลโคเจน



กล้ามเนื้อ เก็บสะสม
คาร์โบไฮเดรต
ประมาณ 400-700 กรัม
ในรูปไกลโคเจน

ร่างกายสะสมไขมัน



- ปัจจัยสำคัญในการควบคุมน้ำหนัก คือ ปรับสมดุลพลังงานในร่างกาย เมื่อคุณรับประทานอาหารมากขึ้น
- หากสามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญให้สูงขึ้น น้ำหนักจะไม่เพิ่มขึ้น แต่อาจจะคงที่หรือลดลง
- สิ่งสำคัญที่ช่วยให้น้ำหนักลด คือ ควบคุมแคลอรีที่เข้าสู่ร่างกายให้ลดลง และเพิ่มอัตราการเผาผลาญให้มากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก

การรักษาน้ำหนัก

น้ำหนักเพิ่มขึ้น

น้ำหนักลดลง

- คาร์โบไฮเดรต
- โปรตีน
- ไขมัน

การรับพลังงาน

การใช้พลังงาน

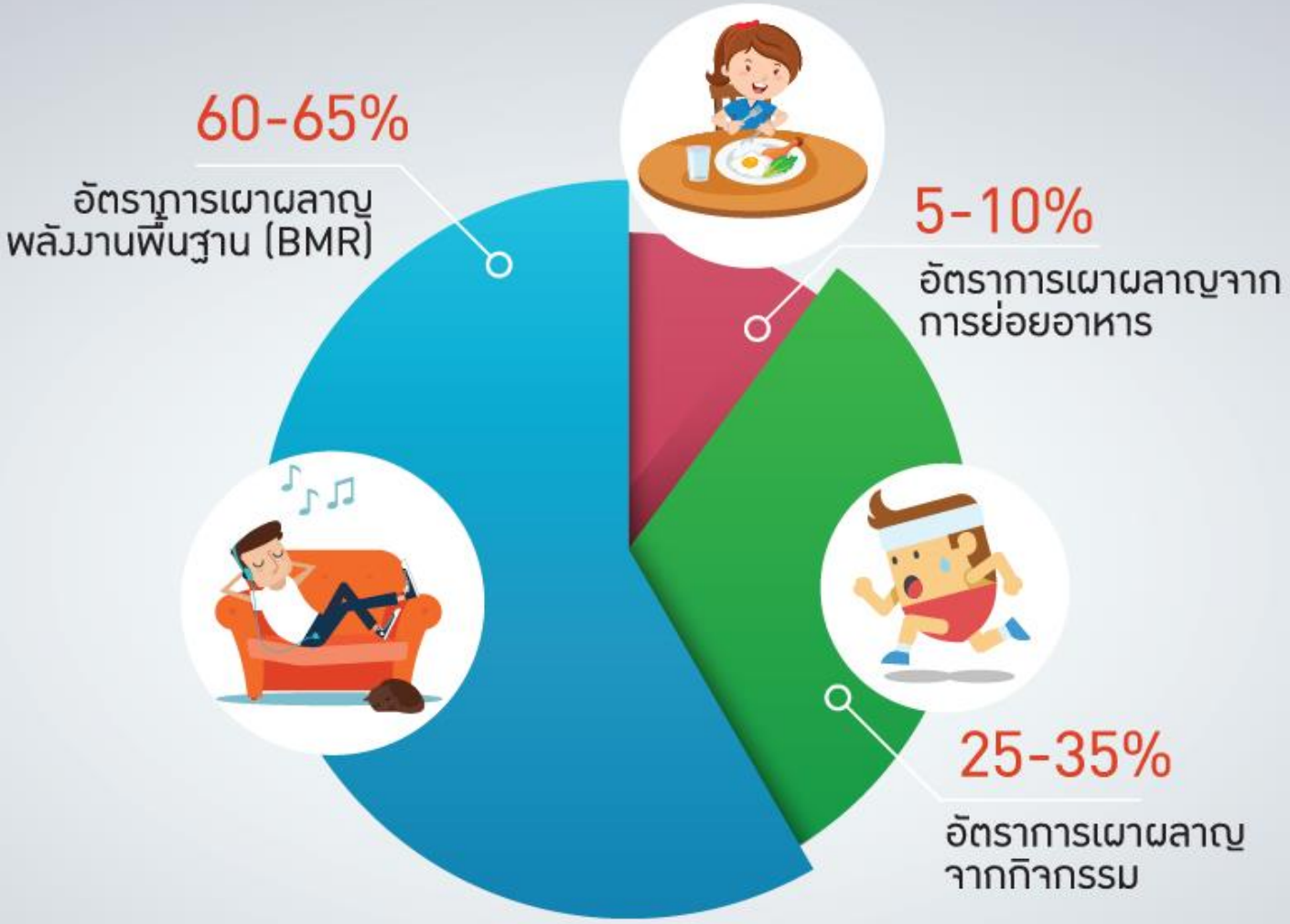
- อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR)
- พลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหวและออกแรง (PA)
- พลังงานที่ใช้ในกระบวนการย่อยอาหาร

พลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร

VS.

การเผาผลาญพลังงาน

อัตราการเผาผลาญรวมในแต่ละวัน



- การเผาผลาญที่เกิดจากการออกกำลังกาย เป็นเพียง 1/3 –1/4 ของการเผาผลาญทั้งร่างกาย
- การเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR) จะมีผลต่ออัตราการเผาผลาญรวมได้มากกว่า

ปัจจัยที่จะเพิ่มการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR)

- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- ลดมวลไขมัน
- ลดความเครียด
- รับประทานอาหารครบถ้วน

อัตราการเผาผลาญในแต่ละวัย (1)

คนส่วนใหญ่ เมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป มักมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น ทำให้เชื่อว่า ร่างกายจะมีการเผาผลาญลดลงตามอายุที่มากขึ้น

อัตราการเผาผลาญในแต่ละวัย (2)

การเผาผลาญพลังงานอาจลดลงบ้างตามวัยที่เพิ่มขึ้น แต่มีปัจจัยที่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญลดลงเกินวัย และคุณสามารถรักษาอัตราการเผาผลาญให้ดีเยี่ยมได้ หากคุณเลือกที่จะดูแลการเผาผลาญร่างกายได้อย่างถูกต้อง

ปัจจัยที่ทำให้การเผาผลาญร่างกายลดลงเร็วเกินวัย

- มวลกล้ามเนื้อลดลง เนื่องจากไม่ค่อยมีการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และชอบรับประทานอาหารมื้อหนัก
- กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวันน้อยลง
- ความเครียดสูง
- รับประทานอาหารแป้ง-น้ำตาลสูง และอาหารสำเร็จรูป

รู้ได้อย่างไรว่า อัตราการเผาผลาญลดลง (1)

เมื่อมีอัตราการเผาผลาญลดลง

- ช่วงแรกจะเริ่มรู้สึกอ่อนเพลียง่าย เหนื่อยเร็ว
- ไม่อยากทำกิจกรรมออกแรง หรือเคลื่อนไหวร่างกาย
- ไม่กระตือรือร้น ไม่สดชื่น
- ขี้หนาว เหงื่อออกน้อย

  เคลื่อนไหวช้าลง

รู้ได้อย่างไรว่า อัตราการเผาผลาญลดลง (2)

- เริ่มมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แม้ควบคุมอาหาร
- ลดน้ำหนักยากขึ้นเรื่อย ๆ
- น้ำหนักไม่ลด อีกทั้งยังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
- เมื่อน้ำหนักลด ก็จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (เกิดโยโย่)

ทำอย่างไร เมื่อการเผาผลาญต่ำลง

หากมีการเผาผลาญดี จะทำให้รู้สึกมีพลังระหว่างวัน ไม่จำเป็นต้องเคร่งครัดกับการควบคุมอาหาร เพราะหากรับประทานอาหารมากเกินไป ก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินและรักษาน้ำหนักให้คงที่ได้อย่างยั่งยืน

วิธีรักษาการเผาผลาญให้ดีอยู่เสมอ

- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
- รับประทานอาหารปริมาณน้อยลงและบ่อยขึ้น
- เพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย
- รับประทานอาหารครบถ้วน และใยอาหาร
- ลดความเครียด
- ดื่มน้ำเพียงพอ การขาดน้ำอาจชะลอการเผาผลาญให้ช้าลง
- เลือกรับประทานอาหาร หรือเสริมสารอาหารที่ช่วยเพิ่มการเผาผลาญให้แก่ร่างกาย

สารอาหารเพิ่มการเผาผลาญ

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การเพิ่มการเผาผลาญ คือการออกกำลังกายเท่านั้น

จริง ๆ แล้ว การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มการเผาผลาญในส่วนของกล้ามเนื้อและกิจกรรมระหว่างวัน ซึ่งเป็นเพียง 25-35% ของร่างกายเท่านั้น

หากเพิ่มการเผาผลาญพลังงานพื้นฐานของร่างกาย (BMR) ซึ่งเป็น 60-65% ของร่างกาย ย่อมมีผลลดไขมันสะสมและลดน้ำหนักได้

สารสกัดจากชาเขียว

งานวิจัยพบว่า สารแคททิชินในชาเขียว

- ช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพื้นฐานในร่างกาย มากถึง 4%
- เร่งอุณหภูมิในร่างกายให้เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการลดไขมันสะสมได้เป็นอย่างดี
- ช่วยเพิ่มการเผาผลาญ ทั้งขณะที่ร่างกายอยู่เฉย ๆ และทั้งขณะออกกำลังกาย

กระบวนการสร้างความร้อนในร่างกาย (Thermogenesis)

- ช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้เหมาะสม จัดเป็นการเผาผลาญในร่างกายที่ดึงไขมันมาใช้มากที่สุด
- กระบวนการนี้จะทำงานตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นส่วนสำคัญในการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR)

สารสกัดจากชาเขียว

ร่างกายสามารถดูดซึมสารแคททิชินได้ค่อนข้างน้อย นักวิจัยจึงใช้เทคโนโลยีไฟโตโซม โดยผสมสารสกัดชาเขียวเข้ากับสารฟอสโฟลิพิด (Phospholipids) ช่วยให้เพิ่มการดูดซึมได้จนถึงระดับที่ต้องการในการเพิ่มการเผาผลาญ และควบคุมน้ำหนัก

สารฟูโคแซนทีน

- สารสกัดจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาลชนิดที่รับประทานได้
- งานวิจัยพบว่าสารฟูโคแซนทีน ช่วยชะลอกระบวนการสะสมไขมันในเซลล์ ลดการแบ่งตัวของเซลล์ไขมัน เร่งเอนไซม์ที่ดึงไขมันมาเป็นพลังงานมากขึ้น
- งานวิจัยล่าสุดในปี 2015 พบว่า สามารถลดระดับการอักเสบและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

เคล็ดลับเพิ่มการเผาผลาญ เพื่อควบคุมน้ำหนัก แบบไม่ต้องอด ไม่ต้องหิว

รับประทานอาหารโปรตีน

- **ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ**
- **ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยและดูดซึม**
- **ควรรับประทานโปรตีนให้มากกว่า 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน หรือควรให้มีโปรตีน 15-25% ของอาหารทั้งวัน**
- **หากออกกำลังกายน้อย ควรรับประทานโปรตีนให้ได้ 15%**
- **หากออกกำลังกายมากขึ้น ก็ค่อย ๆ เพิ่มโปรตีนขึ้น แต่ไม่ควรเกิน 35% ของอาหารทั้งวัน**

โปรตีนกับการเผาผลาญ

- เมื่อรับประทานโปรตีนมากขึ้น จะเกิดการเผาผลาญมากขึ้น จึงควรดื่มน้ำให้มากขึ้น
- ผู้ที่รับประทานอาหารโปรตีนสูงเพียงพอ จะช่วยลดความอยากอาหาร ควบคุมความหิวได้ดี
- ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้การเผาผลาญดียิ่งขึ้น

โปรตีน เพื่อการควบคุมน้ำหนัก (1)

- ผู้ที่กำลังควบคุมหรือลดน้ำหนัก การรับประทานอาหารโปรตีนให้เพียงพอ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและรักษาน้ำหนักให้คงที่
- หลังลดน้ำหนัก ระดับโปรตีนที่เหมาะสม คือ **0.8-1.2** กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และปริมาณรวมต่อวันควรมีโปรตีนประมาณ **15-25%**

โปรตีน เพื่อการควบคุมน้ำหนัก (2)

- สำหรับนักกีฬา ระดับโปรตีนแนะนำ คือ 0.8-1.6 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน
- การรับประทานเกินกว่านี้ อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ

สกัดแคลอรี เข้าสู่ร่างกาย

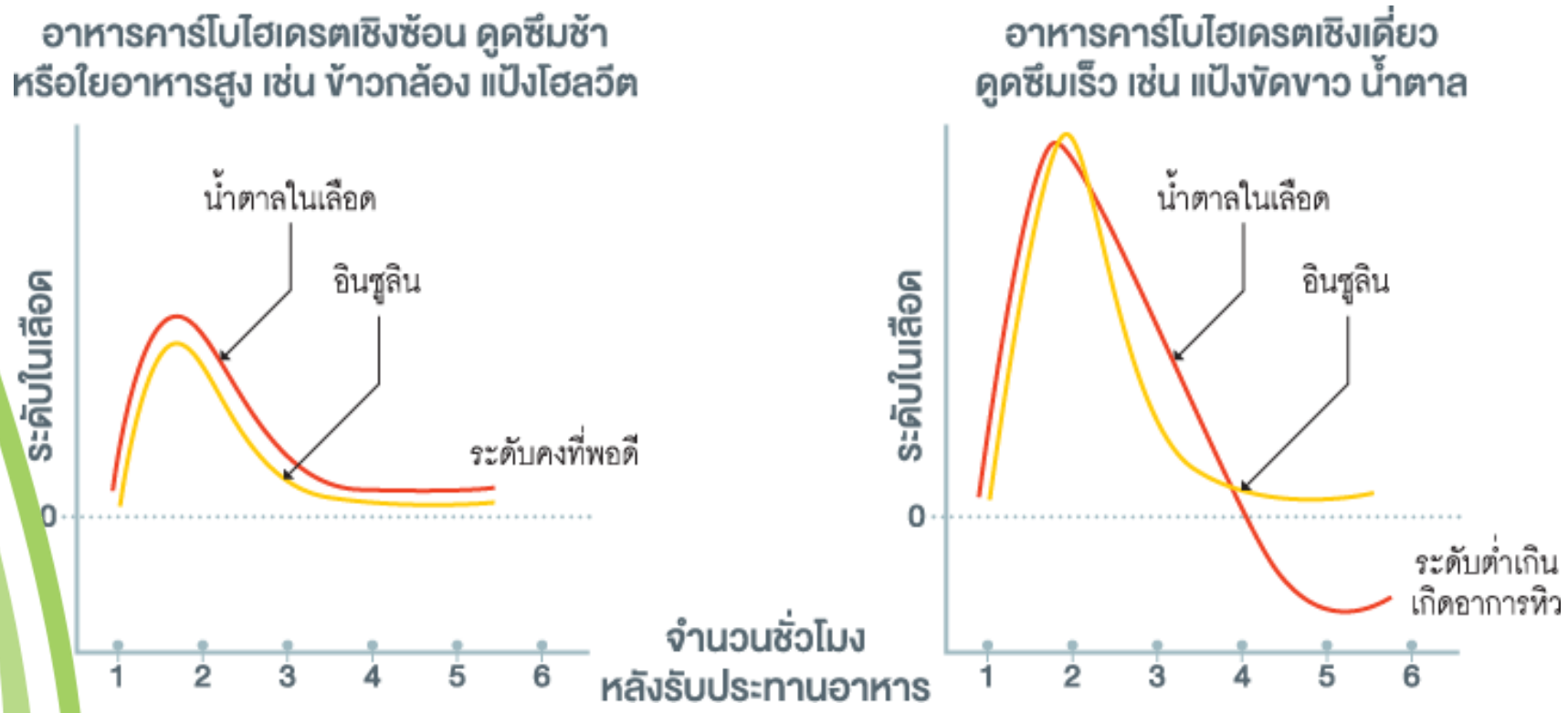
- พลังงานที่เข้าสู่ร่างกาย จากสารอาหารที่เรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน จะต้องสมดุลหรือน้อยกว่า
- อาหารที่มีการดูดซึมเร็ว จะยิ่งทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ร่างกายจะควบคุมน้ำตาล โดยดึงน้ำตาลเข้าสะสมเป็นไขมันเพิ่มขึ้น เพื่อรักษาสมดุลในร่างกาย
- ระดับน้ำตาลก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว
- กระตุ้นให้รู้สึกหิว และยิ่งต้องรับประทานอาหารมากขึ้น เพื่อชะลอการลดระดับของน้ำตาลในร่างกาย

อ้วนแป้ง อ้วนน้ำตาล อ้วนที่บล็อกได้

- ในอดีต คนส่วนใหญ่เชื่อว่าการรับประทานอาหารไขมัน ทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกายและอ้วน
- หากต้องการลดน้ำหนัก ก็ควรกินอาหารไขมันต่ำ ๆ
- แต่ความจริง คือ ปัญหาโรคอ้วน น้ำหนักเกิน กลับมากขึ้น เมื่อคนส่วนใหญ่หันมารับประทานอาหารไขมันต่ำ

ฮอร์โมนอินซูลิน

- ตับอ่อนจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- ปัญหาก็คือ ฮอร์โมนอินซูลินทำงานลดระดับน้ำตาลโดยดึงน้ำตาลในเลือดเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
- เมื่อแคลอรีที่เข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ มากเกินใช้ อินซูลินจะเริ่มดึงน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ไขมัน และกระตุ้นให้เซลล์ไขมันเปลี่ยนน้ำตาลมาเป็นไขมัน

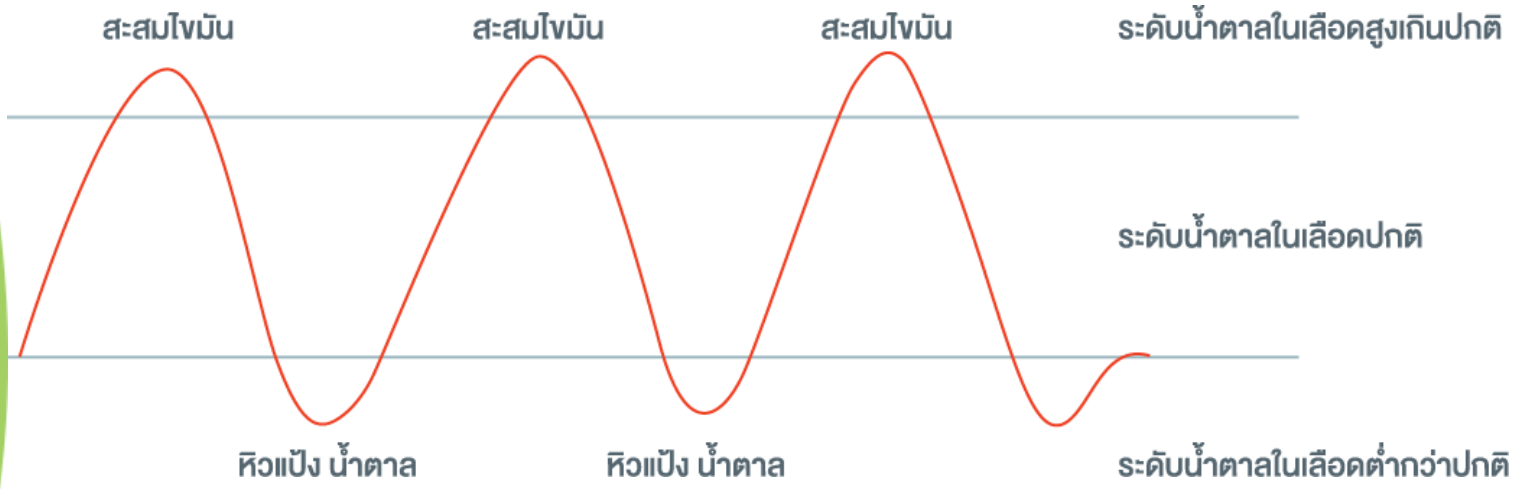

อาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ดูดซึมช้า
หรือใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง แป้งโฮลวีต
น้ำตาลในเลือด
อินซูลิน
ระดับในเลือด
0
ระดับคงที่พอดี
1
2
3
4
5
6
จำนวนชั่วโมง
หลังรับประทานอาหาร
อาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว
ดูดซึมเร็ว เช่น แป้งขัดขาว น้ำตาล
น้ำตาลในเลือด
อินซูลิน
ระดับในเลือด
0
ระดับต่ำเกิน
เกิดอาการหิว
1
2
3
4
5
6

ชะลอการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล)

- ทำให้ระดับฮอร์โมนอินซูลินลดลง ผลก็คือ ร่างกายจะลดการสะสมไขมันจากแป้งและน้ำตาล ทำให้มีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก และรักษาน้ำหนักให้คงที่หลังลดน้ำหนัก
- โดยทั่วไป แพทย์จะแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เนื่องจากทำให้การดูดซึมช้าลง และควบคุมระดับฮอร์โมนอินซูลินได้ดีขึ้น

สารสกัดจากถั่วขาว

ช่วยยับยั้งเอนไซม์สำคัญต่อการย่อยอาหารที่มีแป้ง เข้าสู่ร่างกาย จะช่วยชะลอการย่อยแป้ง



สารสกัดจากถั่วเหลืองหมัก

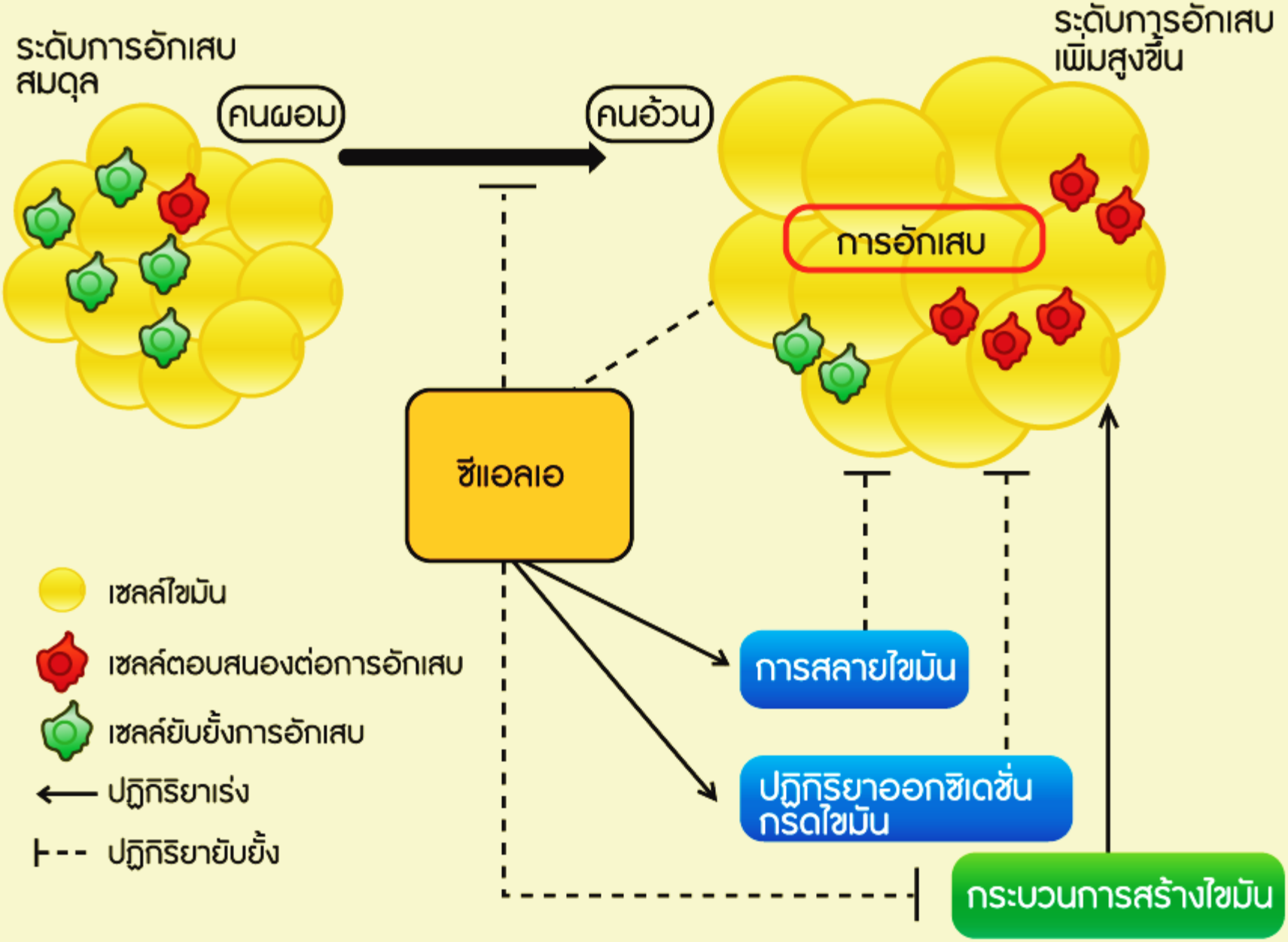
มีสารช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์สำคัญต่อการย่อยน้ำตาลให้โมเลกุลเล็กลงและสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ จึงช่วยชะลอน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลคงที่ ลดการเกิดไขมันสะสม

รับประทานไขมันดี ลดพุง

- ผู้ที่อ้วนหรือเป็นเบาหวาน จะมีระดับการอักเสบในร่างกายและไขมันสูง ทำให้การเผาผลาญไขมันช้าลง
- การอักเสบในร่างกาย จะชะลอการเผาผลาญเพื่อสำรองพลังงานไว้ต่อสู้กับภาวะอักเสบสูง
- ทำให้ควบคุมน้ำหนักยาก
- บวมน้ำ
- เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

ซีแอลเอ (Conjugated Linoleic Acid)

- ช่วยควบคุมหรือลดระดับการอักเสบในร่างกาย
- เพิ่มการเผาผลาญในระดับเซลล์
- จัดเป็นสารเสริมอาหารตัวหลักร่วมกับการออกกำลังกาย


ระดับการอักเสบ
สมดุล
คนผอม
คนอ้วน
ระดับการอักเสบ
เพิ่มสูงขึ้น
การอักเสบ
ซีแอลเอ
เซลล์ไขมัน
เซลล์ตอบสนองต่อการอักเสบ
เซลล์ยับยั้งการอักเสบ
ปฏิกิริยาเร่ง
ปฏิกิริยายับยั้ง
การสลายไขมัน
ปฏิกิริยาออกซิเดชั่น
กรดไขมัน
กระบวนการสร้างไขมัน

สมดุลสารอาหาร เพื่อการเผาผลาญ

- เมื่อเข้าสู่โปรแกรมควบคุมน้ำหนักที่เข้มงวด หรือทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- เซลล์ในร่างกายจะได้รับแคลอรีและสารอาหารลดลง ซึ่งส่งผลถึงวิตามิน เกลือแร่ และไฟโตนิวเทรียนท์
- ส่งผลโดยตรงต่อการเผาผลาญ

สารอาหาร กับ การเผาผลาญ

- การเผาผลาญลด เมื่อขาดวิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารจำเป็น
- เซลล์จะเริ่มชะลอการใช้พลังงาน

น้ำหนักไม่ลด สัญญาณขาดสารอาหาร

- สำหรับคนที่ควบคุมอาหารเพื่อรักษาน้ำหนักตัวเกิน 2-3 เดือน
- ควรเสริมสารอาหารจำเป็นให้เพียงพอกับความต้องการพื้นฐาน หรือเลือกเสริม วิตามิน เกลือแร่ และไฟโตนิวเทรียนท์

อาหารจานสุขภาพ

น้ำมันเพื่อสุขภาพ

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

น้ำ

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

ผัก

กินผักในปริมาณมาก และหลากหลาย
ไม่นับรวมมันฝรั่ง และมันฝรั่งทอด

ธัญพืชไม่ขัดสี

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

ผลไม้

กินผลไม้ในปริมาณมาก และครบทุกสี

โปรตีนคุณภาพ

รับประทานปลา เป็ด ไก่ ถั่ว
และถั่วเปลือกแข็ง จำกัดปริมาณ
เนื้อแดง หลีกเลี่ยงเบคอน
เนื้อที่ผ่านกระบวนการอื่นๆ

ลดน้ำหนักอย่างไร ผิวไม่หย่อนคล้อย

- ลดตั้งแต่อายุยังน้อย
- อย่าลดเร็วเกิน
- อย่าลดโดยการอดอาหาร
- ออกกำลังกายร่วมด้วย
- ทาครีมบำรุงผิว

ครีมที่ช่วยลดการหย่อนคล้อยของผิว

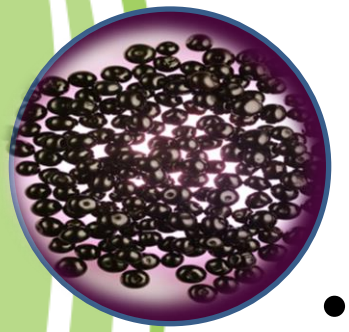
- เรตินอล (Retinol)

  - อนุพันธ์ของวิตามินเอ ช่วยฟื้นฟูผิวที่ถูกยูวีทำลาย

- กรดไฮยาลูโรนิค (Hyaluronic Acid)

  - ให้ความชุ่มชื้นกับผิว

- วิตามินซี (Vitamin C)



  - สารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของคอลลาเจน และอิลาสติน

- เปปไทด์ (Peptide)

  - กระตุ้นการสร้างของคอลลาเจน