

ใครอยากพอม  
จงเลิกจำกัดแคลอรีซะ!

ชื่อหนังสือ : ไครอยากผอม จงเลิกจำกัดแคลอรีซะ

ผู้เขียน : มาสุเอะ ทาเคชิ

ผู้แปล : อำนาจ เหลืองวีระ

YASETAI HITO WA CALORIE SEIGEN WO YAMENASAI

by Takeshi Masue

Copyright © 2022 by Takeshi Masue

Thai translation copyright © 2024 FreeMind Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Arika Interrights Agency, Bangkok

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2567

ราคา 245 บาท

ISBN 978-616-403-113-5



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 และฉบับเพิ่มเติม

โดย บริษัท ฟรีมายด์ จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ทาเคชิ, มาสุเอะ.

ไครอยากผอม จงเลิกจำกัดแคลอรีซะ.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2567.

168 หน้า.

1. การลดน้ำหนัก 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. อำนาจ เหลืองวีระ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.25

ISBN 978-616-403-113-5

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฏาพร ชุ่มสาย ณ อรุณยา  
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อรุณยา  
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมณฑ  
พิสูจน์อักษร กองบรรณาธิการ  
รูปเล่ม ศรัณย์ พิพัฒน์รพงศ์  
ออกแบบปก นิชชีมา แสงแก้ว

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417  
www.freemindbook.com  freemindbook  @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟท์ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน  
กรุงเทพฯ 10150 โทรศัพท์ 0-2892-1940-2 โทรสาร 0-2892-1940 กต 9

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544  
www.naiin.com



หนังสือเล่มนี้มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งสิ้น 1,561.181 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า และได้ดำเนินการชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุจริตเป็นศูนย์ นับเป็นการดำเนินการภายใต้จิตสำนึกที่ดีเพื่อการระบอบการเป็นองค์กรที่ "ใส่ใจสิ่งแวดล้อม" ทั้งนี้บริษัทยังเลือกใช้วัสดุพิมพ์ที่มีมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในการผลิตงาน ด้วยกระดาษรีไซเคิล 100% ใช้หมึกพิมพ์ที่ปลอดภัย และกระบวนการผลิตที่รักษาสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์

# คำนำสำนักพิมพ์

หากพูดถึง “การดูแลสุขภาพ” ความเข้าใจของแต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามความเชื่อหรือความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดต่อกันมา หรือจากประสบการณ์ของแต่ละคน

บางคนเน้นที่สุขภาพภายในแบบองค์รวม บางคนก็เน้นที่สุขภาพภายนอก บางคนให้ความสำคัญกับเรื่องของสัดส่วนและบุคลิกภาพ ซึ่งในผู้คนเหล่านี้หลายคนอาจจะค่อนข้างอ่อนไหวเมื่อมีคนทักเกี่ยวกับเรื่องน้ำหนักหรือสัดส่วน แม้ไม่ใช่ประเด็นด้านรูปลักษณ์ แต่ภาวะทางสุขภาพที่ตามติดมาด้วยนั้น ทำให้หลายคนกังวลเพิ่มขึ้นไปอีก เนื่องด้วยตระหนักดีว่าน้ำหนักที่มากเกินไปในระดับที่จัดว่าป่วยเป็นโรคอ้วน เป็นหนึ่งในต้นเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย

สำหรับคนที่ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพและอยากจะทำน้ำหนักอย่างจริงจัง เชื่อว่าคงหวัหมุมไม่น้อยเพราะมีวิธีการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย บ้างไปด้วยกัน บ้างก็ขัดกันชวนให้สับสน หลายคนจึงไปต่อไม่ถูก ไม่รู้ว่า “ตกลงแล้ว เราควรจะทำอะไรดี”

หลายๆ คนอาจเลือกทำตามคำแนะนำจากคนใกล้ตัว ในขณะที่อีกหลายคนเลือกศึกษาจากหนังสือคู่มือต่างๆ ทำตามคำแนะนำของนักวิชาการหรือคุณหมอที่น่าเชื่อถือ ทว่าหลายๆ ความรู้ที่สืบทอดและส่งต่อกันก็บอกได้ยากกว่าเป็นวิธีที่ถูกต้อง ได้ผลจริง หรือเป็นวิธีที่ถูกบิดเบือน

นอกจากนี้ แม้แต่วิธีที่ทดลองทำตามแล้วเห็นผลด้วยสายตา หลายๆ คนก็ยังประสบปัญหาที่ดูเหมือนว่าสุขภาพก็ไม่ได้ดีขึ้นกว่าเดิม ค่าตัวเลขจากผลตรวจสุขภาพยังคงแย่ เพราะสิ่งที่หายไปไม่ใช่ส่วนเกินอย่างไขมัน แต่เป็นมวลกล้ามเนื้อหรือปริมาณน้ำ ส่วนประกอบสำคัญในร่างกาย หรือหลายคนได้ผลลัพธ์ที่ดีเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่เพียงไม่นานค่าตัวเลขและน้ำหนักก็ตั้งคืนกลับมา ซึ่งนั่นอาจทำให้ใครหลายๆ คนล้มเลิกและยอมแพ้ไปในที่สุด

หนังสือ “ใครอยากผอม จงเลิกจำกัดแคลอรีซะ” โดย มาสุเอะ ทาเคชิ  
คุณหมอชาวญี่ปุ่น นำเสนอวิธีการลดน้ำหนักรูปแบบใหม่ที่ค้ำความเชื่อเดิมๆ  
ของเราแบบแทบจะสุดโต่ง เป็นวิธีลดน้ำหนักแบบ “กินไป ผอมไป” โดยที่  
ไม่ต้องอดกินสิ่งที่ชอบ และไม่ต้องจำกัดแคลอรี เงื่อนไขมีอยู่นิดเดียว คือขอแค่  
เลือกให้ถูกว่าควรกินสิ่งไหน กินตอนไหน และกินอย่างไร เสริมนิดหน่อย  
ด้วยจังหวะเวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกายและการพักผ่อน ซึ่งแน่นอนว่า  
วิธีลดน้ำหนักแบบกินไปผอมไปนั้นได้ผลจริง ไม่ว่าจะน้ำหนักที่ลดลง รอบเอว  
ที่ลดลง สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ที่สำคัญ น้ำหนักไม่เด้งคืนกลับมา การันตีผลลัพธ์  
จากตัวคุณหมอเองที่ใช้วิธีการนี้ รวมถึงคนไข้ของคุณหมอที่คุณหมอแนะนำมา  
ตลอดกว่า 20 ปี

ด้วยความที่พันธุกรรมชาวเอเชียเหมือนกัน และรูปแบบอาหารการกิน  
ที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เราเชื่อว่าวิธีที่คุณหมอมาสูเอะ ทาเคชิ ทำมาตลอด  
20 ปี และเห็นผลเป็นที่ประจักษ์ ก็ย่อมน่าจะได้ผลลัพธ์กับชาวไทยผู้กำลังหาวิธี  
ดูแลสุขภาพ และลดน้ำหนักเช่นเดียวกัน

เลิกโทษตัวเองว่าไม่มีความมุ่งมั่นพอ น้ำหนักจึงไม่ลดลง เลิกเครียด  
เลิกกดดัน เพราะความเครียดจะทำให้เรายิ่งห่างไกลจากผลลัพธ์ที่ต้องการ  
ในเมื่อสามารถ “กินไป ผอมไป” ได้ ก็ Enjoy Eating ให้ถูกวิธี แล้วมีความสุข  
ที่ดีไปพร้อมกัน

ขอให้สนุกและมีความสุขกับการลดน้ำหนักและการดูแลสุขภาพครับ

สำนักพิมพ์พรีเมียด

# คำนำผู้แปล

เสียงรวิศย์บอร์ดเป็นจังหวัดประสานกับการกลอกตาสลับไปมาระหว่าง  
ต้นฉบับภาษาญี่ปุ่นกับพื้นที่หน้าจอกที่พิมพ์กำลังถ่ายทอดคำแปลลงไป ข้อมูลจำนวน  
มหาศาลที่วิ่งจากต้นฉบับผ่านลูกตาไปยังสมองเพื่อประมวลหาถ้อยคำภาษาไทย  
มาร้อยเรียงเนื้อหาจากผู้เขียนไปยังผู้อ่าน ตัวอักษรญี่ปุ่นทั้งฮิรางานะ คาตากานะ  
และคันจิ ที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสาระจากหนังสือเล่มนี้กำลังพรุ่งพู่เข้าสู่สมอง  
อย่างต่อเนื่อง

น่าแปลกที่ว่าถึงแม้คำศัพท์ที่นำมาใช้ในหนังสือเล่มนี้จะเป็นศัพท์  
เฉพาะทางเกี่ยวกับการแพทย์และโภชนาการเป็นหลักจึงทำให้ต้องใช้เวลาและ  
พลังงานไม่น้อยในการหาศัพท์ภาษาไทยมาถ่ายทอดให้เหมาะสมและได้ใจความ  
มากที่สุด ทว่าผมกลับไม่รู้สึกรถึงความอ่อนล้าทั้งทางกายหรือใจแต่อย่างใด  
ยิ่งไปกว่านั้น กลับเกิดความกระหายอยากอ่านประโยคถัดไปอยู่ตลอดเวลาเพื่อ  
จะคลี่คลายปริศนาในใจจากประโยคก่อนหน้านั้น เช่น กลไกการกินไปพอมไป  
ทำได้อย่างไร การกินผักก่อนสุดและการกินคาร์บทีหลังสุดช่วยในการไดเอ็ต  
ได้อย่างไร...

จะว่าไปแล้วทำไมผมถึงได้มาแปลหนังสือเล่มนี้กันนะ...

หลังจากที่ได้รับต้นฉบับเล่มนี้จากสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ผมก็รีบลงมือแปล  
ในวันนั้นทันที ด้วยเหตุที่ว่าในช่วงนั้นผมกำลังอยากรู้เรื่องกลไกการทำงานของ  
อินซูลินว่ามีผลต่อการอ้วนได้อย่างไร จึงใช้เสรีเชอนจินสืบค้นหนังสือที่เกี่ยวข้อง  
จากอินเทอร์เน็ต จะด้วยที่ว่าใช้ซีวีดีไม่เหมาะสมในการค้นหาจึงทำให้ไม่พบ  
หนังสือดังกล่าวก็ไม่ทราบได้ แต่ก็ต้องถือว่าเป็นความประจวบเหมาะของผม  
ที่ความขี้ใจดังกล่าวถูกคลี่คลายจากการแปลหนังสือเล่มนี้พอดี

เสียงกตัญญูบอร์ดยังคงดำเนินต่อไปไม่หยุดจนกระทั่งการแปลประโยคสุดท้ายของหนังสือสิ้นสุดลง ภารกิจอันท้าทายในครั้งนี้ได้จบสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ผมมั่นใจว่าหากคุณผู้อ่านได้เริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วคงอยากอ่านให้จบโดยเร็วที่สุด เพื่อที่จะได้มีความสุขกับการไต่เต้าในแบบที่ยังคงลิ้มรสชาติอาหารสุดโปรดควบคู่กันไป

ขอขอบคุณสำนักพิมพ์พรีเมียมด์ที่ให้โอกาสในการแปลหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณบรรณาธิการที่ช่วยตรวจทานเนื้อหากการแปลให้ละเอียด ขอขอบคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทความรู้ต่างๆ ให้จนสามารถสร้างผลงานการแปลครั้งนี้ออกมาได้ และขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ให้ความสนใจในหนังสือเล่มนี้

อำนาจ เหลืองวีระ

# การไต่ถามแบบกินไปพอมไป ผลการวิจัยล่าสุด และข้อมูลที่รวบรวม จากผู้คน 50,000 คนต่อปี! ทำให้เกิดความกระจ่างขึ้นมา

ขอบคุณที่ช่วยหาหนังสือเล่มนี้มาอ่านกันนะครับ

ผมเป็นแพทย์อายุรกรรมทั่วไป แพทย์ด้านหัวใจและหลอดเลือด แพทย์  
ฉุกเฉิน และเป็นแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ให้บริษัทกว่า 200 แห่ง เช่น บริษัท  
ในตลาดหลักทรัพย์ และบริษัทร่วมทุนกับต่างชาติ นอกจากนี้ผมยังเป็น  
ที่ปรึกษาด้านอาหารและการออกกำลังกายให้ผู้ป่วยโรค NCDs\* มาตลอด  
ระยะเวลากว่า 30 ปี

ก่อนอื่นผมขอเล่าว่าทำไมถึงได้ตัดสินใจตีพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับการไต่ถาม  
ออกมาครับ

- การดูร้ายมนตร์สะกดด้วยคำว่า “จำกัดแคลอรี”  
คือต้นตอของความล้มเหลวในการไต่ถาม

แพทย์อาชีวเวชศาสตร์เป็นแพทย์เฉพาะทางด้านการรักษาเชิงป้องกัน ซึ่ง  
มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย และป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรง  
ยิ่งขึ้น ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง

\* โรค NCDs (Non-Communicable Diseases) คือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น  
โรคเบาหวาน ความดันสูง ภาวะไขมันสูง เกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ไม่ระวัง

แพทยศาสตร์มีหน้าที่คิดว่าควรทำอะไรจึงจะช่วยป้องกันคนที่  
ได้รับการวินิจฉัยว่ากำลังเข้าสู่ภาวะ “อ้วน” จากโรค NCDs เช่น โรคไขมัน  
ในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคความดันสูง ในอนาคต

การลดน้ำหนักจะช่วยป้องกันและบรรเทาโรค NCDs ต่างๆ ได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ

ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว วิธีใดดีที่สุดแบบไหนถึงทำให้สามารถลดน้ำหนักได้ผล  
อย่างแท้จริงกัน ผมได้ตรวจสอบข้อมูลการตรวจสุขภาพของพนักงาน  
ในบริษัทกว่า 50,000 คน ที่เก็บมาตลอดกว่า 20 ปี

วิธีใดเอ็ดที่มีอยู่มากมายส่วนใหญ่อ้างอิงทฤษฎี “โมเดลสมดุลพลังงาน  
(Energy Balance)” เป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สมมติฐานที่ว่า ส่วนต่างของพลังงาน  
ที่รับเข้ามากับพลังงานที่ใช้ออกไปคือสาเหตุที่ทำให้เกิดการสะสมไขมัน

เมื่อ 20 ปีก่อนผมเองก็คิดว่าสาเหตุหลักที่ทำให้อ้วนคือการกินมากเกินไป  
และออกกำลังกายไม่เพียงพอ จึงได้แนะนำให้จำกัดแคลอรีและออกกำลังกาย  
แบบแอโรบิก\* อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อผมให้คำแนะนำเช่นนี้ไป ภายหลังจากนั้น 3 เดือน จะเห็นได้ชัดว่า  
คนที่ลดน้ำหนักอย่างจริงจังจึงสามารถลดได้สำเร็จ แต่ผมก็ต้องตกตะลึงเมื่อเห็น  
ผลตรวจสุขภาพหลังจากนั้นอีก 1 ปี นั่นคือคนส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ  
ในการลดน้ำหนักลงได้มากๆ เหล่านั้น กลับพบว่ามีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น  
มากกว่าเดิมเมื่อไปตรวจสุขภาพหลังจากนั้น 1 ปี หรือพูดง่ายๆ ว่าน้ำหนัก  
ได้รีバวด (Rebound) กลับมาสูงกว่าก่อนการลดน้ำหนัก เรื่องนี้จึงเป็นจุดที่ทำให้  
ผมต้องกลับมาทบทวนวิธีการกินอาหารที่ตัวเองได้แนะนำไปว่า การจำกัดแคลอรี  
เป็นวิธีที่ได้ผลอย่างแท้จริงในการลดน้ำหนักจริงหรือไม่

\* การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายแบบที่  
ต้องใช้ใช้ออกซิเจนหรือออกซิเจน หรือก็คือต้องหายใจขณะออกกำลังกายเพื่อนำออกซิเจน  
ไปเป็นตัวช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน

## ● การจำกัดแคลอรีทำให้ผอมได้แน่ๆ กว่า...

การจำกัดแคลอรีนั้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ในโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็น 3 สารอาหารหลักที่ให้พลังงาน จะให้พลังงานต่อ 1 กรัม คือ 4 กิโลแคลอรี 9 กิโลแคลอรี และ 4 กิโลแคลอรี ตามลำดับ ในการลดพลังงานที่ได้รับนั้น การลดไขมันซึ่งมีแคลอรีสูงจะได้ผลมากที่สุด นอกจากนี้เพื่อที่จะลดพลังงานที่ได้รับทั้งหมด จะต้องลดโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตควบคู่กันไปด้วย ไม่ใช่ลดไขมันเพียงอย่างเดียว ในการจำกัดแคลอรี ปริมาณอาหารโดยรวมที่เรากินก็จะน้อยลงด้วย และเรามากควบคุมปริมาณไขมันและโปรตีนก่อนคาร์โบไฮเดรต จึงส่งผลให้ได้รับคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่สูงกว่า

**การจำกัดแคลอรีมากเกินไปจะทำให้เราได้รับโปรตีนไม่เพียงพอและเกิดภาวะพร่องโภชนาการ** ถึงแม้จะทำให้น้ำหนักลดลงอย่างมากได้ในเวลาอันสั้น ดังเช่น “คนที่ลดน้ำหนักอย่างจริงจัง” ตามที่ผมได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ แต่เมื่อพิจารณาน้ำหนักที่ลดอย่างละเอียดแล้วจะพบว่า ปริมาณน้ำและมวลกล้ามเนื้อต่างก็ลดลงไปมาก ในขณะที่ไขมันซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญกลับแทบไม่ลดเลย เมื่อมวลกล้ามเนื้อลดลง กระบวนการเผาผลาญอาหาร (Metabolism) ก็จะลดลง และทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะที่อ้วนง่าย ผลที่เกิดขึ้นคือภายหลังการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดจนเกินไป ทำให้น้ำหนักตัวรีบาวด์กลับมามากกว่าเดิม ร่วมกับการกินอาหารในปริมาณที่มากเกินไป

หากเราดูโฆษณาอาหารเสริมที่เรียงรายอยู่ตามท้องถนน โฆษณาเหล่านี้จะเต็มไปด้วยคำเชิญชวนต่างๆ เช่น “ฉันประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม ใน 1 เดือน หรือ 20 กิโลกรัม ใน 3 เดือน” แต่ไม่ว่าเนื้อหาส่วนไหนของโฆษณาดังกล่าวก็ไม่ได้ระบุถึงผลหลังการลดน้ำหนัก 6 เดือน หรือ 1 ปี เลย นี่จึงเป็นการบอกใบ้ให้รู้ว่าการไต่เอ็ดที่เห็นผลในเวลาอันสั้นนั้นจะต้องเกิดการรีบาวด์ขึ้นภายหลังแน่นอน กล่าวคือ ผลจากการลดน้ำหนักอย่างมากภายใน 1 เดือน หรือ 3 เดือนนั้น ไม่สามารถคงอยู่ได้ในระยะเวลา 6 เดือน

หรือ 1 ปีให้หลัง

ผมรู้ว่าทำให้คำแนะนำเรื่องการกินอาหารที่เน้นการจำกัดแคลอรีเป็นหลัก ทำให้การลดน้ำหนักเห็นผลในเวลาอันสั้นก็จริง แต่ก็ไม่สามารถคงผลได้ในระยะยาว ดังนั้นตลอดหลายปีที่ผ่านมาผมจึงตกอยู่ในภาวะกลืนไม่เข้าคายไม่ออกที่จำเป็นต้องแนะนำวิธีใหม่ๆ เพราะไม่พบวิธีอื่นๆ ที่ได้ผลเลย

แม้ว่าผมจะรู้สึกถึงความเปล่าประโยชน์เมื่อได้ยินเสียงพนักงานพูดว่า “รู้หรือกว่าต้องจำกัดแคลอรี แต่มันทรมานไม่ไหวเลยผลอกินไปแล้วละ” แต่ผมก็...

## ● การที่ไฉฉะไม่สำเร็จ ไม่ใช่เพราะกินมากเกินไป หรือเพราะออกกำลังกายไม่เพียงพอ

ในปี ค.ศ. 1998 ผมทำงานเป็นแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ประจำบริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้า และทำการวิจัยเรื่อง “ประโยชน์และความสะดวกที่ได้รับเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายสำหรับโปรแกรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง”

ผมได้แบ่งพนักงานที่ใกล้เข้าขั้นเป็นโรค NCDs ออกเป็น 3 กลุ่ม และทำโปรแกรมการดูแลสุขภาพ 3 เรื่อง ได้แก่ เรื่องสุขภาพส่วนตัวโดยพยาบาลสาธารณสุข (30 นาที) เรื่องการกินอาหารโดยแพทย์ พยาบาลสาธารณสุข และนักโภชนาการ (2 ชั่วโมง) เรื่องการกินอาหารและออกกำลังกายโดยแพทย์ พยาบาลสาธารณสุข นักโภชนาการ และเทรนเนอร์ออกกำลังกาย (8 ชั่วโมง) จากนั้นทำการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงข้อมูลการตรวจร่างกายในแต่ละกลุ่มระหว่างก่อนกับหลังให้คำปรึกษา 3 เดือน ผลปรากฏว่า ยังเป็นโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่ต้องใช้เวลาและมีค่าใช้จ่ายมากเท่าไร ข้อมูลการตรวจสุขภาพ เช่น ค่าคอเลสเตอรอลโดยรวมจะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญมากขึ้นเท่านั้น แต่ดัชนีมวลกาย (BMI)\* ซึ่งเป็นดัชนีชี้บอกระดับความอ้วนของทุกคนในกลุ่ม 1 ปีให้หลัง ไม่ได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

\* ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) คือค่าที่ใช้บอกว่าเรามีน้ำหนักตัวอยู่ในภาวะผอม ปกติ หรือ อ้วน

จากผลการทดลองนี้ทำให้ประจักษ์ว่า ถึงแม้ได้รับการอบรมจากผู้เชี่ยวชาญด้านการกินอาหารและการออกกำลังกายนานถึง 8 ชั่วโมง ก็ตาม “**แต่การเข้าร่วมโครงการการดูแลสุขภาพด้วยการกินอาหารและการออกกำลังกายที่เน้นการจำกัดแคลอรีกลับไม่ช่วยให้ลดความอ้วนได้แต่อย่างใด**”

นอกจากนี้แนวคิดเดิมที่ว่า คนที่ไม่กินมือเช้ามีความเสี่ยงที่จะอ้วนสูง จึงควรกินมือเช้าเพื่อป้องกันการอ้วน แต่ในตอนนั้นก็ไม่ได้มีใครทำการทดลองอย่างแน่ชัด ดังนั้นในปี ค.ศ. 2007 ผมจึงได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง\* โดยให้คนอ้วนกินมือเช้าเพื่อดูว่าจะลดความอ้วนได้จริงหรือไม่

โดยให้คนอ้วนที่เคยกินมือเช้ากินอาหารสูตรสำเร็จ\*\* เป็นอาหารทดแทนมือเช้าทุกวันเป็นเวลา 2 เดือน อย่างไรก็ตาม ผมขอบอกตามตรงว่า จริงๆ แล้วเรื่องที่ยกินมือเช้าแล้วจะทำให้ลดน้ำหนักได้นั้นผมเองก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง เพราะหากแนวคิดที่ว่าไขมันคือส่วนต่างของแคลอรีที่ได้รับกับแคลอรีที่ใช้ไปนั้นถูกต้อง พลังงานที่ได้จากการกินมือเช้าก็น่าจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นด้วย ผมกังวลว่าไม่เพียงแต่น้ำหนักจะไม่ลดลง แต่น้ำหนักน่าจะเพิ่มขึ้นใน 2 เดือนให้หลังก็เป็นได้ อย่างไรก็ตามผลลัพธ์ที่ได้กลับเกินคาด **ทั้งๆ ที่ไม่ได้ลดแคลอรีที่ได้รับใน 1 วัน รวมทั้งปริมาณการออกกำลังกายก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย แต่น้ำหนักตัวดัชนีมวลกาย และอัตราไขมันในร่างกายกลับลดลงอย่างมีนัยสำคัญ** ซึ่งจากงานวิจัยชิ้นนี้จึงทำให้เชื่อได้ว่า “ถึงแม้จะไม่จำกัดแคลอรี ก็ไดเอต์ได้”

---

\* การวิจัยเชิงทดลอง (Intervention Research หรือ Experimental Research) เป็นการศึกษาที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดสิ่งทดลองหรือสิ่งแทรกแซงที่ต้องการประเมินผลให้อาสาสมัคร ผู้เข้าร่วมวิจัย ในการวิจัย ในขั้นตัวอย่าง หรือในสัตว์ทดลอง แล้วเฝ้าติดตามดูผลที่เกิดขึ้นในอนาคตอันเป็นเหตุเป็นผล (Cause Effect) ของสิ่งทดลอง และผลลัพธ์ของการศึกษา (Outcome)

\*\* อาหารสูตรสำเร็จ (Formular Food) คือ อาหารที่ผสมสารอาหารที่จำเป็น โดยมีโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ ในปริมาณที่พอเพียง และควบคุมน้ำตาล ไขมัน ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานให้มากที่สุด

- **ทุกวันนี้ แนวคิดเรื่องโภชนาการแบบใหม่กลับไม่นำเชื้อ**

จากการวิจัยใหม่ๆ ของโลกทำให้แนวคิดเกี่ยวกับโภชนาการกำลังเปลี่ยนไปเรื่อยๆ และตอนนี้ในต่างประเทศได้มีแนวคิดที่ว่า **“การจำกัดแคลอรีไม่ใช่ทางเลือกอันดับแรกในการรักษาโรคอ้วน”** ซึ่งแนวคิดนี้กำลังแผ่ขยายออกไปรวมทั้งแนวคิดที่ว่า **“ไขมันเป็นตัวการสำคัญของความอ้วน”** ก็ได้เงียบหายไปด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีหลักฐานปรากฏขึ้นมากมายเลยทีเดียวว่า **“การกินไขมันดีจะทำให้อ้วนได้มากยิ่งขึ้น”**

และแล้วในเดือนกันยายน ค.ศ. 2021 ซึ่งตรงกับเวลาที่ผมกำลังเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ ทางสถาบันโภชนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (American College of Nutrition) ได้ออกมาประกาศทฤษฎีปฏิรูปกลไกการเกิดความอ้วน นั่นก็คือ **“โมเดลคาร์โบไฮเดรต-อินซูลิน”** หลังจากที่ได้ปฏิเสธ **“โมเดลสมดุลพลังงาน”** ซึ่งถูกนำเสนอมาตั้งแต่ 50 ปีก่อน ในฐานะที่เป็นกลไกการเกิดความอ้วน และได้กล่าวอย่างชัดเจนว่า **“สาเหตุที่แท้จริงของการอ้วนไม่ใช่การรับแคลอรีมากเกินไปหรือการกินมากเกินไป”** อีกทั้งได้ตั้งสมมติฐานเรื่อง **“ฮอร์โมนอินซูลินเป็นสาเหตุหลักที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคอ้วน”**

อย่างไรก็ตาม วิธีไดเอ็ตที่อ้างอิง **“โมเดลสมดุลพลังงาน”** ซึ่งเป็นโมเดลที่มีมาตั้งแต่ 50 ปีก่อน และใช้ไม่ได้ผล ยังคงนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายและยังคงครองกระแสหลักอยู่ในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งวิธีนี้แพทย์ต่างก็มองว่าเป็นวิธีไดเอ็ตที่ผิดอีกด้วย

การที่ได้ยินเสียงพูดที่ว่า **“ลดแคลอรีก็แล้ว ออกกำลังกายก็แล้ว น้ำกับผักก็กินเยอะมาก แต่ไม่เห็นน้ำหนักจะลดลงได้สักนิดเลย”** นั้น โดยพื้นฐานจริงๆ แล้วถือว่าเป็นเพราะทฤษฎีการไดเอ็ตแบบนั้นผิด และการไดเอ็ตโดยการจำกัดแคลอรีที่ผ่านมานั้นก็เป็นที่ยืนยันแล้วว่าไม่เพียงแต่ไม่ได้ผล แต่ยังทำให้เกิดผลเสียต่างๆ เสียด้วยซ้ำ

## • ถึงจะออกกำลังกาย แต่ไขมันก็ไม่ถูกเผาผลาญ

ถ้าเช่นนั้นแล้ว แนวคิดที่ว่า “การออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอคือสาเหตุที่ทำให้อ้วน” นั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือเปล่า

จริงๆ แล้วต่อให้เราออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันแค่ไหนก็ตาม การที่คนทั่วไปจะลดไขมันให้ได้มากกว่าเดือนละ 2 กิโลกรัม ด้วยการออกกำลังกายนั้น ก็เป็นเรื่องที่ยากมากๆ

การลดไขมันให้ได้ 1 กิโลกรัม เราต้องเผาผลาญพลังงานถึง 7,200 กิโลแคลอรี ซึ่งจากการสำรวจโภชนาการและสุขภาพของประชากรในปี ค.ศ. 2019 แคลอรีที่รับใน 1 วัน ของผู้หญิงเท่ากับ 1,600-1,700 กิโลแคลอรี และแคลอรีที่รับใน 1 วัน ของผู้ชายเท่ากับ 2,100-2,200 กิโลแคลอรี ซึ่งใกล้เคียงกับพลังงานที่ใช้ใน 1 วัน สมมติว่าให้อุดอาหารโดยไม่กินอะไรเลยเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จากการคำนวณพบว่าในผู้หญิง ไขมันจะลดลง 6.2-6.6 กิโลกรัม และในผู้ชาย ไขมันจะลดลงแค่ 8.2-8.6 กิโลกรัม เท่านั้น หรือพูดอีกอย่างก็คือ โฆษณาเกี่ยวกับการไดเอ็ตต่างๆ ไปที่ว่า “ลดน้ำหนักได้ 3-4 กิโลกรัม ใน 2 สัปดาห์” “ผอมลงได้ 6-8 กิโลกรัมขึ้นไป ใน 4 สัปดาห์” แท้ที่จริงแล้วไขมันที่เราต้องการให้หายไปนั้นไม่ได้ลดลง แต่กลับเป็นปริมาณน้ำและมวลกล้ามเนื้อที่ลดลงแทน

นอกจากนี้ถึงแม้จะออกกำลังกายอย่างหนักแค่ไหน ไขมันส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ถูกเผาผลาญไป เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง 30 นาที พลังงานจะถูกใช้ไป 200-300 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับไขมัน 28-42 กรัม ต่อให้วิ่งจ็อกกิ้งต่อเนื่องกันทุกวันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เมื่อคำนวณแล้วปริมาณไขมันจะลดลงแค่ 784-1,176 กรัม สรุปรู้ก็คือ การลดน้ำหนักมากกว่า 2 กิโลกรัมต่อเดือน โดยการออกกำลังกายนั้นเป็นเรื่องที่ยากมากๆ เลย

การจำกัดแคลอรีเพียงเล็กน้อย รวมทั้งการกินอาหารสุขภาพและอาหารเสริม ก็ไม่น่าจะช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลไปมากกว่าการอดอาหาร เราจึงควรตั้งข้อสงสัยพวกโฆษณาที่พูดทำนองว่า ลดไขมันได้ 3-4 กิโลกรัมขึ้นไป ใน 2 สัปดาห์ ลดไขมันได้ 6-8 กิโลกรัม ใน 4 สัปดาห์ เอาไว้ให้ตี

การได้รับข้อมูลผิดๆ อาจทำให้ลดน้ำหนักได้เร็วในเวลาสั้นๆ แต่สุดท้ายน้ำหนักจะรีบาวด์กลับมาอีก โดยจะเป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งสภาวะเช่นนี้จะทำให้เกิดภาวะที่หนักต่อร่างกาย ผมคิดเสมอว่า “การไถเอ็ดที่คนส่วนมากทำแล้วได้ผล ไม่ทำลายสุขภาพ สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดการรีบาวด์จึงจะเป็นการไถเอ็ดที่เกิดประโยชน์” ระหว่างที่ทุกคนกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ อาจจะมีรู้ตัวแล้วว่าวิธีการที่มั่นใจว่าได้ผลและทำมาตลอดจริงๆ แล้วเป็นวิธีที่ผิดก็เป็นได้

- **การไถเอ็ดที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นวิธีที่ตัวแพทย์เองทำแล้วประสบผลสำเร็จ**

การไถเอ็ดที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ ทำให้ตัวผมประสบผลสำเร็จในการลดน้ำหนักลงไปได้ 16 กิโลกรัม ในเวลา 6 เดือน และตลอด 10 กว่าปีที่ผ่านมา ก็ไม่เกิดการรีบาวด์ รวมทั้งยังเป็นวิธีช่วยรักษาให้น้ำหนักคงตัวอยู่ได้กระทั่งจนถึงตอนนี้อีกด้วย

ผมเริ่มใช้วิธีกินอาหารที่ชื่อว่า “ประหยัดอินซูลิน” มาจนถึงตอนนี้ก็กว่า 20 ปี ในตอนนั้นผมมีน้ำหนักเกินกว่าน้ำหนักที่เหมาะสมเกือบ 20 กิโลกรัมเลยทีเดียว มื้อเช้าส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยได้กินและไม่ค่อยได้ระวังถึงเรื่องปริมาณและคุณภาพอาหารเลย ซึ่งผมตัดสินใจลดน้ำหนักเนื่องจากโรคหัวใจกำเริบ จึงศึกษาค้นคว้าเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่คิดว่าน่าจะได้ผลจากมุมมองของแพทย์แล้วทดสอบด้วยตัวเอง หลังจากที่ได้ลองผิดลองถูก ในที่สุดก็ค้นพบวิธีการไถเอ็ดในปัจจุบันซึ่งเป็นวิธีที่**ไม่ต้องจำกัดแคลอรี**ได้สำเร็จ

สิ่งที่ต้องจับตามองระหว่างการค้นหาวิธีไถเอ็ดที่ทำได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาวโดยไม่เกิดการรีบาวด์ว่ามีหรือไม่มีก็คือ การทำงานของฮอร์โมนคอร์ติซอล โดยเฉพาะอินซูลินนั้นมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการสะสมไขมัน จึงคิดว่าถ้าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งเกี่ยวข้องกับอินซูลินได้ก็จะควบคุมการสะสมไขมันได้ อย่างไรก็ตามผมรู้อยู่แล้วว่าเราสามารถควบคุมการหลัง

อินซูลินได้ด้วยการจำกัดปริมาณน้ำตาล แต่เพิ่งรู้ว่ามียาหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าการกินน้ำตาลในปริมาณที่เท่ากันนั้น หากปรับเปลี่ยนช่วงเวลาและลำดับการกินให้เหมาะสม หรือออกกำลังกายนหลังกินอาหารทันที จะช่วยควบคุมการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารได้

ในบทที่ 1 ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดเรื่องการกินน้ำตาลเพียงอย่างเดียวจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่เราสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ได้ด้วยการกินไขมันและโปรตีนร่วมกับน้ำตาลครับ การกินไขมันและโปรตีนร่วมกับน้ำตาลอย่างเหมาะสมจะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องจำกัดน้ำตาลแบบสุดโต่ง ในที่สุดผมก็พบหนทางคาร์โบไฮเดรตที่ทำได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาวและไม่เกิดการรีบาวด์ จึงทำให้หลุดจากมนตร์สะกดเรื่องการจำกัดแคลอรีไปได้

ผมไม่เคยมีความคิดว่าการคาร์โบไฮเดรตที่ใช้หลักการจำกัดแคลอรีจะต้องลดส่วนประกอบอาหารลงเท่าไร และการคาร์โบไฮเดรตที่ได้ผลจะต้องเพิ่มส่วนประกอบอาหารเท่าไร แต่ที่จริงแล้ว การพยายามควบคุมแคลอรีที่ได้รับนั้นเป็นการลดส่วนประกอบอาหารที่รวมไปถึงการรับไขมันและโปรตีนอีกด้วย ซึ่งไขมันและโปรตีนนี้จะช่วยให้การเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดเป็นไปอย่างช้าๆ ดังนั้นจึงกลับกลายเป็นว่าทำให้เกิดสภาวะที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ง่ายขึ้น กล่าวคือการคาร์โบไฮเดรตที่ใช้หลักการจำกัดแคลอรีจะสร้างสภาวะที่ทำให้อ่อนง่ายขึ้นแทน

ถึงแม้ผมจะค้นคว้าจากหนังสือต่างๆ แต่ก็ไม่พบการลดน้ำหนักด้วยการคาร์โบไฮเดรตเพียงวิธีเดียว อย่างไรก็ตามแม้วิธีใดวิธีหนึ่งจะไม่ได้ผลอย่างชัดเจน แต่การนำหลายๆ วิธีมาใช้ร่วมกันก็จะทำให้การลดน้ำหนักเห็นผลได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

เราไม่จำเป็นต้องใช้ทุกวิธีที่หนังสือเล่มนี้แนะนำไว้ โดยขอให้แต่ละคนเลือกวิธีที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของตัวเองแล้วนำวิธีเหล่านั้นมาใช้ร่วมกัน นอกจากนี้ หากเราสร้างวิถีไดเอตให้เป็นแบบฉบับของตัวเองได้ก็จะดีมากเลยครับ

ในส่วนของบริษัทจะแนะนำกฎพื้นฐานการไดเอตที่ได้พูดถึงไว้ในหนังสือเล่มนี้ครับ

บทที่ 1 จะอธิบายความสำคัญของการไดเอต การทำงานและกลไกฮอร์โมน “อินซูลิน” ที่เกี่ยวข้องกับการอ้วนเป็นอย่างมาก

บทที่ 2 จะอธิบายเกี่ยวกับการกินน้ำตาลที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น รวมทั้งกล่าวถึง “วิธีการนำส่วนประกอบอาหารมาผสมผสานเข้าด้วยกัน” “ควรกินอาหารเวลาไหนจึงจะมีประสิทธิภาพ” สิ่งเหล่านี้จะทำให้ได้ผลลัพธ์เช่นเดียวกับการจำกัดน้ำตาลซึ่งจะยกตัวอย่างให้เห็นอย่างชัดเจน

บทที่ 3 จะอธิบายทฤษฎีการไดเอตแบบใหม่โดยมีหลักฐานต่างๆ มาประกอบร่วมด้วย

บทที่ 4 เรื่อง “ถ้าจะกินควรเลือกกินสิ่งไหนดี” นั้นเป็นบทประยุกต์ทฤษฎีที่ได้พูดคุยกันมาจนถึงบทที่ 3 ซึ่งผมอยากจะลองคิดเรื่อง “วิถีกินให้พอม” ร่วมกับทุกคนดูครับ

อันที่จริงแล้วเมื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมถูกกระตุ้นให้อยากพิสูจน์ความจริงถึงผลลัพธ์ด้วยตัวเองอีกสักครั้ง ดังนั้นหลังจากที่น้ำหนักเพิ่มขึ้นมา 7 กิโลกรัม ในเวลา 2 เดือน ผมจึงได้ปฏิบัติตามวิถีไดเอตของหนังสือเล่มนี้ ปรากฏว่าสามารถลดน้ำหนักลงได้สำเร็จ 7 กิโลกรัม ใน 3 เดือน ครับ และแน่นอนว่าเป็นผลจากการลดน้ำหนักแบบที่ได้กินของอร่อยๆ โดยไม่ต้องเครียด ไม่มีทั้งการฝืนการอด และความรู้สึกทรมานแต่อย่างใดเลย

การไดเอตแบบเดิมๆ ที่ทำกันมาจนถึงทุกวันนี้ทำให้เราต้องยอมสละความเพลิดเพลินในการกินไป แม้จะพยายามไดเอตอย่างเต็มที่ แต่ก็เป็นการทรมานที่ไม่ได้รับอะไรตอบแทน

จากวันนี้ไปเราจะได้กินอาหารที่เราเคยต้องยอมอดโดยปรับเปลี่ยนวิธีกินให้เหมาะสมเท่านั้นครับ

ผมหวังว่าทุกคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้จะได้รับ “ความเพลิดเพลินในการกินของอร่อยๆ” กลับคืนมาอีกครั้ง โดยแทบจะลืมกันไปเลยว่าเรากำลังได้อะไรกันอยู่ครับ

**มาสุเอะ ทาเคชิ**

---

หมายเหตุ : คนที่เป็นเบาหวานและคนที่มีโอกาสเป็นเบาหวานจะมีรูปแบบการเพิ่มของน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารและการหลังอินซูลินที่แตกต่างจากคนที่มีสุขภาพดี ดังนั้น วิธีที่แนะนำในเล่มอาจเกิดกรณีทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้นได้ จึงขอให้ปรึกษากับแพทย์ประจำตัวที่รักษาอยู่

# สารบัญ

## คำนำผู้เขียน

8

การไดเอ็ตแบบกินไปผอมไป

ผลการวิจัยล่าสุด และข้อมูลที่รวบรวมจากผู้คน 50,000 คนต่อปี!

ทำให้เกิดความกระจ่างขึ้นมา



## เปลี่ยน “การไดเอ็ตแบบไม่กิน”

22

### เป็น “การไดเอ็ตแบบกินไปผอมไป”

- คิดใหม่ว่า ถ้าอยากผอมก็ต้องยอมอดของที่อยากกินเสมอ 23
- ไม่ต้องอดทน ไม่รีบาวด์ “กฎ 7 ข้อ” ของการไดเอ็ตแบบกินก็ไม่อ้วน 26
- พยายามไม่เครียด โดยคิดว่า “ทำวิธีไหนได้เมื่อไรก็ค่อยทำ” 44



## สิ่งสำคัญในการไดเอ็ตแบบใหม่

46

### คือ “การประหยัดอินซูลิน”

- ฮอโมนที่ไม่รู้จักกันมากก่อนกับกลไกการไดเอ็ต 47
- ระหว่างไดเอ็ต ควรกินอาหารไขมันต่ำ หรืออาหารพร่องแป้ง 53
- ระหว่างคนที่กินมือเข้ากับไม่กินมือเข้า ใครจะผอม 56
- ทำไมประเด็นสำคัญกลับไม่ใช่เรื่องแคลอรี แต่เป็น “การประหยัดอินซูลิน” 58
- **ข้อเท็จจริงที่อยากให้รู้ไว้ ❶** อินซูลินยิ่งหลังมาก ยิ่งอ้วนง่ายขึ้น 61
- **ข้อเท็จจริงที่อยากให้รู้ไว้ ❷** คนที่ “ง่วงหนักมากหลังมื้อกลางวัน” จะอ้วนง่าย 63
- เรื่องที่ผู้หญิงอยากไดเอ็ตต้องระวัง 65
- การกินน้ำมันมากเกินไป ไม่ใช่ตัวการสำคัญของความอ้วน 68
- ระวังความเครียดด้วยนะ ไดเอ็ตแบบอดใจไม่กิน จะทำให้อ้วนได้ง่ายขึ้น 70

ในการไดเอต

- คำนี้ถึง “วิธีกินไปพอมไป” ดีกว่า “เลี้ยงของที่ไม่กิน” 75
- 1. **วิธีกินอาหารหลัก** ต้องพยายามกินอาหารหลักให้น้อยเข้าไป 81
- 2. **วิธีกินผัก** “ผักก่อนสุด” “คาร์บทีหลังสุด” 89
- 3. **วิธีกินปลาและเนื้อสัตว์** “กับข้าวก่อนสุด” “คาร์บทีหลังสุด” 94
- 4. **วิธีกินของว่าง** ควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำตาลในเลือด ด้วยเทคนิคกินผสมผสาน 96
- 5. **วิธีเลือกเครื่องปรุง** ระวังระดับอาหารแคลอรีต่ำ หรือปราศจาก น้ำมันให้ดี 98
- ช่วงเวลาไหนที่อ้วนยากที่สุด 102
- การกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 30 กรัม จะช่วยลดไขมัน ไตรกลีเซอไรด์และป้องกันการริบาวด์ 111

แล้วหมอมองไม่เห็นด้วย

- Q ถ้าต้องการไดเอต ควรกินผักมากๆ ดีกว่าจริงไหม 115
- Q ถ้าลดทั้งอาหารหลักและกับข้าวแล้วจะไดเอตสำเร็จ 118
- Q อาหาร GI ต่ำ ดีต่อการไดเอตจริงไหม 121
- Q ยิ่งออกกำลังกายหนัก ยิ่งทำให้พอม 122
- Q การไดเอตแบบลดการหลังอินซูลินจะทำให้ไขมันทั้งหมดลดลง 128
- Q การอดนอนต่อเนื่องจะทำให้พอม 130
- Q เมื่ออยากดื่มเครื่องดื่มหวานๆ หากเป็นสารทดแทนความหวานแล้ว จะดื่มเท่าไรก็ได้ 133
- Q การอดอาหารช่วยให้ไดเอตได้ผล 136
- Q ระหว่างกินวันละ 1 มื้อ กับ 5 มื้อ แบบไหนไดเอตได้ผลกว่ากัน 137
- Q ถ้าต้องกินอาหารมื้อเย็นซ้ำ สู้ไม่กินเลยดีกว่า จะได้พอม 138



## คนที่อยากพอมควรเลือกลงนั แล้วเราควรเลือกกินสิ่งไหนดี

140

- ปลาซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรเลือกกินเป็น “มือเช้า” หรือ “มือเย็น” 141
- ถ้าราดน้ำสลัด ควรเลือก “น้ำสลัดฮาล์ฟแคลอรี” หรือ “น้ำสลัดซีซาร์” 144
- ถ้ามองในแง่ไดเอต์แล้ว ควรเลือก “น้ำผัก” หรือ “สลัดผัก” 146
- มือเที่ยงเมนูเส้น ควรเลือก “บะหมี่เย็นทรงเครื่องฮิยาชิซูกะ” หรือ “คิตสึเนะอูด้ง” 148
- ในร้านพาสตา ควรเลือก “พาสตาสโตร์ญี่ปูน” หรือ “พาสตาคาโบนารา” 150
- มือค้ำตอนหิวเล็กน้อย ควรเลือก “ข้าวแช่น้ำชาโอชะซีเกะ” หรือ “ข้าวต้มไซทรวงเครื่องทามาโกะโซซูย” 152
- มือเช้า ควรเลือก “ขนมปังปังทาเนยหนาๆ กับนมถั่วเหลือง” หรือ “ขนมปังปังที่ไม่ทาอะไรเลยกับชาฝรั่ง” 154
- ถ้าจะกินอาหารว่างตอน 15.00 น. ควรเลือก “ซอร์ดเค้ก” หรือ “ขนมไต่ฟูก” 156
- ระหว่างที่กินอาหาร “ไม่ควรดื่มน้ำ” หรือ “ควรดื่มน้ำมากๆ” 158
- ถ้าจะเลือกของกินในร้านสะดวกซื้อ ควรเลือก “ข้าวปั้นซีโอะ” หรือ “ข้าวปั้นหูนามายองเนส” 160
- ถ้าชอบดื่มเหล้า ควรเลือก “สาเก” หรือ “วิสกี้” 162

บรรณานุกรม 164

เกี่ยวกับผู้เขียน 166



บทนำ

เปลี่ยน

“การไต่เอ็ดแบบไม่กิน”

เป็น

“การไต่เอ็ดแบบกินไปพอมไป”



## คิดใหม่ว่า ถ้าอยากผอม ก็ต้องยอมอดของที่ชอบกินเสมอ

“ไม่ต้องอดใจกับของที่ชอบกิน”

“ประสบความสำเร็จในการไดเอ็ต”

คิดใหม่ครับว่า เราไม่สามารถทำสองสิ่งที่กล่าวมานี้ไปด้วยกันได้

จะว่าไปแล้วก็ไม่แปลก เพราะเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการไดเอ็ตที่มีมาจนถึงปัจจุบัน นั่นคือ “ถ้าอยากผอม ก็ต้องอดใจกับของที่ชอบกิน”

ผมอยากขอให้คนที่ไดเอ็ตแล้วล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่าย้อนกลับไปมองวิธีไดเอ็ตที่ทำมาถึงทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการพยายามอดใจไม่กินอาหารบางอย่าง โดยเฉพาะ หรือต้องกินแต่ของบางอย่างโดยเฉพาะ รวมทั้งไม่กินข้าวเลยบ้าง กินแต่ผักอย่างเดียวบ้าง และต้องดื่มน้ำมากๆ ตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ระหว่าง การไดเอ็ต ต่อให้มีของที่ชอบกินแต่ก็ต้องอดใจว่า “แคลอรีสูงนะ กินไม่ได้หรอก”

### จากวันนี้เป็นต้นไป ไม่ต้องอดใจกับของที่ชอบกินอีกแล้ว

คนจำนวนมากที่ไดเอ็ตแล้วน้ำหนักกลับพุ่งขึ้นซ้ำไปซ้ำมาจนถึงทุกวันนี้ เพราะเขาเหล่านั้นมีวิธีการเลือกอาหารและวิธีการกินที่ผิดครับ โดยมีการยึดติดกับแนวคิดผิดๆ อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ 50 ปีก่อน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกอาหารผิด ทำให้เห็นผลช้าบ้าง กินผิดวิธีบ้าง ทำให้ต้องเศร้าใจว่า “อดสำหรับพยายามแล้ว แต่ก็ไม่เห็นผอมเลย”

ความเครียดที่ชื่อว่า “อดใจ” ก็เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งสำคัญมาก ที่ทำให้เราหมดกำลังใจในการไดเอ็ต หรือทำให้เกิดการรีบาวด์ แม้ตอนแรกเราจะควบคุมความรู้สึกลอยกินได้ แต่ในที่สุดแล้วก็จะทนกับความเครียดที่เกิดจากการอดใจได้ไม่ไหว ทำให้ต้องล้มเลิกไป

ในช่วงที่ผมให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพในฐานะแพทย์ก็ได้เห็นพนักงานจำนวนมากที่เป็นเช่นนั้น ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงรายละเอียดวิธี “การไต่เต้ที่ประสบผลสำเร็จ” เพื่อที่จะได้ไม่ต้องล้มเหลวจากวิธีไต่เต้ที่ผิดอีก เป็นครั้งที่สองครับ

## การเกิดริ้วรอย ไม่ใช่เพราะคุณมีความตั้งใจไม่แน่วแน่พอ

ปัจจุบันการไต่เต้ที่กำลังเป็นกระแสหลักในญี่ปุ่นคือ การควบคุมแคลอรีที่ได้รับหรือการเพิ่มแคลอรีที่ใช้ไป เพื่อที่จะควบคุมแคลอรีจึงต้องลดปริมาณอาหารลดของผัดทอดที่แคลอรีสูง อดใจไม่กินของหวานและของว่างที่มีน้ำตาลสูง เอาแต่ต่อสู้กับความหิวด้วยความมุ่งมั่นและมุมานะ พร้อมๆ กับพยายามออกกำลังกายให้เต็มที่และต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้อาจเรียกได้ว่าเป็นการไต่เต้แบบต้องอดทน

การไต่เต้แบบต้องอดทนนั้นแม้จะทำต่อเนื่องได้ 3 เดือน แต่ก็จะทำต่อไปได้ไม่ถึงครึ่งปี โดยคนมากกว่าครึ่งจะล้มเลิกภายใน 1 ปี และน้ำหนักจะกลับมาสูงกว่าเดิม แต่นั่นไม่ใช่เพราะเขามุ่งมั่นและมุมานะไม่พอ แต่เป็นเพราะเป็นผลจากปรากฏการณ์ทางสรีรวิทยา\* เนื่องจากร่างกายของเรา เมื่อพลังงานที่ได้รับลดลงก็จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงตอบสนองเพื่อควบคุมพลังงานที่ต้องใช้ กล่าวคือ เมื่อร่างกายเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน อุณหภูมิของร่างกายจะลดลง เนื่องจากกระบวนการเผาผลาญอาหารถูกควบคุมไว้

\* สรีรวิทยา (Physiology) ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่และการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงกลไกของการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ตลอดจนการทำงานร่วมกันของระบบเหล่านี้ในการควบคุมและรักษาสสมดุลของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ

โดยทั่วไปแล้ว พันทีที่เริ่มจำกัดแคลอรี น้ำหนักตัวจะลดลงอย่างรวดเร็ว แต่หลังจากนั้นไม่นานเมื่อร่างกายเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานแล้ว พลังงานที่ต้องใช้จะลดลง แม้อยู่ระหว่างการจำกัดแคลอรีอย่างต่อเนื่อง แต่การลดลงของน้ำหนักก็จะหยุดนิ่งไปอย่างนั้น ลักษณะเช่นนี้เรียกกันว่า ภาวะน้ำหนักหยุดนิ่ง ในอีกด้านหนึ่งขณะที่กำลังควบคุมแคลอรีที่รับเข้ามาอยู่นั้น จะทำให้ความอยากอาหารทวีความรุนแรงขึ้น โดยพยายามจะเพิ่มการรับแคลอรีให้มากขึ้น จากนั้นฮอร์โมนที่ชื่อว่าเกรลิน (Ghrelin) ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกายก็จะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเกรลินนี่เองที่ทำให้การไดเอ็ตแบบจำกัดแคลอรีล้มเหลว และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำหนักリバวกกลับมาสูงกว่าเดิม มีข้อมูลเรื่องการหลั่งฮอร์โมนเกรลินตัวนี้ที่ออกมามากเกินไป หลังจากการจำกัดแคลอรีแล้วมันก็ยังคงหลั่งออกมาอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า 1 ปี ผมจึงคิดว่าฮอร์โมนเกรลินคือต้นเหตุของความล้มเหลวเมื่อมีการไดเอ็ตไปหนึ่งครั้งแล้ว ทำให้หลังจากนั้นในระยะยาวการไดเอ็ตจึงไม่ได้ผลดี

นอกจากนี้ โดยทั่วไปแล้วเมื่อจำกัดแคลอรี เราไม่ได้จำกัดเพียงน้ำตาลเท่านั้น แต่ยังจำกัดปริมาณการกินสารอาหารประเภทอื่นๆ พร้อมกันไปด้วย เช่น โปรตีน ไขมัน ดังนั้นหากเราไม่จำกัดแคลอรีก็จะทำให้สามารถควบคุมเฉพาะการกินน้ำตาลที่เป็นเป้าหมายแต่เพียงอย่างเดียวได้ นอกจากนี้ยังกินโปรตีนและไขมันได้อย่างเพียงพออีกด้วย ดังนั้นจะสังเกตพบว่า เราสามารถลดน้ำหนักลงได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่มวลกล้ามเนื้อและการเผาผลาญอาหารจะไม่ลดต่ำลงตามไปด้วย

อีกทั้งถ้าไม่จำกัดแคลอรีก็จะสามารถควบคุมการหลั่งฮอร์โมนเกรลิน ซึ่งถูกเข้าใจว่าเป็นต้นเหตุของการリバวกไม่ให้หลั่งออกมามากเกินไปได้อีกด้วย



## ไม่ต้องอดทน ไม่รีบาวด์ “กฎ 7 ข้อ” ของการไดเอ็ตแบบกินก็ไม่อ้วน

“ไดเอ็ตสำเร็จ” โดย “กินอย่างอร่อยและเพียงพอ”

ประเด็นสำคัญคือเราต้องทำความเข้าใจกลไกการเกิดความอ้วนให้ถูกต้อง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารที่เรากินเข้าไปเป็นไขมันจะเป็นเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของฮอร์โมนที่ชื่ออินซูลินซึ่งมีบทบาทสำคัญที่สุด (บทที่ 1) และการนำวิถีกินแบบประหยัดอินซูลินอย่างฉลาดมาใช้จริง (บทที่ 2 - บทที่ 4) ผมจะขออธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียดภายหลัง ดังนั้นตอนนี้ขอให้เก็บเรื่อง “ฮอร์โมนอินซูลินมีความเกี่ยวข้องกับการไดเอ็ต” เอาไว้ในหน่วยความจำหนึ่งก่อนนะครับ

แต่แต่ละคนมีจุดประสงค์ในการไดเอ็ตแตกต่างกันไป ถ้าเป็นการไดเอ็ตเพื่อความสวยงามก็จะชอบสิ่งที่เห็นผลได้ชัดเจนในเวลาอันสั้น แต่การลดน้ำหนักลงอย่างฮวบฮาบจะกลายเป็นการสร้างภาระหนักให้ร่างกาย ในขณะที่การไดเอ็ตเพื่อสุขภาพ หากไม่ได้ผลในระยะยาวก็ไม่มีความหมายครับ

“คีโตเจนิคไดเอ็ต” (Ketogenic Diet) ซึ่งเป็นการกินอาหารที่มีแคลอรีและไขมันสูง โดยจะอยู่คนละขั้วกับการกินแบบจำกัดแคลอรี การไดเอ็ตแบบนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของการไดเอ็ตแบบจำกัดคาร์โบไฮเดรตที่มีวัตถุประสงค์เรื่องความสวยงามซึ่งเห็นผลการลดน้ำหนักลงได้มากๆ ในระยะเวลาอันสั้น แต่กล่าวกันว่าผู้ที่ลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้จำนวนเกินครึ่ง น้ำหนักจะรีบาวด์กลับไปสูงกว่าเดิมภายใน 6 เดือน คีโตเจนิคไดเอ็ตนั้นไม่เพียงแต่ทำให้ไขมันลดเท่านั้น กล้ามเนื้อและน้ำก็จะสูญหายไปปริมาณมากด้วย การจำกัดน้ำตาลที่สูงสุดต่อเช่นนี้จะไปเพิ่มกรดไขมันอิสระ (Free Fatty Acid) ในกระแสเลือด

ซึ่งส่งผลให้ชีพจรเต้นผิดจังหวะและกลายเป็นต้นเหตุการเสียชีวิตอย่างฉับพลัน อีกทั้งเมื่อสภาวะน้ำตาลต่ำเกิดขึ้นต่อเนื่องในระยะยาว จะทำให้เกิดภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ (Hypothyroidism) ดังนั้นการไต่เอ็ดเช่นนี้จึงไม่สามารถพูดได้ว่าเป็นการไต่เอ็ดเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกับที่ผมคิดอยู่ครับ

สิ่งที่อยากให้ทุกคนจำเอาไว้ในที่นี่ก็คือ กฎ 7 ข้อ ในการลดน้ำหนัก วิธีการไต่เอ็ดต่างๆ ที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้ ทุกๆ เรื่องจะทำตามกฎ 7 ข้อนี้ โดยผมจะขออธิบายไปที่ละข้ออย่างละเอียด

## กฎข้อที่ 1 ไม่ต้องใส่ใจกับแคลอรีบนฉลาก

ในช่วงที่เราไต่เอ็ด เวลาไปร้านอาหารหรือร้านสะดวกซื้อจะต้องสังเกตข้อมูลแคลอรีที่อยู่บนเมนูและผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ โดยเราจะเปรียบเทียบแคลอรีอาหารก่อน แล้วจึงตั้งใจเลือกอาหารที่มีแคลอรีต่ำใช่ไหมครับ

โดยทั่วไปแล้วอาหารที่แคลอรีต่ำจะมีปริมาณค่อนข้างน้อยหรือไม่ก็เป็นอาหารที่มีไขมันน้อยและปรุงรสชาติแบบอ่อนๆ ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ชอบใจกับรสชาติอาหารนั้น นอกจากนี้ยังมีหลายคนที่มีประสบการณ์เลือกกินอาหาร “แคลอรีต่ำ” แต่ก็ไม่ค่อยรู้สึกถึงผลลัพธ์ที่ได้จากการไต่เอ็ด

จะว่าไปแล้วก็ไม่แปลกสักเท่าไร เพราะตามที่ได้กล่าวไปแล้วใน “คำนำผู้เขียน” ปัจจุบันนี้มาตรฐานสากลในการรักษาโรคอ้วนต่างก็ทราบกันว่า “สำหรับการไต่เอ็ด เราไม่ควรให้ความสำคัญกับการกินแบบจำกัดแคลอรีเป็นอันดับแรก” นอกจากนี้ในแวดวงแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคอ้วนและโภชนาการนั้นต่างทราบกันดีว่า “การผอมโดยการจำกัดแคลอรีเป็นไปได้ยาก”

ทั้งๆ ที่เป็นเช่นนั้น ทว่าวิธีการไดเอตส่วนใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นยังคงยึดติดกับแนวคิดในอดีตจนถึงขณะนี้ว่า “กินของที่แคลอรีสูงแล้วจะทำให้อ้วน” ด้วยเหตุนี้คนจำนวนมากกว่าครึ่งจึงคิดกันว่า “การที่อ้วนเกิดจากการกินมากเกินไป และออกกำลังกายไม่พอ”

คนส่วนใหญ่กำลังถูกคำว่า “แคลอรี” สะกดเอาไว้อยู่ครับ ทำให้ปักใจเชื่อกันว่าการจำกัดแคลอรี “ทำได้เพียงลดปริมาณการกินลง หรือไม่ก็ลดอาหารแคลอรีสูงและอาหารผัดทอดเท่านั้น”

แน่นอน ผมไม่ได้บอกว่าการจำกัดแคลอรีไม่ได้ผลเลยสักนิด แต่คนที่เคยจำกัดแคลอรีจะทราบดีว่าการจำกัดแคลอรีคือการต่อสู้กับความหิว การไดเอตด้วยวิธีนี้ถึงแม้จะมีความตั้งใจที่แน่นหนา แต่ก็ป็นวิธีไดเอตที่ทำให้ต่อเนื้อได้ลำบาก

**การจำกัดแคลอรีที่เข้มงวดจะทำให้น้ำหนักลดลงได้ชั่วคราว ภายในระยะเวลาค่อนข้างสั้น แต่สิ่งที่ลดลงไปในเวลานั้นแทนที่จะเป็นไขมัน กลับเป็นกล้ามเนื้อและน้ำ**

ปัญหาอันดับหนึ่งของการไดเอตแบบจำกัดแคลอรีคือ การจำเป็นต้องลดปริมาณการกินโดยรวมลง ดังนั้นปริมาณการรับโปรตีน เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อ ปลา จึงต้องลดลงไปด้วย ส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

พอกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการ (Basal Metabolic Rate: BMR) ก็ลดลง อัตราการเผาผลาญพลังงานขั้นต่ำที่ร่างกายต้องการ คือพลังงานที่ใช้ไปเพื่อคงรักษาระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายไว้ เช่น การหายใจ การทำให้หัวใจเต้น การปรับอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสม เป็นต้น

กล่าวคือ เป็นพลังงานที่เพียงแค่เรามีชีวิตอยู่ แม้จะไม่ได้เคลื่อนไหวอะไรเป็นพิเศษก็จะถูกใช้ไปนั่นเอง เมื่อเราเกิดความรู้สึก “อยากกิน” แล้วกลับมา กินอาหารในปริมาณเท่าเดิมอีกครั้ง แต่เนื่องจากอัตราการเผาผลาญอาหารขั้นพื้นฐานนี้กำลังลดต่ำลงจึงทำให้น้ำตาลที่เรากินเปลี่ยนมาเป็นไขมันในช่องท้อง

แทนทันที ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าแต่ก่อน... และร่างกายก็จะเข้าสู่สภาวะที่อ่อนง่ายขึ้น

นอกจากนี้ เมื่อมวลกล้ามเนื้อลดลง พลังงานที่ใช้เวลาออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ก็จะมีน้อยลงไปด้วย ด้วยเหตุนี้ ถึงแม้เราจะพยายามออกกำลังกายควบคู่ไปกับการจำกัดแคลอรีอย่างเข้มงวด แต่ก็ไม่ได้ทำให้การไดเอ็ตได้ผล

หลังจากเริ่มจำกัดแคลอรีไปสัก 1 เดือน ภาวะน้ำหนักหยุดนิ่งจะเกิดขึ้น โดยภาวะนี้จะเป็นภาวะที่น้ำหนักซึ่งเคยลดลงด้วยดีมาตลอดจนถึงขณะนั้นกลับไม่ลดลงต่อ (ประมาณ 2 สัปดาห์ - 2 เดือน) การเกิดภาวะน้ำหนักหยุดนิ่งเป็นลักษณะเฉพาะของการไดเอ็ตแบบจำกัดแคลอรีและเป็นช่วงเวลาที่ยึดใจย้ำแย่ที่สุดครับ สภาวะที่ต้องพยายามอดทนไม่กินของที่ยอยากกินและต้องทนกับความหิวอย่างต่อเนื่อง แต่สุดท้ายน้ำหนักกลับไม่ลดลงต่อเนื่องกันไปอีกหลายสัปดาห์ การที่ท้อแท้กับภาวะน้ำหนักหยุดนิ่งแล้วหยุดไดเอ็ตก็อาจเกิดขึ้นได้ แต่หากมาล้มเลิกตอนนี้ ไม่เพียงแต่กระบวนการเผาผลาญอาหารจะถูกยับยั้ง และพลังงานที่จะใช้จะลดต่ำลงแล้ว การจำกัดแคลอรียังจะทำให้ความอยากอาหารทวีความรุนแรงขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ฮอร์โมนเกรลินที่กระตุ้นการสะสมไขมัน ก็จะถูกหลั่งออกมาปริมาณมาก ทำให้น้ำหนักกลับมาสูงกว่าเดิมในช่วงพริบตา

การไดเอ็ตเพื่อสุขภาพในช่วงเริ่มต้นจะทำให้เกิดภาวะพร่องโภชนาการ เนื่องจากมีโปรตีนและพลังงานที่จำเป็นไม่เพียงพอต่อร่างกาย และทำให้อาหารที่กินเข้าไปซึ่งทำหน้าที่คงความอ่อนเยาว์ของร่างกายและความกระปรี้กระเปร่ากลับลดลง อีกทั้งทำให้สุขภาพไม่แข็งแรงไปเสียด้วย เช่น สมรรถภาพของร่างกาย และภูมิคุ้มกันลดลง

นอกจากนี้ภาวะพร่องโภชนาการในระยะยาว จะทำให้เกิดภาวะ**ความบกพร่องในการเคลื่อนไหว (Locomotive Syndrome)** โดยมีสาเหตุ

จากความผิดปกติของอวัยวะที่ใช้เคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ซึ่งจะ  
เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวัน วัตถุประสงค์ของ  
การไต่เต้แบบจำกัดแคลอรีอย่างสุดโต่งได้ต่างไปจากการไต่เต้เพื่อสุขภาพ  
ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์เดิม และถือว่าเป็นวิธีไต่เต้ที่อันตราย เมื่อเทียบระหว่าง  
การจำกัดแคลอรีกับการจำกัดน้ำตาลแล้ว ถึงแม้จะลดน้ำหนักสำเร็จได้ 5 กิโลกรัม  
แต่ความรู้สึกจากที่เห็นจะแตกต่างกันอย่างมาก การจำกัดแคลอรีจะทำให้  
กล้ามเนื้อหายไปเนื่องจากการพร่องโภชนาการ ความเปล่งประกายของผิวพรรณ  
ก็แย่ง ริ้วรอยก็จะเพิ่มมากขึ้น รู้สึกผอม อ่อนแรง ส่วนการไต่เต้แบบการกิน  
น้ำตาลน้อยแต่โปรตีนสูงจะทำให้รูปร่างกระชับและทำให้รู้สึกถึงการมีสุขภาพดี  
ดังนั้น ประเด็นสำคัญข้อที่ 1 คือ **“ไม่ต้องใส่ใจกับแคลอรีบนฉลาก”**

## บทข้อที่ 2 การออกกำลังกายควรคำนึงถึงจังหวะเวลา มากกว่าเพิ่มปริมาณ

เมื่อเราไต่เต้ก็มักจะเริ่มจากการออกกำลังกายอย่างเอาใจจริงจัง ยิ่งถ้า  
เป็นคนที่ยากเห็นผลเร็วๆ เขาจะเริ่มวิ่งจ็อกกิ้งหรือออกกำลังกายในยิมอย่างหนัก  
ทันที

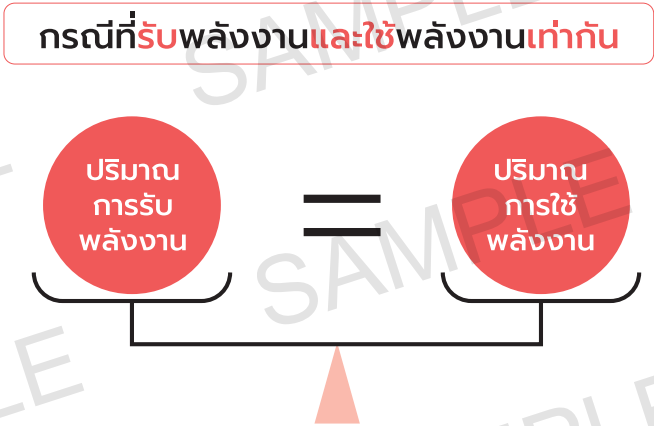
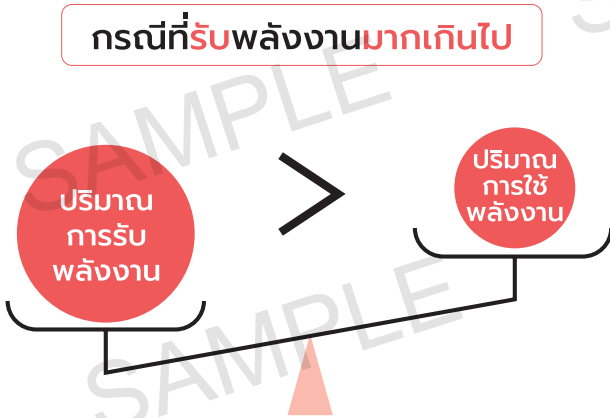
พื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ถ้าไม่ออกกำลังกายอย่างเอาใจจริงจังก็จะไม่ผอม” มาจาก  
แนวคิดโมเดลสมดุลพลังงาน โดยคิดว่าสาเหตุของการอ้วนเกิดจากการใช้พลังงาน  
ยังน้อยไป จึงต้องเพิ่มการใช้พลังงานให้มากยิ่งขึ้น (รูปที่ 1 หน้า 31)

สำหรับแนวคิดโมเดลสมดุลพลังงานจะมองว่า ถ้าปริมาณพลังงานที่ได้รับ  
และปริมาณพลังงานที่ใช้ไปเท่ากันแล้ว น้ำหนักตัวก็จะไม่เปลี่ยนแปลง หรือพูด  
อีกอย่างได้ว่า น้ำหนักตัวจะไม่ลด

การจะลดน้ำหนักได้ต้องทำให้ความแตกต่างระหว่างพลังงานที่ได้รับกับ  
พลังงานที่ใช้ไปมีค่าติดลบ ด้วยเหตุนี้จึงต้องจำกัดการกินอาหารอย่างจริงจัง  
(จำกัดแคลอรี) และควบคุมพลังงานที่ได้รับให้มากที่สุด พร้อมๆ กับออกกำลังกาย

อย่างหนักเพื่อเพิ่มพลังงานที่ใช้ไปให้สูงที่สุด คนที่จะทำเช่นนี้ได้มีเพียงไม่กี่คน และต้องเป็นคนที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าเท่านั้น

รูปที่ 1 สมดุลการรับและการใช้พลังงาน



แนวคิดการไต่เอ็ดในปัจจุบันต่างก็อ้างอิง “โมเดลสมดุลพลังงาน” ที่ว่านี้เป็นพื้นฐาน กล่าวคือ เราจะลดแคลอรีที่กินหรือจะเพิ่มการออกกำลังกาย

แต่ความจริงแล้วจะเป็นเช่นนั้นจริงหรือเปล่า

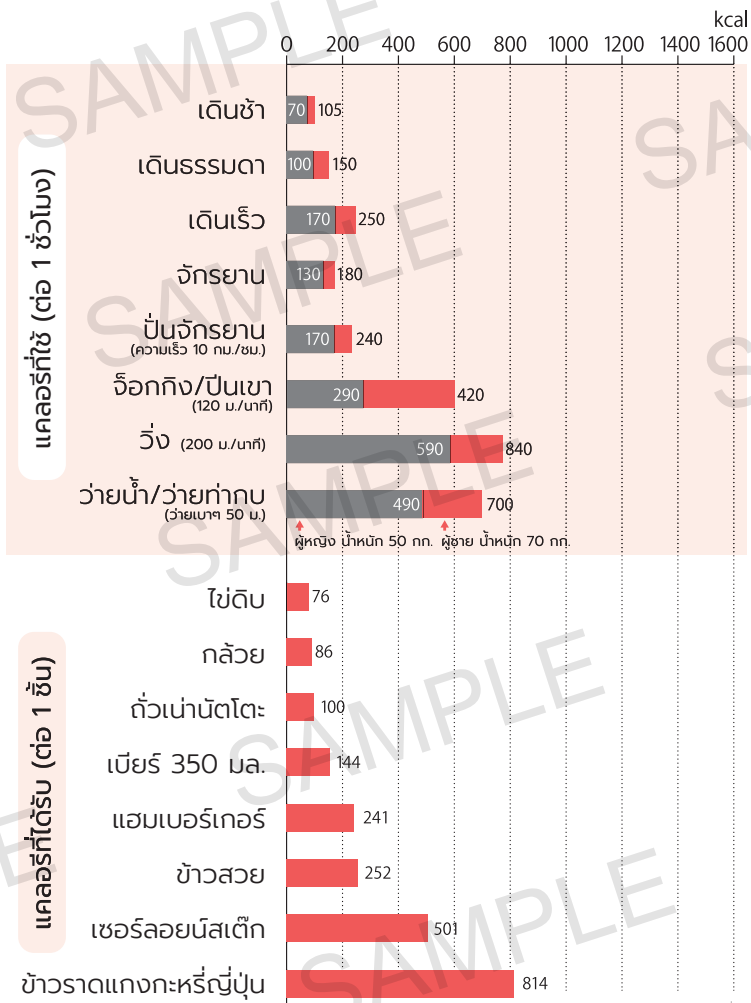
ร่างกายของมนุษย์เราถูกสร้างขึ้นมาด้วยกลไกที่สลับซับซ้อนกว่ารถยนต์ซึ่งวิ่งโดยเติมน้ำมัน จึงไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปตามกฎฟิสิกส์ครับ

มนุษย์เรา เมื่อปริมาณการกินลดลง ปริมาณพลังงานที่ได้รับก็จะลดลง ร่างกายจะพยายามคงรักษาพลังงานที่สำคัญเอาไว้โดยปรับปริมาณการใช้พลังงานของตนเองให้เหมาะสม สิ่งนี้คือกลไกสำคัญเพื่อปกป้องร่างกายจากสภาพความอดอยากครับ เมื่อพิจารณาถึงกลไกสะสมไขมันก็จะเข้าใจเรื่องที่ว่า **“การรับพลังงานเข้าไปมาก ๆ” ไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้เกิดการสะสมไขมัน** ในช่องท้องเพิ่มขึ้นในทันที

ในการสะสมไขมันนั้นจะเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนภายในร่างกายหลายตัว และในบรรดาฮอร์โมนเหล่านั้น ตัวที่ทำงานอย่างเต็มที่ก็คืออินซูลินที่ถูกหลั่งออกมาจากตับอ่อน อินซูลินจะทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลในเลือดให้กลายเป็นไขมัน และหลังจากนั้นก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันในช่องท้อง การควบคุมปริมาณฮอร์โมนตัวนี้จะทำให้สามารถควบคุมไขมันในช่องท้องได้ด้วย หรือพูดอีกอย่างว่าอินซูลินเป็นกุญแจสำคัญในการไต่เอ็ดให้ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้การทำงานของอินซูลินจะกล่าวถึงในบทที่ 1 อย่างละเอียด

แต่ที่จริงแล้ว นำเสียดายที่พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่ได้มากอย่างที่ทุกคนคาดหวัง ขอให้ดูรูปที่ 2 (หน้า 33) สมมติว่าถ้าจะใช้แคลอรีของข้าวสวย 1 ถ้วย ในกรณีของผู้หญิงที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ถึงแม้จะปั่นจักรยาน 1 ชั่วโมง ก็ยังไม่เพียงพอ ส่วนการวิ่งจ็อกกิ้ง 1 ชั่วโมง ก็เพิ่มขึ้นมาเพียงเล็กน้อย กล่าวคือ เป็นเรื่องลำบากที่เวลากินมากเกินไปแล้วหวังจะออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกินนั้นออกไป

รูปที่ 2 การเปรียบเทียบแคลอรีที่ใช้ในการออกกำลังกายกับแคลอรีที่ได้รับ  
จากการกินอาหาร



ข้อควรระวัง : แคลอรีที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นปริมาณการใช้ที่เพิ่มขึ้นสูงกว่าอัตรา  
การเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐานที่ร่างกายต้องการถึงแม้จะอยู่นิ่งๆ  
แก้ไขตาม “Visual Wide Food Ingredients Chart” สำนักพิมพ์โตเกียว  
โตะเซกิ (Tokyo-shoseki) ค.ศ. 2005

ตามที่กล่าวมานี้ ในความเป็นจริงแล้วการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย ไขมันก็แทบจะไม่ได้ถูกเผาผลาญไปเลย เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง 30 นาที จะใช้พลังงานไป 200-300 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่ากับพลังงานของไขมัน 22-33 กรัม สรุปรก็คือ การวิ่งจ็อกกิ้งวันละ 30 นาที ไม่สามารถทำให้ไขมันลดลงไปได้ถึง 50 กรัม

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า การออกกำลังกายจะไม่มีผลดีต่อ การไดเอ็ตนะครับ

แม้การออกกำลังกายจะไม่ได้ทำให้ไขมันส่วนใหญ่เกิดการเผาผลาญ แต่ การออกกำลังกายจะเพิ่มมวลกล้ามเนื้อให้มากขึ้นซึ่งจะทำให้อัตราการเผาผลาญ อาหารขึ้นพื้นฐานสูงขึ้น และยังเพิ่มการใช้พลังงานในขณะที่ออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนให้มากขึ้นด้วย กล่าวคือ การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายเกิดสภาวะ อ้วนยากขึ้น อย่างไรก็ตาม สำหรับการเพิ่มกล้ามเนื้อ นอกจากการออกกำลังกาย แบบใช้ออกซิเจนแล้ว เราจำเป็นต้องฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) ควบคู่ไปกับการกินโปรตีนให้เพียงพอด้วย

ถึงแม้เราจะไม่ออกกำลังกายอย่างเต็มรูปแบบเช่นนี้ แต่แค่เราปรับเปลี่ยน การใช้ชีวิตประจำวันเพียงเล็กน้อยด้วยงานเบาๆ อย่างงานบ้านที่ดูไม่เป็นการออกกำลังกายเท่าไร ก็มีผลทำให้เกิดการสะสมไขมันในช่องท้องได้ยากขึ้น ถ้าเราเปลี่ยนแนวคิดใหม่ที่ว่า เราจะควบคุมการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาล ในเลือดหลังกินอาหาร แทนการเพิ่มเป้าหมายในการออกกำลังกายและ เพิ่มพลังงานที่ใช้ เราก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างหนักครับ

การเคลื่อนไหวร่างกายภายใน 15 นาที หลังมื้อเช้า หลังมื้อกลางวัน หลังมื้อเย็น ซึ่งระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารจะเริ่มสูงขึ้น จะช่วยควบคุม การเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดอย่างได้ผล เช่น เก็บกวาดและทำความสะอาด ห้องหลังมื้ออาหารเช้า เวลาไปกินมื้อเที่ยงนอกบ้านก็ให้ไปร้านที่อยู่ไกลหน่อย พอกินอาหารเสร็จก็ค่อยเดินกลับมา หรือเดินเล่นเล็กน้อยหลังมื้อกลางวัน

หลังมือเย็นก็กำหนดให้เป็นเวลาทำงานบ้าน เช่น ไปล้างจานโดยไม่นั่งแช่อยู่ที่โซฟา ถ้าเช่นนั้นเรามาปรับโดยเปลี่ยนมาทำงานบ้านหลังเวลาอาหารกันเถอะ

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ 2 คือ **“เคลื่อนไหวภายใน 15 นาที หลังกินอาหาร”**

### **กฎข้อที่ 3** **อย่างกำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน** **ในเวลาสั้นๆ**

เมื่อเริ่มไดเอ็ตก็รีบร้อนอยากเห็นผลเร็วๆ จึงมักกำหนดระดับเป้าหมายสูงๆ และระยะเวลาเอาไว้นาน เช่น “5 กิโลกรัม ใน 1 เดือน” “15 กิโลกรัม ใน 3 เดือน”

การกำหนดเป้าหมายไว้สูงๆ ไม่ใช่เรื่องไม่ดี และการที่ไดเอ็ตแล้วไม่คืนหน้าตามแผนนั้นเป็นอะไรที่ธรรมดาмаกครับ หลังจากเริ่มไดเอ็ตไปได้ประมาณ 1 เดือนถึงแม้ว่าน้ำหนักจะลดลงได้สำเร็จอย่างรวดเร็วก็ตาม แต่หลังจากนั้นภาวะน้ำหนักหยุดนิ่งจะเกิดขึ้นตามมาแน่นอนครับ ต่อให้พยายามจำกัดการกินอาหารอย่างเข้มงวดและออกกำลังกายขนาดไหนก็ตาม ส่วนใหญ่แล้วประมาณ 2 สัปดาห์ - 2 เดือน น้ำหนักจะไม่ลดลงต่อไปอีกครับ เราไม่จำเป็นต้องกำหนดระดับเป้าหมายในการลดน้ำหนักเอาไว้นาน แต่ควรกำหนดช่วงเวลาในการบรรลุเป้าหมายเอาไว้นานานสักหน่อย เช่น อีก 6 เดือน หรือ อีก 1 ปี วิธีนี้จะเป็ นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยทำให้เลี่ยงการเกิดรีบาวด์ได้

เมื่อมีการจำกัดพลังงานที่ได้รับ สัญชาตญาณการอยู่รอดที่มีติดตัวมาของมนุษย์จะทำให้ฮอร์โมนที่ชื่อเกรลินหลั่งออกมา โดยฮอร์โมนตัวนี้จะเพิ่มความอยากอาหารและทำให้เรารู้สึกว่า “กินให้อิ่มเลยนะ” ผลก็คือ ความอยากอาหารจะทวีความรุนแรงสูงกว่าก่อนการไดเอ็ตเสียอีก สุดท้ายเราจะทนทิวไม่ไหวจึงต้องล้มเลิกไดเอ็ตและเกิดการรีบาวด์ครับ ภายหลังกการไดเอ็ตแบบเร่งด่วน กลไกการทำงานที่กล่าวมานี้จะเกิดขึ้นซึ่งจะทำให้เกิดการรีบาวด์หลังจากนั้น 6 เดือน หรือ 1 ปี อย่างแน่นอน

ในช่วงที่ผมทำหน้าที่แพทย์ให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพ ผมได้พบเห็นสภาพความจริงกับตาตัวเองหลายครั้งว่า “การไต่เอ็ดอย่างหักโหมเกินไปจะทำให้เกิดการริบวัดภายใน 6 เดือน”

คนที่ผมให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพ คือกลุ่มคนที่มาร้องขอว่า “หากสภาพร่างกายยังเป็นแบบนี้ต่อไป ผลการตรวจสุขภาพในปีหน้าคงถึงขั้นต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลแน่ๆ จากนั้นไปอีก 1 ปี จึงอยากลดน้ำหนักอย่างจริงจัง เพื่อให้ผลตรวจสุขภาพดีขึ้น” สรุปคือ อยากไต่เอ็ดแล้วเห็นผลในอีก 1 ปี และทำได้อย่างต่อเนื่อง

**ความอ้วนคือต้นเหตุของโรค NCDs เช่น โรคความดันเลือดสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน รวมทั้งเป็นต้นเหตุของโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอย่างฉับพลัน** เมื่อเป็นโรค NCDs จะต้องเริ่มกินยาซึ่งจะทำให้เห็นภาพตัวเองต้องกินยาไปตลอดชีวิต แต่จริงๆ แล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไปครับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตและเอาชนะความอ้วนด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพายาจะช่วยควบคุมการเกิดอาการของโรค NCDs และทำให้อาการดีขึ้นได้

แล้วเราควรตั้งเป้าหมายในการไต่เอ็ดที่ทำให้สุขภาพดีขึ้นอย่างไรดี โดยทั่วไปแล้ว **“การตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักลง 3%”** คือระดับที่เหมาะสม ได้มีผลสำรวจโดยใช้เกณฑ์ดังกล่าวออกมาดังต่อไปนี้

ผู้คนประมาณ 3,400 คน ที่ผ่านการตรวจสุขภาพแบบเฉพาะด้าน และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome: ภาวะระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานผิดปกติ) ได้เข้ารับโปรแกรมการปรับการใช้ชีวิตให้ถูกต้องเป็นเวลา 6 เดือน ภายใต้การดูแลของแพทย์พยาบาล และนักโภชนาการที่ขึ้นทะเบียน พบว่า **ในกลุ่มคนที่น้ำหนักลดลง 3-5% มีภาวะเมตาบอลิกซินโดรมที่ดีขึ้น [1]**

- ผลที่เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย) ของผู้ที่น้ำหนักลดลง 3-5% ภายใน 6 เดือน

ความดันเลือด ลดลง 4-5 mmHg

ระดับน้ำตาลในเลือด ลดลงประมาณ 2 mg/dL

คอเลสเตอรอล LDL ลดลง 4 mg/dL

คำว่า 3% ของน้ำหนัก หมายความว่า หากเป็นคนที่หนัก 70 กิโลกรัม ก็จะลดลงไป 2.1 กิโลกรัม และหากเป็นคนที่หนัก 60 กิโลกรัม ก็จะลดลงไป 1.8 กิโลกรัม ประเด็นนี้ควรถึงแม้ว่าน้ำหนักจะลดไปเพียงประมาณนี้ แต่ตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูงเหล่านี้ ต่างก็ดีขึ้น และส่งผลดีมากสำหรับวิธีการดูแลสุขภาพ การที่เราลดน้ำหนัก 2-3 กิโลกรัม ใน 1 เดือน แม้จะไม่ใช้การลดปริมาณการกินอาหารแบบสุดโต่ง แต่ก็เป็นตัวเลขที่ทำให้จริงโดยไม่หักโหมเกินไปครับ

ผมมักพูดกับคนไข้อยู่เสมอว่า “อย่ารีบร้อนลดน้ำหนักไปเลย การอยากได้อะไรให้เห็นผลเร็วๆ มักจะล้มเหลว ขอให้อmongว่าเราจะเห็นผลกันในอีก 1 ปีข้างหน้า โดยให้ทำต่อเนื่องในระยะยาว อย่าล้มเลิก และไม่ต้องรีบ”

ถ้าถูกถามว่าการได้อะไรที่ดีที่สุดคืออะไร ผมจะตอบอย่างไม่ลังเลเลยว่าคือ “การได้อะไรที่ทำได้อย่างต่อเนื่องและไม่รีบาวด์”

วิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลในเวลาอันสั้นนั้นไม่ใช่วิธีได้อะไรที่ดีที่สุดเสมอไป แม้ลดน้ำหนักไปแล้วจะเห็นผลที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าเราทำได้ต่อเนื่องในระยะยาว และไม่เกิดการรีบาวด์แล้ว สุดท้ายก็จะพบกับผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ครับ

การปรับพฤติกรรมกินให้ดีขึ้นตามที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้จะทำให้ น้ำหนักตัวลดลงทีละเล็กทีละน้อยแต่น่าจะลดลงอย่างสม่ำเสมอ หลังจากนั้น คุณจะรู้สึกถึงความตัวเบา แม้แต่การขึ้นบันไดที่เคยเหนื่อยหอบก็คงไม่ทำให้ รู้สึกว่าต้องใช้ลิฟต์หรือบันไดเลื่อน และทำให้เราอยากลองออกกำลังกายที่เรา

[1] - [11] ที่ปรากฏในเนื้อหา ผู้อ่านสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลอ้างอิงได้จากหน้า 164

ไม่เคยคิดจะทำมาก่อน นอกจากนี้เมื่อร่างกายเบาลงก็น่าจะทำให้ใจเราเบาลงตามไปด้วย

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ 3 คือ “อย่าตั้งเป้าหมายโดยการจำกัดระยะเวลาที่เป็นไปไม่ได้”

## กฎข้อที่ 4   ปรับเปลี่ยน “วิธีกิน” โดยไม่ต้องอดใจกับของที่ยากกิน

เราควรกินอย่างไรถึงจะได้อึดไปได้โดยไม่ต้องอดใจกับของที่ยากกิน ผมขอแนะนำวิธีที่ได้อึดได้และไม่ต้องอดใจกับของที่ยากกิน โดยปรับเปลี่ยน “วิธีการกิน” และ “การผสมผสานส่วนประกอบอาหารเข้าด้วยกัน” อย่างเหมาะสม

**“การควบคุมการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหาร”** จะเป็นกุญแจแห่งความสำเร็จในการได้อึด

**การได้อึดแบบต่างๆ ไปที่มองว่าได้ผล** เช่น การจำกัดน้ำตาล คีโตเจนิค ไดอิต การกินแบบจำกัดช่วงเวลา (Intermittent Fasting: IF) การอดอาหาร 16 ชั่วโมง การค่อยๆ กินอาหาร การกินมื้อเช้า การเพิ่มจำนวนครั้งการกินอาหาร การกินผักก่อนในมื้ออาหาร ฯลฯ **ทำดีที่สุดแล้วเป็นเพียงแค่วิธีควบคุมการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและการหลังอินซูลินที่แตกต่างกันเท่านั้น**

ผมขอกล่าวอีกครั้งถึงวิธีการกินที่คำนึงถึงการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกายได้ง่ายขึ้น วิธีนี้จะเกี่ยวข้องกับการได้อึดที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเป็นที่รู้กันว่า ระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหาร ยิ่งสูง ปริมาณอินซูลินก็จะยิ่งถูกหลั่งออกมาเพิ่ม

การเลือกอาหารที่มีน้ำตาลน้อย การหาอาหารที่มีดัชนีน้ำตาล (GI)\* ต่ำ และค่าเปรียบเทียบกับน้ำตาลในอาหาร (GL)\*\* ต่ำ การเลี่ยงกินอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว การผสมผสานโปรตีน ไขมัน และเส้นใยอาหารเข้าด้วยกัน จะทำให้

ระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารสูงขึ้นได้ยาก รวมทั้งในหนังสือเล่มนี้จะมี การอธิบายวิธีการกินของว่างรสหวาน โดยปรับเปลี่ยนวิธีเลือกของว่าง วิธีกิน และเครื่องดื่มให้เหมาะสม

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ 4 คือ **“ปรับเปลี่ยนวิธีกินของที่ยากกิน ให้เหมาะสมจะทำให้เราได้อะไรได้สำเร็จ”**

## กฎข้อที่ 5 คบไขมันเป็นเพื่อนในการไดเอต

คนมักคิดกันว่าถ้ากินไขมันก็จะทำให้มีไขมันสะสมง่ายขึ้น แต่นี่คือความคิด ที่ไม่ถูกต้องอย่างแน่นอนครับ สาเหตุหลักที่ทำให้ร่างกายเกิดไขมันสะสมง่ายขึ้น และอ้วนง่ายขึ้นนั้นไม่ใช่ “ไขมัน” แต่เป็น “น้ำตาล” ซึ่งได้กล่าวไว้ใน “กฎข้อที่ 4”

**ไขมันเป็นหนึ่งในส่วนประกอบอาหารที่ทำให้ไดเอตได้ผลดีมาก ซึ่งจะ ขัดแย้งกับสิ่งที่เชื่อกันมา** มีงานวิจัยจำนวนมากที่พูดอย่างชัดเจนว่า การกินไขมัน ร่วมกับน้ำตาลจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นยาก หรือพูดอีกอย่างว่า เป็นการควบคุมการหลังอินซูลินนั่นเอง

แนวคิดที่ว่า “น้ำมัน = แคลอรีสูง ทำให้อ้วน” แม้แต่ในปัจจุบันก็ยังคง เป็นกระแสหลัก แนวคิดนี้เป็นอคติที่ทำให้เข้าใจผิดว่า “แคลอรี = ถ้าไม่จำกัด ไขมันก็ไม่พอม”

เดิมทีมีแนวคิดที่ว่า “ควรลดการกินน้ำมัน” ซึ่งมีที่มาจากการศึกษาวิจัยที่ชื่อว่า “การศึกษา 7 ประเทศ (Seven Countries Study)” การวิจัยนี้สำรวจ

\* Glycemic Index (GI) คือ ดัชนีน้ำตาลที่ออกมาในรูปแบบของตัวเลข ยิ่งอาหาร ที่มีตัวเลขสูง การดูดซึมน้ำตาลจะมากกว่าอาหารที่มีค่าตัวเลขน้อย จะทำให้ระดับ น้ำตาลในเลือดสูง และเป็นอันตราย

\*\* Glycemic Load (GL) คือ ปริมาณน้ำตาลในอาหารที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด สูงขึ้น หรือเรียกอีกอย่างคือ ค่าเปรียบเทียบกับน้ำตาลในอาหาร

ความสัมพันธ์ของอัตราการเสียชีวิตจากการรับประทานอาหารและโรคหัวใจจาก 7 ประเทศทั่วโลก ในปี ค.ศ. 1958 ผลวิจัยออกมาว่า การเกิดโรคหัวใจในชาวอเมริกันจำนวนมากเกิดจากการรับประทานไขมันในปริมาณสูง จากนั้นในปี ค.ศ. 1977 รัฐบาลอเมริกาได้กำหนดนโยบายขึ้นนำขึ้นมาว่า “ให้ลดการกินไขมัน” และในวงการผลิตภัณฑ์อาหารก็มีป้าย “ไขมันต่ำ (Low Fat)” รวมถึงผลิตภัณฑ์ไขมันต่ำเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย แต่หลังจากนั้นประชากรที่เป็นคนอ้วนกลับไม่ลดลง ผลจากงานวิจัยหลายชิ้นที่ทำสะสมกันมาทำให้ในปัจจุบันนี้ได้เข้าใจจากหลักฐานใหม่กันว่า “การที่เราลดปริมาณคอเลสเตอรอลและไขมันที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์อาหารนั้นไม่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคหัวใจและการป้องกันสภาวะอ้วน” แต่อย่างใด

จากหลักโภชนาการล่าสุดมีแนวคิดเปลี่ยนจาก “ควรลดการกินน้ำมัน” มาเป็น “ควรพยายามกินน้ำมันที่ดี” น้ำมันที่มีอยู่ในน้ำมันมะกอกและถั่วเปลือกแข็ง (เช่น อัลมอนด์ วอลนัท) รวมทั้งน้ำมันที่มีอยู่ในปลา มีผลวิจัยจำนวนมากที่แสดงว่าทำให้ลดความเสี่ยงโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด

การกินไขมันร่วมกับคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงแต่จะช่วยควบคุมการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ยังทำให้รู้สึกอิ่มได้นานอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อไม่ให้มวลกล้ามเนื้อลดลง นอกจากไขมันแล้ว การกินโปรตีนให้เพียงพอก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เรื่องนี้ผมจะอธิบายอย่างละเอียดในบทที่ 2

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ 5 คือ **“ไฟ่ตายสำหรับการประสบความสำเร็จในการไดเอ็ตคือการกินน้ำมันคุณภาพดี”**

## **บทข้อที่ 6** มาลองเปลี่ยนวิธีการกินอาหารหลักกัน

การไดเอ็ตที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้คือ การพยายามควบคุมการหลังอินซูลินและฮอร์โมนที่มีความเกี่ยวข้องสูงกับสาเหตุของการอ้วน และทำให้ไม่เกิดไขมันในช่องท้องเพิ่มขึ้น

สารอาหารที่ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดมากที่สุดคือน้ำตาล สำหรับการไดเอ็ตแล้ว น้ำตาลเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงซึ่งมักจะมียู่มากในอาหารหลัก ดังนั้นการลดอาหารหลักจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหาร

การลดปริมาณอาหารหลักเป็นกฎพื้นฐานที่สำคัญมาก จากงานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้พบว่า เราสามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารได้โดยการกินไขมันและโปรตีนร่วมกับน้ำตาลด้วย วิธีนี้จะดีกว่าการกินเพียงน้ำตาลอย่างเดียว

ในที่นี้ เราจะมาลองพิจารณาวิธีการกินอาหารหลักกันอีกครั้งโดยอ้างอิงจากข้อมูลเมื่อเร็วๆ นี้กัน

ก่อนอื่น หลักการพื้นฐานก็คือการลดปริมาณอาหารหลักให้น้อยลงสักหน่อย การลดปริมาณลงเป็นวิธีที่ได้ผลมากที่สุดในการควบคุมการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารได้อย่างแน่นอน

นอกจากนี้ เรายังสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารได้จากการเลือกกินอาหารให้เหมาะสม (เหตุผลแต่ละข้อจะอธิบายอย่างละเอียดภายหลัง) เช่น

- เลือกกินข้าวเจ้า ดีกว่าข้าวเหนียว
- กินข้าวสวยที่เย็นตัวแล้ว ดีกว่าข้าวสวยที่ร้อนๆ
- เลือกข้าวตอกไข่ดิบ\* และข้าวผัด ดีกว่าข้าวขาว เพราะจะมีโปรตีนและไขมันเพิ่มเข้าไป
- ทาเนยหรือน้ำมันมะกอกลงบนขนมปังให้มากพอ

---

\* การนำไข่ดิบมาตอกลงบนข้าวสวยร้อนๆ โดยไข่ดิบที่นำมาทำเมนูนี้ ต้องเลือกไข่ที่สดใหม่ สะอาด ผ่านการฆ่าเชื้อ เพื่อสุขอนามัย

- เลือกพาสตาคาร์บอนาราที่อุดมไปด้วยโปรตีนและไขมัน ดีกว่าพาสตาแบบญี่ปุ่นที่รสชาติอ่อนๆ

อาจคาดไม่ถึงว่ารายการอาหารและส่วนประกอบอาหารที่พยายามหลีกเลี่ยงเพราะ “น่าจะมีแคลอรีสูง หรือน่าจะทำให้อ้วน” นั้น อันที่จริงแล้ว กลับทำให้ไดเอ็ตได้ผล หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เข้าใจว่าที่ผ่านมานจนถึงตอนนี้ ความจริงแล้ว สาเหตุที่การไดเอ็ตไม่ประสบผลสำเร็จเกิดจากการเลือกอาหารผิด โดยตั้งใจหลีกเลี่ยงอาหารและส่วนประกอบอาหารที่ทำให้ไดเอ็ตได้ผล มีหน้าซ้ำ ยังไปเลือกอาหารที่ทำให้ไดเอ็ตได้ผลต่ำแทน

ก่อนอื่นขอให้ทิ้งแนวคิดเรื่อง “ถ้าอยากผอมก็ต้องไม่กิน” “การไดเอ็ต = การอดทน” โดยทบทวนวิธีการกินอาหารหลักที่เป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

การไดเอ็ตที่ยึดหลักการจำกัดแคลอรีนั้นต้องลดปริมาณกับข้าวมากกว่าลดปริมาณอาหารหลัก ผลที่ตามมาคือนอกจากจะเกิดความรู้สึกหิวแล้ว ยังอาจเกิดภาวะพร่องโภชนาการเนื่องจากขาดโปรตีนได้อีกด้วย

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ 6 คือ **“การกินอาหารหลักอย่างชาญฉลาดคือพื้นฐานของการไดเอ็ต”**

## **กฎข้อที่ 7** ปรับเปลี่ยนและเลือกจังหวะเวลาในการดื่มน้ำ และการกินผักให้เหมาะสม

มีคนคิดว่าถ้าเป็นน้ำและผักแล้วแทบจะไม่มีแคลอรีเลย ดังนั้นจะกินเท่าไรก็ได้ นอกจากนี้ระหว่างการไดเอ็ตจะยอมทนกับความหิวโดยจะดื่มน้ำและกินผักมากๆ โดยไม่คิดอะไร

แต่น่าเสียดายที่เราไม่สามารถคาดหวังอะไรจากการไดเอ็ตที่เอาแต่ดื่มน้ำมากๆ เช่นนั้นได้ รวมทั้งการกินที่ผิดวิธีก็อาจทำให้อ้วนได้ด้วยซ้ำ

จังหวะเวลาในการดื่มน้ำเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการลดน้ำหนัก มีการวิจัยที่ตั้งสมมติฐานว่าหากดื่มน้ำก่อนกินอาหารจะส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างช้าๆ โดยแท้ที่จริงแล้วกรณีที่ต้องการไดเอ็ต สิ่งที่สำคัญคือการดื่มน้ำก่อนกินอาหาร 30 นาที (รายละเอียดจะอธิบายไว้ในบทที่ 2)

นอกจากนี้การกินผักในปริมาณมากก็ไม่ได้แตกต่างอะไรกับการกำลังอดอาหารเลย ผลที่ตามมาคือจะกลายเป็นภาวะพร่องโภชนาการ ขาดโปรตีน ทำให้กล้ามเนื้อลดลง และกระบวนการเผาผลาญอาหารต่ำลง ยิ่งไปกว่านั้น จะทำให้ความอยากอาหารทวีความรุนแรงขึ้น เกรลินที่กระตุ้นการสะสมไขมันจะเพิ่มขึ้น จึงทำให้อ้วนได้ง่าย

การกินผักร่วมกับคาร์โบไฮเดรตนี้แหละที่จะกลายเป็นพันธมิตรอันแข็งแกร่งในการไดเอ็ต ถ้าจะอธิบายเพิ่มเติมก็คือ จังหวะเวลากินเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าเราไม่กินผักเป็นอย่างแรกในการกินอาหารก็จะทำให้การไดเอ็ตที่อุตสาหะทำมาไม่เห็นผล เพราะถึงแม้ว่าเราจะกินผักระหว่างมื้ออาหารหรือกินหลังอาหารมากเพียงใดก็ไม่สามารถควบคุมการเพิ่มสูงขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินอาหารได้ วิธีนี้คือ “การกินผักก่อนสุด (Vegetable Fast)” ในการกินอาหาร หากกินผักเป็นอย่างแรกให้มากพอก็จะควบคุมการเพิ่มสูงขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดได้แน่นอน

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ 7 คือ “ทั้งน้ำและผักจะเป็นศัตรูหรือมิตรในการไดเอ็ตขึ้นอยู่กับวิธีดื่มและกิน”



## พยายามไม่เครียด โดยคิดว่า “ทำวิธีไหนได้เมื่อไรก็ค่อยทำ”

มาถึงตอนนี้ ผมได้พูดถึงกฎ 7 ข้อ ที่ทำให้ไต่เอ็ดสำเร็จได้แน่นอนไปแล้ว คนที่กลุ่มใจว่า ทั้งๆ ที่ต้องอดทนกับการกินอาหาร ทั้งๆ ที่พยายามกินผัก เยอะๆ หรือทั้งๆ ที่พยายามออกกำลังกายแต่ก็ไม่ผอม จากนั้นขอให้ประสบความสำเร็จในการไต่เอ็ดไปพร้อมๆ กับการกินอาหารร่อยๆ โดยไม่ต้องอดทน กันอีกแล้ว ของที่เคยลดการกินลง ถ้าปรับเปลี่ยนวิธีกินให้เหมาะสมก็กินได้ และความสุขในการกินอาหารก็จะเพิ่มขึ้นมาได้แน่นอน

หลังจากที่ได้เล่าถึงวิธีคิดเชิงพื้นฐานในการไต่เอ็ดไปแล้ว สิ่งที่ผมอยากจะบอกอีกอย่างหนึ่งก็คือ **“อย่าได้ฝืนเกินไปอย่างเด็ดขาด”**

ในแต่ละวันที่เราต้องจัดการกับภารกิจต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเรื่องงานหรือเรื่องครอบครัว เวลาในการกินข้าวที่ร่อยและเวลาของว่างนั้น น่าจะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข

หากเราทำให้เวลาแห่งความสุขกลับกลายเป็นเวลาที่ต้องอดทนอดกลั้นแล้ว ความเครียดก็จะพองตัวใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

### ❗ ความเครียดเป็นศัตรูตัวฉกาจของการไต่เอ็ด

ในฐานะแพทย์ เมื่อได้พบปะกับคนหลากหลายรูปแบบจึงได้ตั้งข้อสังเกตว่า ในกลุ่มคนที่ “อ้วนอย่างฉับพลัน” นั้นมีคนจำนวนมากที่กินมากเกินไป ต่อมเหล้ามากขึ้นแล้วน้ำหนักตัวเพิ่มซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียด นอกจากนี้เป็นที่ทราบกันดีว่าตัวของฮอร์โมนความเครียดเองก็ยิ่งทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกด้วย รวมทั้งการนอนไม่พอจะทำให้ฮอร์โมนที่ชื่อเกรลินเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความอยากอาหารทวีความรุนแรงขึ้นแล้วกระตุ้นการสะสมไขมัน “การไต่เอ็ดแบบจำกัดแคลอรี” จะไปช่วงชิงความสุขในการกินซึ่งจะทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และอาจจะเร่งให้เกิดความอ้วนเร็วขึ้นก็เป็นได้

ในหนังสือเล่มนี้จะชี้ให้เห็นถึง “วิธีกินให้พอม” ซึ่งมีอยู่หลายวิธีเพื่อให้วัตถุประสงค์ “การประหยัดอินซูลิน” บรรลุผล อย่างไรก็ตาม แน่ใจว่าเราไม่จำเป็นต้องทำวิธีเหล่านั้นทุกวิธีก็ได้

ก่อนอื่นให้ลองเริ่มต้นกันอย่างง่ายๆ โดยมองจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของตัวเองว่า “ถ้าเป็นวิธีนี้ เราน่าจะทำได้ตั้งแต่วันนี้เลย” ในช่วงแรกแม้จะเริ่มได้จากเรื่องที่ทำได้ 1 เรื่องก่อน ก็ไม่เป็นไรเลย

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคิดว่า “วันนี้จะกินข้าวกับลูกค้ำจึงไม่สามารถใช้วิธีกินผักก่อนสุดซึ่งเราต้องกินผักก่อนเป็นอันดับแรกได้” เราก็เลือกวิธีอื่นๆ เช่น “การกินคาร์บทีหลังสุด” โดยจะกินคาร์โบไฮเดรตเป็นอันดับสุดท้าย “การดื่มน้ำให้มากหน้อยก่อนกินอาหารเล็กน้อย” หรือ “การเพิ่มระยะทางที่เราต้องเดินหลังกินอาหารให้ไกลขึ้นกว่าปกติ” เป็นต้น

หากเรารู้ว่า “อาหารเที่ยงวันนี้มีแต่เส้นโซบะให้เลือก” การนำเส้นโยอาหารและโปรตีนมาประกอบอาหารร่วมกับคาร์โบไฮเดรตก็เป็นวิธีที่ดี โดยให้เราเลือกเมนูเส้นโซบะแบบเย็นโดยมีผงสาหร่ายวากาเมะย่างและมีไซโรยหน้า

คนที่ต้องทำงานระยะไกล (Remote Work)\* จากบ้านทั้งวันก็สามารถควบคุมการเพิ่มสูงขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดได้โดยการทำงานบ้าน เช่น หลังกินอาหารแล้วให้ดูดฝุ่นทำความสะอาดบ้าน ล้างอ่างอาบน้ำร้อนโอพุโรหรือล้างจานชาม นอกจากนี้การแช่อ่างอาบน้ำร้อนโอพุโรที่อุ่นๆ หน้อยประมาณ 38 องศาเซลเซียส หลังกินอาหาร ก็ช่วยควบคุมการเพิ่มสูงขึ้นของน้ำตาลในกระแสเลือดได้ด้วยครับ ทว่าหากความร้อนในอ่างอาบน้ำโอพุโรสูง 42 องศาเซลเซียสขึ้นไป จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ จึงควรระวังเรื่องอุณหภูมิของน้ำร้อนที่ใช้อาบด้วย

ในแต่ละวันให้เราทำ “เรื่องที่เราน่าจะทำได้ตั้งแต่วันนี้เลย” จากหัวข้อที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ น่าจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวันละนิดวันละหน้อยจนไปสู่ “ร่างกายที่มีไขมันสะสมได้ยากขึ้น”

\* การทำงานจากที่ไหนก็ได้ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต