

Newspaper : Naew Na	Date: 12 May 2019
'HEADLINE' : สิ่งทีหลายคนไม่รู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	7
Section : สังคมกีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900



วิทยาศาสตร์
สำหรับเยาวชน

สิ่งทีหลายคนไม่รู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

ปัจจุบันเทรนด์การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ทุกคนอยากมีสุขภาพดี อยากมีหุ่นดี ผอมเพรียว หลายคนเลือกที่จะออกกำลังกายด้วยวิธีของตัวเองคือไม่พึ่งยาลดน้ำหนักซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดี การลดน้ำหนักสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ “อย่าอดอาหารเด็ดขาด” ให้วิธีเลือกรับประทานอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลน้อย เพิ่มผักต่างๆ

ทำไมถึงไม่ให้อดอาหาร การที่เราอดอาหาร เช่น ไม่รับประทานอาหารเช้า หรือแค่ดื่มกาแฟตามด้วยขนมปังสักชิ้น ตอนกลางวันรับประทานอาหารปกติ แล้วตอนเย็นไม่รับประทานอาหาร ซึ่งการทำแบบนี้เป็นประจำแรกๆ น้ำหนักจะลดได้อย่างรวดเร็ว แต่เมื่อร่างกายปรับตัวได้เมื่อไหร่ ร่างกายของเราจะปรับเข้าสู่โหมด “กลัวตาย” หรือโหมดประหยัดพลังงาน ปรับระดับการเผาผลาญพลังงานให้ต่ำกว่าที่เราได้รับเข้าไป ซึ่งเป็นเรื่องปกติของร่างกาย ที่น้ำหนักก็จะไม่ยอมลดอีกต่อไป และถ้ายังอดอาหารอีกต่อไปร่างกายก็จะโหม ร่างกายจะเกิดการต่อต้านการเผาผลาญ (Metabolic Resistance) ทำให้เรามีอาการคล้ายๆ การออกกำลังกายหนักเกินไป หรือ Overtraining คือ เหนื่อยล้าๆ เพลีย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ภูมิคุ้มกันลดลง ป่วยง่าย ในที่สุดระบบเผาผลาญก็จะพัง (Metabolic Damage) ระบบต่างๆ ในร่างกายไม่ว่าจะเป็นฮอร์โมน ระบบประสาท การย่อยดูดซึมจะรวนไปหมด และเราก็ยังจะอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ หดหู่ แพ้อะไรที่ไม่เคยแพ้ได้ง่ายๆ และเมื่อไหร่ที่กลับมากินอาหารมากกว่าที่กินอยู่ ร่างกายก็จะไม่เผาผลาญอาหารที่กินเกินจากเดิม เพราะร่างกายเข้าใจว่าอาหารที่กินเข้าไปตอนแรกเพียงพอแล้ว ร่างกายก็จะเก็บไว้ในรูปไขมัน ที่น้ำหนักก็จะเพิ่มอย่างรวดเร็ว ทำยังไงก็ไม่ลดจนกว่าร่างกายจะปรับสภาพซึ่งอาจใช้เวลาเป็นเดือนๆ เลยทีเดียว

หลักในการลดน้ำหนักคือ ให้พลังงานหรือแคลอรีขาเข้าน้อยกว่าขาออก แต่พลังงานขาเข้าต้องไม่น้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวัน (BMR) เพื่อป้องกันร่างกายปรับเป็นโหมดกลัวตายนั่นเอง ที่นี้รู้ได้ยังไงว่าแต่ละคนมีค่า BMR เท่าไหร่

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักกับ BMR ก่อน BMR คือ Basal Metabolism หมายถึง อัตราความต้องการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวันหรือจำนวนแคลอรีขั้นต่ำที่ร่างกายต้องการใช้ในชีวิตแต่ละวัน เช่น หากคุณมีค่า BMR = 3,000 แคลอรี หมายถึงในชีวิตประจำวันของคุณจะเผาผลาญแคลอรีต่อวันเท่ากับ 3,000 แคลอรี ในภาวะการดำรงชีวิตปกติที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งค่า BMR แต่ละคนไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับสัดส่วนกล้ามเนื้อ อายุ เพศ และขนาดร่างกาย

วิธีการคำนวณค่า BMR ดังนี้

สำหรับผู้ชาย : $BMR = 66 + (13.7 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น kg}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็น cm}) - (6.8 \times \text{อายุ})$

สำหรับผู้หญิง : $BMR = 665 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็น kg}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็น cm}) - (4.7 \times \text{อายุ})$

ยกตัวอย่าง น้ำหนัก 74 kg สูง 180 cm อายุ 50 ปี

$BMR = 66 + (13.7 \times 74) + (5 \times 180) - (6.8 \times 50) = 1,639.8$ แคลอรี หมายความว่าร่างกายต้องใช้พลังงานประมาณ 1,639.8 แคลอรี/วัน ในการคงสภาพให้มีชีวิตอยู่ได้ตามปกติ โดยอยู่เฉยๆ ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่การดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคนแตกต่างกัน จึงต้องเอาค่า BMR มาคูณกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของเราก่อน ก่อนที่จะได้ค่า BMR สุทธิ ตามพฤติกรรมของแต่ละคน นั่นคือให้เราเอาค่า BMR ที่เราหาได้มาคูณกับค่าแฟกเตอร์ ดังนี้

- สำหรับคนที่ไม่ค่อยขยับตัว ไม่ออกกำลังกาย $\times 1.2$

- สำหรับคนที่ทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาเบาๆ อาทิตย์ละ 1-3 วัน $\times 1.375$

- สำหรับคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่หนักไปไม่เบาไป อาทิตย์ละ 3-5 วัน $\times 1.55$

- สำหรับคนที่ออกกำลังกายเยอะกว่าคนปกติ อาทิตย์ละ 6-7 วัน $\times 1.725$

- สำหรับคนที่ออกกำลังกายระดับนักกีฬา หรือทำกิจกรรมใช้แรงงานเยอะทุกวัน $\times 1.90$

น้ำหนักตามตัวอย่างข้างต้นจัดอยู่ประเภทออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงได้เท่ากับ $1,639.8 \times 1.55 = 2,541.89$ แคลอรี

เพราะฉะนั้น ค่า BMR สุทธิก็คือ 2,541.89 แคลอรี หมายความว่าในแต่ละวันร่างกายจะเผาผลาญอยู่ที่ 2,541.89 แคลอรี/วัน หากรับประทานอาหารมากกว่าค่า BMR นั่นคือ จะมีพลังงานเหลือใช้ทำให้อ้วนได้ แต่หากควบคุมอาหารให้น้อยกว่า 2,541.89 แคลอรี/วัน ร่างกายก็จะทยอยลดไขมันไปได้เรื่อยๆ นั่นเอง โดยค่าแคลอรีของอาหารแต่ละประเภทเราสามารถหาได้จากอินเทอร์เน็ต ที่นี้ก็ต้องมาคำนวณแคลอรีที่เราบริโภคเข้าไปในแต่ละวันว่าเกินกว่าค่า BMR ของตัวเองหรือไม่

เสน่ห์ กระจำ

ศูนย์ทดสอบและมาตรฐาน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย