

Overweight and the appropriate weight loss plan for good health

ภาวะน้ำหนักเกินและแผนการลดน้ำหนักที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี



น.ส. รินทร์ประภา จูเจริญ 60460835

น.ส. ณปภัช ไชยมงคล 60460842

น.ส. สมิตา เหล่าจินดาพันธ์ 60461023

นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

คำนำ



ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนถือเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญและแนวโน้มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยมีความสัมพันธ์โดยตรงกับโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน, ความดัน, ไขมันในเลือด และโรคหัวใจ สื่อการเรียนรู้เรื่อง “ภาวะน้ำหนักเกินและแผนการลดน้ำหนักที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี” จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ในการลดน้ำหนัก เพื่อให้ผู้ที่สนใจหรือกำลังศึกษาการลดน้ำหนักได้ทราบขั้นตอนการลดน้ำหนัก รวมถึงข้อดีข้อเสียของการลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆ โดยนำเสนอในรูปแบบชุดสไลด์พร้อมคลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย ใช้เวลาในการรับชมประมาณ 30 นาที และหลังจากการฟังการบรรยาย จะขอความร่วมมือให้ผู้รับชมผลงานทำแบบทดสอบความรู้ 10 ข้อ และประเมินความพึงพอใจ เพื่อการพัฒนาผลงานต่อไป

สื่อการเรียนรู้นี้เป็นผลจากการเรียนรู้ในรายวิชา 499722 ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางการแพทย์ ปีการศึกษา 2564

หัวข้อการนำเสนอ



01

ภาวะน้ำหนักเกิน ผลกระทบต่อ
สุขภาพของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์
และประเภทของการลดน้ำหนัก

03

ข้อดี-ข้อเสียของการลดน้ำหนัก
แต่ละประเภท

02

แนวทางและวิธีการลดน้ำหนักใน
แต่ละประเภท

04

รายงานผลและประสบการณ์ของ
การลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆของผู้
จัดทำ



01

ภาวะน้ำหนักเกิน ผลกระทบ
ต่อสุขภาพของการมีน้ำหนัก
เกินเกณฑ์และประเภทของ
การลดน้ำหนัก



ภาวะน้ำหนักเกิน (Overweight)



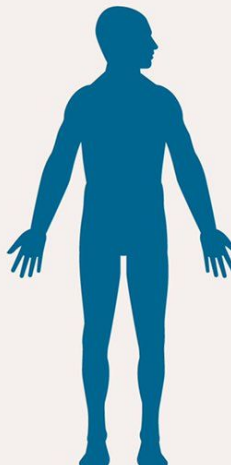
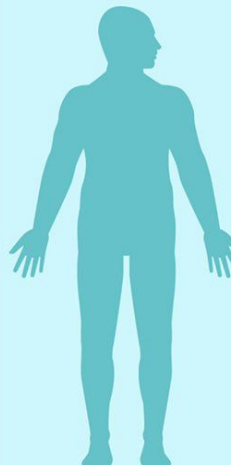
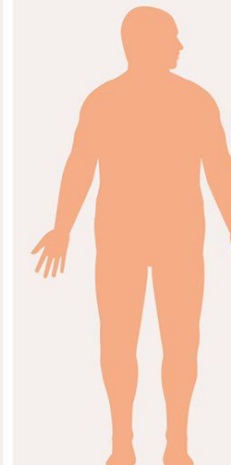
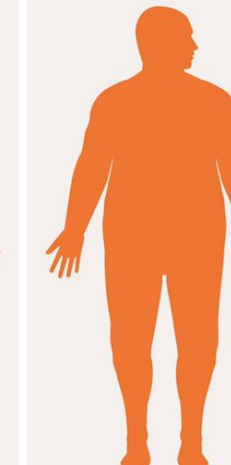
เป็นภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่า
ปกติ โดยมีการสะสมของไขมันใต้
ผิวหนังสูงกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้
ที่แสดงถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพ

เกณฑ์ BMI สำหรับคนไทย ของ WHO

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

ดัชนีมวลกาย



					
น้อยกว่า 18.5	18.5 - 22.9	มากกว่าหรือเท่ากับ 23	23.0 - 24.9	25.0 - 29.9	มากกว่า หรือ เท่ากับ 30
น้ำหนักตัวน้อย / พอม	น้ำหนักตัวปกติ	น้ำหนักเกิน	น้ำหนักเกิน มีภาวะเสี่ยง	อ้วนระดับ 1	อ้วนระดับ 2

ผลต่อสุขภาพ และโรคต่างๆที่จะตามมากับภาวะ Overweight และ Obesity



ผลเสียต่อระบบหลอดเลือด
เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อ
หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ

เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด
ภาวะไขมันในเลือดสูง



ผลเสียต่อระบบข้อต่อต่างๆ

มีอาการปวดตามข้อ เช่น ปวดหลัง ปวดเข่า
จากการรับน้ำหนักมากกว่าคนปกติ เพิ่มความ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคเกาต์



เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
เบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
มากกว่าคนปกติ 2-10 เท่า

ผลต่อระบบทางเดินหายใจ



ปัญหาอกรุน นอนไม่เต็มตื่น ส่งผลเสียต่อการ
ทำงาน ในระยะยาวจะทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลว
ได้

เพิ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด

เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็ง
หลอดอาหาร มะเร็งลำไส้ และมะเร็งต่อมลูกหมาก



ประเภทการลดน้ำหนัก

16 : 8

19 : 5

5 : 2

1. Intermittent Fasting (IF)

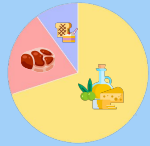
2. Ketogenic Diet

3. Low carb diet

4. Plant-based diet

5. Therapeutic Lifestyle Change diet

6. Mediterranean diet



02

แนวทางและวิธีการลดน้ำหนั
ในแต่ละประเภท

Intermittent Fasting(IF)

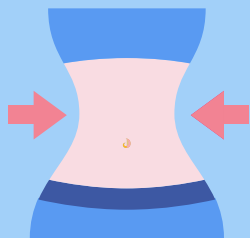


16 : 8

19 : 5

5 : 2

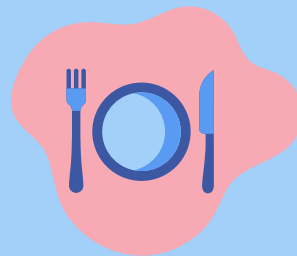
Intermittent Fasting(IF)



16

ไม่กินสิ่งที่มีแคลอรีต่อเนื่อง
16 ชั่วโมง/วัน สามารถทาน

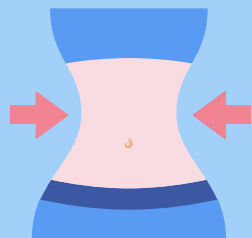
- น้ำเปล่า
- กาแฟดำ/ชา ไม่ใส่นม
และน้ำตาล



8

สามารถรับประทานอาหารได้เป็นปกติ
ไม่จำกัดแคลอรี **8** ชม./วัน
แต่ **ไม่ใช่**มากเกินปกติ

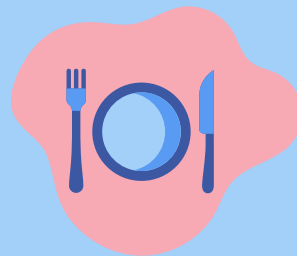
Intermittent Fasting(IF)



19

ไม่กินสิ่งที่มีแคลอรีต่อเนื่อง
19 ชั่วโมง/วัน สามารถทาน

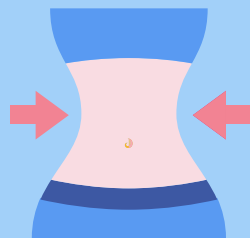
- น้ำเปล่า
- กาแฟดำ/ชา ไม่ใส่นมและน้ำตาล



5

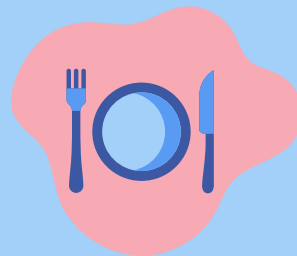
สามารถรับประทานอาหารได้เป็นปกติ
ไม่จำกัดแคลอรี **5** ชม./วัน
แต่ **ไม่ใช่**มากเกินปกติ

Intermittent Fasting(IF)



2

ไม่กินสิ่งที่มีแคลอรีต่อเนื่อง
24 ชั่วโมงเป็นเวลา 2 วัน/
สัปดาห์ หรือกิน 500-600
แคลอรี/วัน



5

สามารถรับประทานอาหารได้เป็นปกติ
ไม่จำกัดแคลอรี 5 วัน/
สัปดาห์ แต่ ไม่ใช่มากเกินไป

Intermittent Fasting(IF)

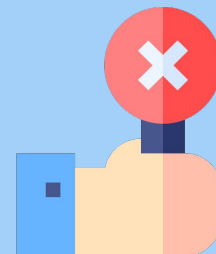
เหมาะกับใคร?



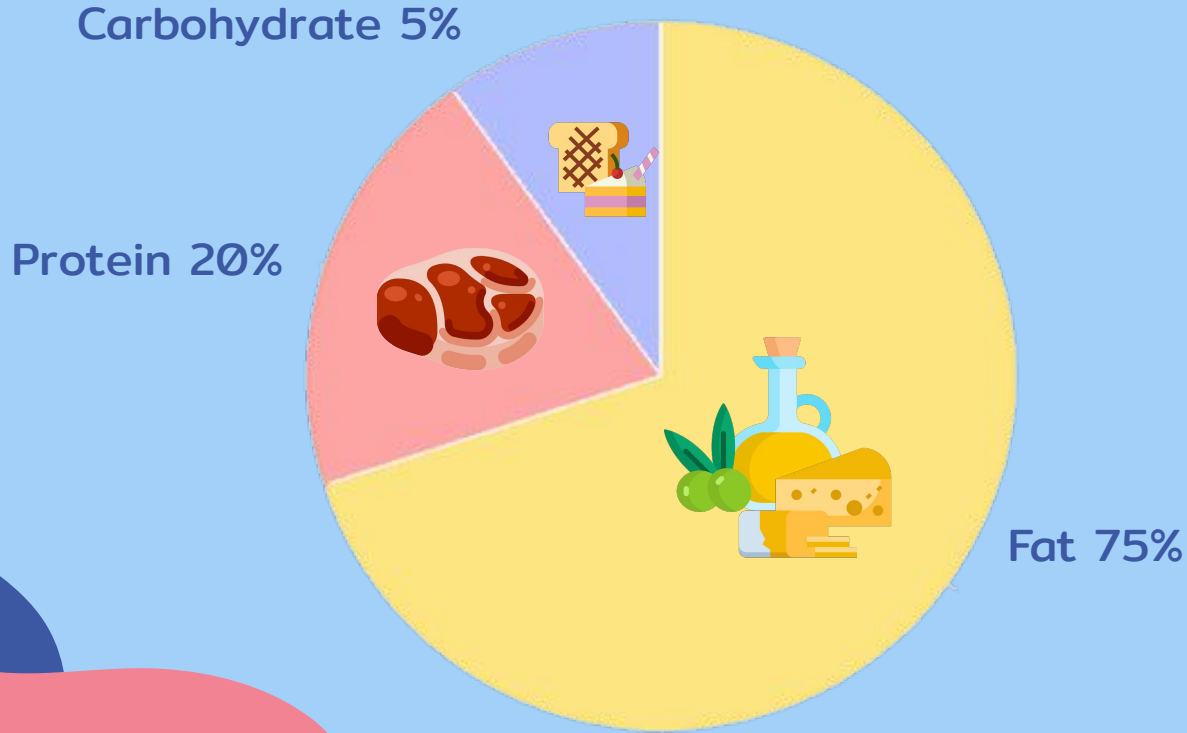
- ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานอาหารเช้าหรืออาหารเย็น
- ผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลารับประทานอาหาร
- ผู้ที่อยากลดน้ำหนักแต่ไม่ชอบจำกัดการรับประทานอาหารของหวาน หรือไขมัน

ไม่แนะนำให้ทำในบุคคลต่อไปนี้

- ผู้ที่กำลังวางแผนจะมีบุตร กำลังตั้งครรภ์ หรืออยู่ในช่วงที่กำลังให้นมบุตร
- ผู้ที่มีปัญหาประจำเดือนขาด
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ
- ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐาน
- ผู้ป่วยที่กำลังใช้ยารักษาโรคต่าง ๆ



Ketogenic diet



Ketogenic diet



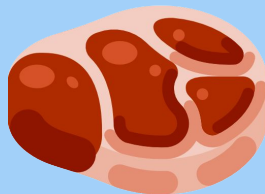
- **Standard Ketogenic Diet (SKD)** เป็นรูปแบบที่เน้นการบริโภคคาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุด แล้วเพิ่มการบริโภคไขมันและโปรตีน โดยปกติมักกำหนดให้บริโภคคาร์โบไฮเดรตเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณอาหารทั้งหมด แต่เพิ่มการบริโภคโปรตีนเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ และเพิ่มการบริโภคไขมันเป็น 75 เปอร์เซ็นต์
- **High-Protein Ketogenic Diet** เป็นรูปแบบที่คล้าย SKD แต่เพิ่มการบริโภคโปรตีนให้มากขึ้น โดยกำหนดให้บริโภคคาร์โบไฮเดรต 5 เปอร์เซ็นต์ เพิ่มการบริโภคโปรตีนเป็น 35 เปอร์เซ็นต์ และลดการบริโภคไขมันเหลือ 60 เปอร์เซ็นต์
- **Cyclical Ketogenic Diet (CKD)** เป็นรูปแบบที่เว้นให้กินอาหารตามปกติเป็นช่วง ๆ เช่น กินตามหลัก Keto Diet ติดกัน 5 วัน สลับกับกินอาหารแบบปกติ 2 วัน เป็นต้น
- **Targeted Ketogenic Diet (TKD)** เป็นรูปแบบที่ให้บริโภคคาร์โบไฮเดรตในช่วงที่ออกกำลังกาย

Ketogenic diet



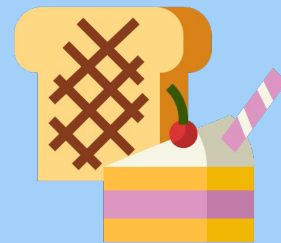
Fat

ไขมันที่มาจากธรรมชาติ
ได้แก่ เนื้อสัตว์ จากพืช
อาหารจำพวกถั่ว เช่น อะโว
คาโด เนย ชีส น้ำมันหมู
น้ำมันมะพร้าว น้ำมัน
มะกอก



Protein

เนื้อสัตว์และไข่ ในปริมาณ
ที่เหมาะสมและไม่เต็ม
น้ำตาลหรือมีส่วนประกอบ
ของแป้งในเมนูนั้นๆ



Carbohydrate

ถั่วและธัญพืช หลักละเลียงข้าว
หรือผลิตภัณฑ์จากข้าวและ
แป้ง

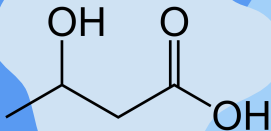
Ketogenic diet



กลไกของการอดอาหารแบบคีโตเจนิค

เมื่อเราลดปริมาณการกินคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลลงอย่างมาก ร่างกายที่ปกติใช้พลังงานจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลักต้องหาแหล่งพลังงานมาแทนที่ ซึ่งก็คือจากไขมันนั่นเอง กระบวนการนี้ก่อให้เกิดสภาวะการเผาผลาญที่เรียกว่า คีโตสิส (Ketosis) ทำให้เกิดสารที่เรียกว่า คีโตน (Ketone) ในตับ ซึ่งนำมาใช้เป็นพลังงานได้

↓
Carbs
&
sugar



Ketogenic diet



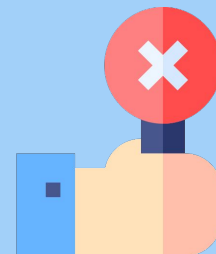
เหมาะกับใคร?



- ผู้ที่ชอบทานอาหารมันๆ และสามารถจำกัดการทานแป้งและของหวานได้
- ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูระบบเผาผลาญในร่างกาย
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- นักกีฬาที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

ไม่แนะนำให้ทำในบุคคลต่อไปนี้

- ผู้ป่วยโรคไต
- ผู้ป่วยโรคตับ
- ผู้ที่มีปัญหาในการเผาผลาญไขมัน
- ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง



Low-carb diet

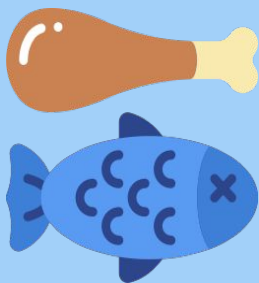
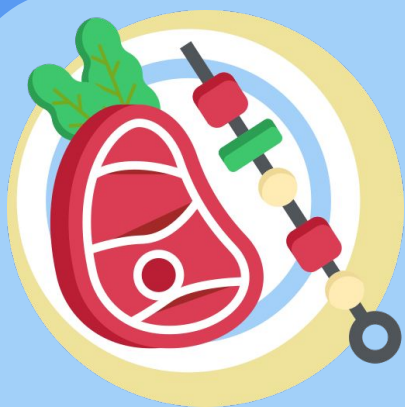
การลดน้ำหนักโดยการจำกัดปริมาณในการรับประทานคาร์โบไฮเดรตลง
โดยจะต่างจาก ketogenic diet ตรงที่จะเข้มงวดน้อยกว่า



Low-carb diet

อาหารที่อยู่ในกลุ่มของ โลว์คาร์บ ไตเอต

เน้นหนักไปที่ โปรตีน เนื้อปลา ไข่ และผักใบเขียว



Low-carb diet

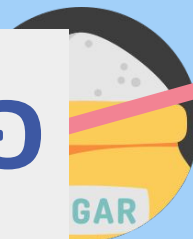
ระวังเป็นพิเศษกับปริมาณการทาน ข้าว แป้ง น้ำตาล ถั่ว (บางชนิด)
ผลไม้ ขนมอบัง ของหวาน พาสต้า เส้นที่ทำจากแป้ง เมล็ดพืช



Low-carb diet

สามารถรับประทานได้ แต่จะจำกัดปริมาณอยู่ที่

50-150 กรัม ต่อ
วัน



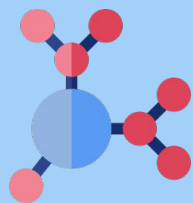
Low-carb diet



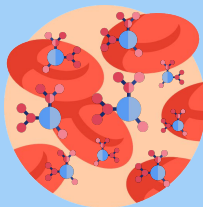
กลไกของ Low-carb diet



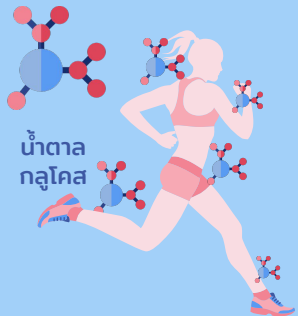
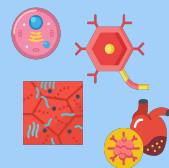
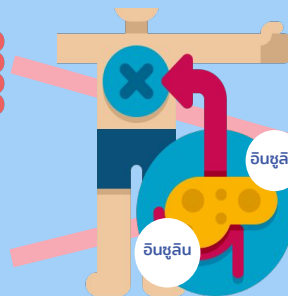
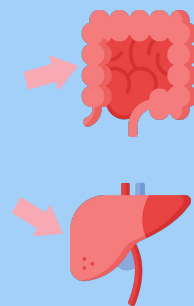
แป้งและ
น้ำตาล



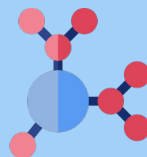
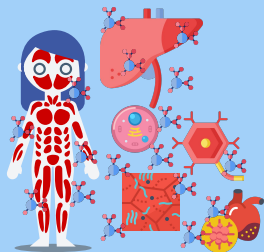
น้ำตาลกลูโคส



น้ำตาลใน
เลือด
(กลูโคส)



น้ำตาล
กลูโคส



น้ำตาล
กลูโคส

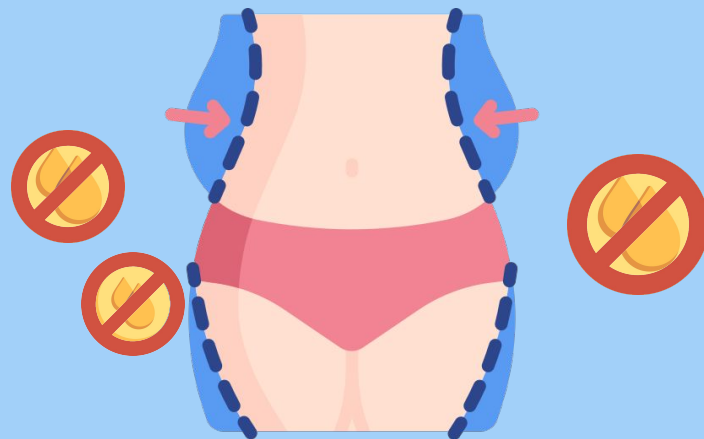
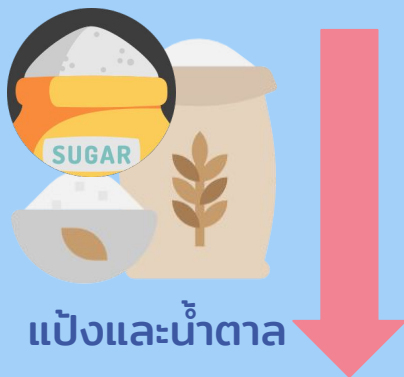
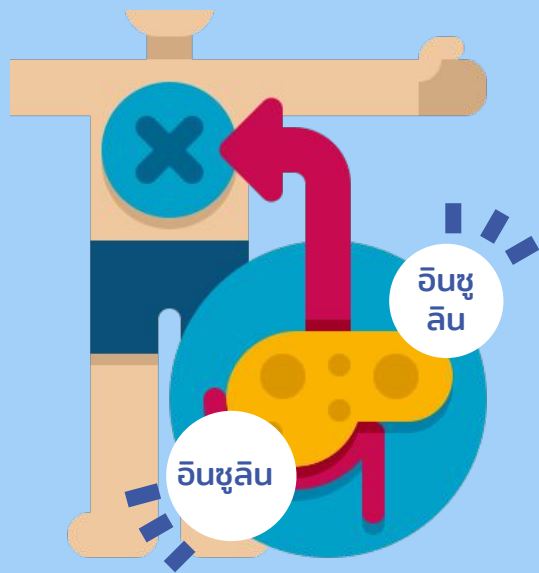


Low-carb diet



กลไกของ Low-carb diet

หลักการของ Low-carb diet จริงๆก็คือ
การควบคุมระดับอินซูลิน
และป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย



Low-carb diet



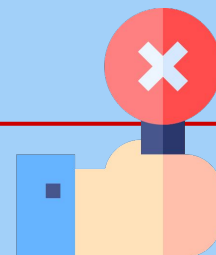
เหมาะกับใคร?



- ผู้ที่ชอบทานอาหารมันๆ และสามารถจำกัดการทานแป้งและของหวานได้
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ไม่แนะนำให้ทำในบุคคลต่อไปนี้

- กำลังทานยารักษาโรคเบาหวาน
- กำลังทานยาเพื่อความดันโลหิตสูง
- กำลังอยู่ในช่วงให้นมบุตร



Plant-based diet



- รับประทานอาหารที่มาจากพืชเป็นหลัก อย่างน้อย 95%
- รวมถึงพืชตระกูลถั่ว, เมล็ดพืช, ธัญพืช
- รับประทานผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์ได้ แต่รับประทานในปริมาณน้อย



Plant-based diet ≠ Vegetarian

Plant-based diet



กลไกของ plant-based diet

1. ประโยชน์โดยธรรมชาติของการรับประทานพืชที่
ส่งเสริมสุขภาพที่หลากหลาย
2. ประโยชน์จากการหลีกเลี่ยงองค์ประกอบที่เป็นอันตราย
ที่พบในผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น
 - ไขมันอิ่มตัว : ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
 - คอเลสเตอรอล
 - สารเคมีที่ปนเปื้อนในขั้นตอนการเลี้ยงสัตว์และ
การปรุงอาหารที่มาจากสัตว์



Plant-based diet



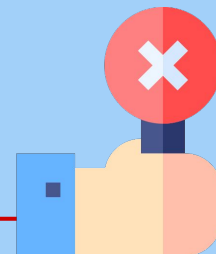
เหมาะกับใคร?



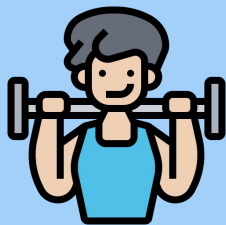
- ผู้ที่มีโรคประจำตัวเยอะ
- ใช้ยารักษาโรคประจำตัวหลายชนิด

ไม่แนะนำให้ทำในบุคคลต่อไปนี้

- ผู้ป่วยโรคไต
- ผู้ป่วยโรคไทรอยด์
- ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานผัก



TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)



- ไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 7% ต่อวัน
- ปริมาณไขมันควรอยู่ที่ 25-30% ต่อพลังงานทั้งหมด
- คอเลสเตอรอลน้อยกว่า 200 มก.ต่อวัน
- โซเดียมน้อยกว่า 2,400 มก.ต่อวัน
- ควบคุมปริมาณแคลอรีให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัว
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- งดสูบบุหรี่

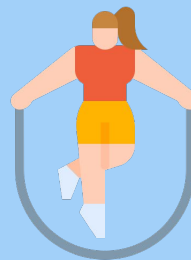
TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)



แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม

Moderate exercise

- 30 นาที/วัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
- ออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 50-70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
- อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคำนวณจาก 220-อายุ(ปี)

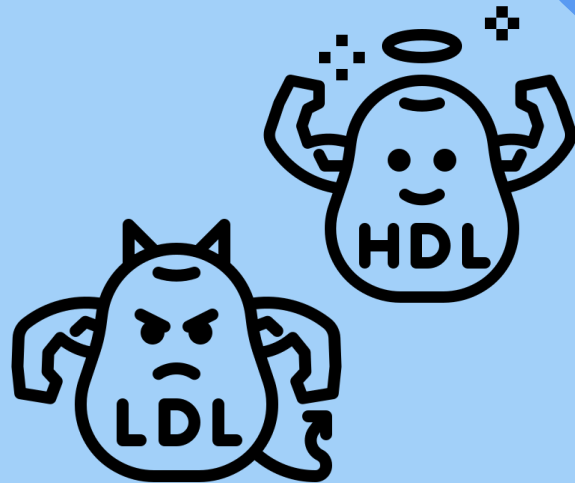


TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)



กลไกของ TLC

- การลดไขมันอิ่มตัวทำให้ LDL ลดลงได้
- การออกกำลังกายทำให้ภาวะดื้ออินซูลินลดลง และทำให้ไขมันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
- การสูบบุหรี่ทำให้ระดับ HDL ลดลง และมีผลต่อการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดแดง



TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)



TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)



เหมาะกับใคร?



- ผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดสูง
- ผู้ที่ต้องการสุขภาพหัวใจที่ดี
- ผู้ที่ไม่ได้ต้องการลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว
- เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

Mediterranean Diet





Mediterranean Diet

การกินอาหารแบบ Mediterranean เป็นการกินอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ได้แก่ กรีซ ฝรั่งเศส อิตาลีตอนใต้ และสเปน ซึ่งการกินแบบนี้จะเน้นไปที่การกินผักเป็นหลักในแต่ละมื้อ ร่วมกับเนื้อสัตว์จำพวกสัตว์ปีกและอาหารทะเล โดยจะปรุงด้วยน้ำมันมะกอก สมุนไพรหอม กระเทียม และถั่วต่างๆ

Mediterranean Diet



Vegetables



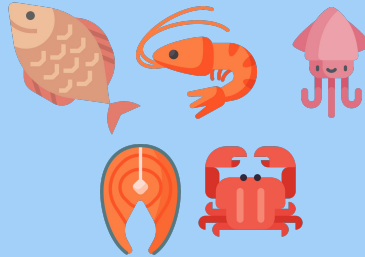
Fruits



Nuts/Seeds/Legumes



Whole grains



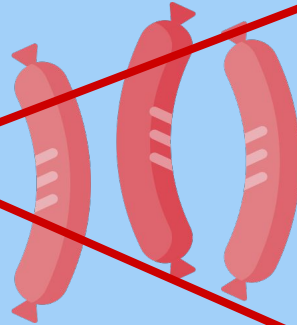
Fish & Seafood



Fat

Mediterranean Diet

...



Mediterranean Diet



หลักการของการกินแบบ Mediterranean

การกินแบบ Mediterranean เนื่องจากเน้นการกินผักเป็นหลักและกินไขมันจากธรรมชาติซึ่งเป็นไขมันดีจำพวกน้ำมันมะกอกและถั่วต่างๆ ทำให้ส่งผลให้ไขมันไม่ดี (LDL) และคอเลสเตอรอลในร่างกายลดลง ส่งผลให้น้ำหนักลง นอกจากนั้น จากงานวิจัยในปี 2013 พบว่า การกินอาหารแบบ Mediterranean ช่วยลดอัตราการเสียชีวิต 8% ลดอัตราความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ 10% และลดอัตราความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง 4%



Mediterranean Diet



“เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย
โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ”



03

ข้อดี-ข้อเสียของการลด
น้ำหนักแต่ละประเภท

16 : 8

19 : 5

5 : 2

Intermittent Fasting(IF)

Pros

ไม่จำกัดประเภทอาหาร



ไม่จำกัดจำนวนแคลอรี
แต่จำกัดแคลอรีสามารถเป็นอีก
ทางเลือกหนึ่งได้

เป็นวิธีที่ทำได้ง่าย



สามารถช่วยเรื่องวงจรการนอนและ
ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลได้



Cons

มีการสูญเสียกล้ามเนื้อเกิดขึ้นได้

อาจส่งผลต่อการออกกำลังกาย



อาจส่งผลต่อสมาธิได้

อาจไม่เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคุณ

ไม่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่อง
การกิน เบาหวาน สตรีมีครรภ์และ
ให้นมบุตร และใช้ยาที่ต้องทานร่วม
กับหรือทานหลังอาหาร



Ketogenic diet



Pros



น้ำหนักลดได้เร็วกว่าวิธีอื่น



ทำให้อิ่มนานขึ้น

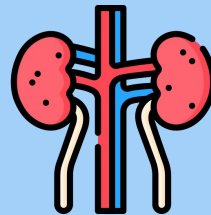


สามารถทานอาหารที่มีไขมันได้



Cons

อาจขาดสารอาหารบางประเภท
และต้องพุงจากการกินผักลดลง



หากกินเป็นเวลานานอาจมีปัญหา
เกี่ยวกับไตได้

อาจทำให้เกิดความเครียดจาก
การกินที่เคร่งครัดเกินไป





Low-carb diet



Pros



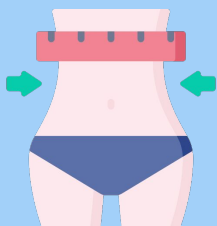
ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและ
หลอดเลือด

ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน



สามารถกินอาหารที่มีไขมันได้

โปรตีนทำให้อิ่มนานขึ้น



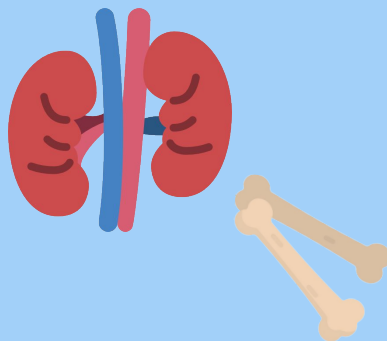
ทำให้น้ำหนักลดลงในเวลา
รวดเร็ว

Cons



อาจส่งผลต่ออารมณ์และสมาธิ

มีการสูญเสียกล้ามเนื้อเกิดขึ้นได้



อาจเกิดความเสียหาย
ต่อไตและกระดูกจาก
การกินโปรตีนที่มาก
เกินไป





Plant-based diet



Pros

ลดดัชนีมวลกาย

ลดความเสี่ยงโรคอ้วน



ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน, ความดัน



ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและ
หลอดเลือดสมอง

ลดจำนวนยาที่ใช้ในการรักษาโรค
เรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน, ความดัน



Cons



มีโอกาสขาดสารอาหารบางประเภท
เช่น เหล็ก, วิตามิน D, วิตามิน B12

ควรระวังในคนที่มีโรคไตและไทรอยด์

- เนื่องจากผลไม้บางอย่างมี
โพแทสเซียม, ฟอสฟอรัส และ
กอยโตรเจนสูง



ระวังระดับน้ำตาลในเลือด,
ความดันต่ำ และน้ำหนักลดลง
อย่างรวดเร็ว

TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)



Pros

ไม่ต้องอดอาหาร

ไม่ขาดสารอาหารกลุ่มไหนเป็นพิเศษ
ทำให้ไม่ต้องทานอาหารเสริมอื่นเพิ่ม

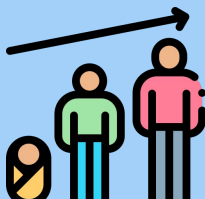
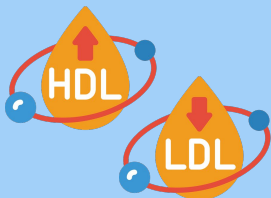


สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลได้

ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

สามารถใช้ได้ในทุกช่วงอายุ



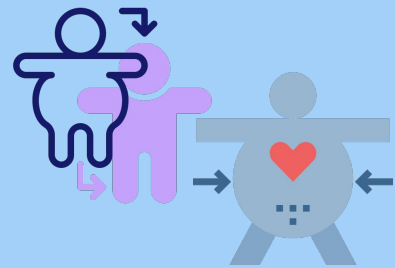
Cons

ต้องควบคุมปริมาณแคลอรีและไขมัน
อย่างเคร่งครัด



ลดน้ำหนักได้ช้า

- เนื่องจากเป้าหมายหลักของ
การวิธีนี้คือลดความเสี่ยงของ
โรคหัวใจและหลอดเลือด





Mediterranean Diet



Pros

สามารถทานอาหารได้หลากหลายชนิด



ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน, โรคหัวใจ และมะเร็ง

ลดสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบในร่างกาย



เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ดีต่อสุขภาพจิต



Cons

อาหารบางอย่างมีราคาแพง



อาหารบางประเภทรสชาติแปลกใหม่ ไม่คุ้นเคย

อาจใช้เวลานานในการลดน้ำหนัก



ไม่สามารถทานของหวานหรือแป้งในปริมาณปกติได้

04

รายงานผลและประสบการณ์
ของการลดน้ำหนักด้วยวิธี
ต่างๆของผู้จัดทำ

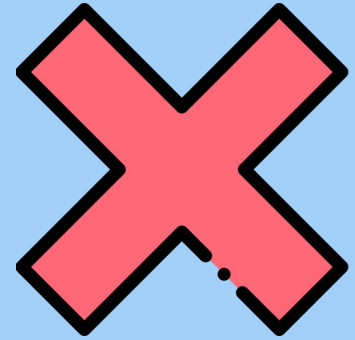
- นางสาว ก. อายุ 25 ปี นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 น้ำหนัก 57.7 กิโลกรัม ส่วนสูง 154 เซนติเมตร
- BMI 24.33 kg/m² อยู่ในระดับ น้ำหนักเกิน
- แผนการลด/ควบคุมน้ำหนักที่เลือก : Mediterranean Diet ร่วมกับการออกกำลังกาย
- เหตุผล : เนื่องจากยังคงสามารถเลือกทานอาหารได้ค่อนข้างหลากหลาย และไม่จำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร เพียงเน้นพักให้มากขึ้น และเน้นโปรตีนจากอาหารทะเลและสัตว์ปีก
- การรับประทานอาหารตามแผนนี้ : ทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนใหญ่ ลดการทานของทอด เน้นเนื้อสัตว์ที่เป็นอาหารทะเลและสัตว์ปีก
- การออกกำลังกาย : ออกกำลังกายตามคลิป Youtube วันละ 15-20 นาที

- เป้าหมายที่ต้องการ : BMI < 24 ในระยะเวลา 2 สัปดาห์
- ระยะเวลาในการลดน้ำหนักตั้งแต่วันที่ 18 มิถุนายน 2564 ถึงวันที่ 2 กรกฎาคม 2564 รวม 14 วัน
- อาหารที่ทาน : สลัดผัก, สเต็ก, ข้าวกล้องและกับข้าวที่ไม่ทอด
- น้ำหนักและ BMI หลังจากทำตามแผนการลดน้ำหนักดังกล่าว
 - น้ำหนัก 56.5 กิโลกรัม (-1.2 กิโลกรัม)
 - BMI : 23.82 kg/m² (-0.51 kg/m²)
- ความรู้สึก : ช่วงแรกๆจะหิวบ่อยและปวดเมื่อยจากการออกกำลังกาย หลังๆจะเริ่มชิน แต่มีอยากกินหมูและเนื้อบ้าง ก็ต้องเลือกกินเป็นมื้อๆไป ไม่กินบ่อย แต่รู้สึกท้องอืดลดลง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น มีความคล่องตัวมากขึ้น



- นางสาวข. อายุ 23 ปี นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 น้ำหนัก 67.45 กิโลกรัม ส่วนสูง 169 เซนติเมตร
- BMI 23.62 kg/m² อายุในระดับ น้ำหนักเกิน
- แผนการลด/ควบคุมน้ำหนักที่เลือก : Intermittent fasting (IF) ร่วมกับออกกำลังกาย
- เหตุผล : เพราะว่าไม่ยากจำกัดหรือประเภทอาหารที่ทาน ยังอยากทานขนม และเนื้อสัตว์ที่ติดมันอยู่
- การรับประทานอาหารตามแผนนี้ : เลือกทานแบบ 16:8 โดยใช้แอปพลิเคชันในโทรศัพท์ช่วยเตือนและจับเวลา
- การออกกำลังกาย : เดินเร็ว วันละ 45-60 นาที

- เป้าหมายที่ต้องการ : น้ำหนักลดลงมากกว่า 2% จากน้ำหนักตั้งต้น ในระยะเวลา 2 สัปดาห์
- ระยะเวลาในการลดน้ำหนักตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2564 ถึงวันที่ 2 กรกฎาคม 2564 รวม 17 วัน
- อาหารที่ทาน : อาหารทั่วไป, ชา, กาแฟ
- น้ำหนักและ BMI หลังจากทำตามแผนการลดน้ำหนักดังกล่าว
 - น้ำหนัก 66.35 (-1.63%)
 - BMI: 23.23 kg/m² (-1.65%)
- ความรู้สึก : ต้องพยายามหักห้ามใจไม่ให้กินเวลาที่รู้สึกหิวตอนกลางคืน และพยายามลากตัวเองไปเดินออกกำลังกายตอนเย็น มีความรู้สึกขี้เกียจบ้างในช่วง 3-4 วันแรก แต่ทำทุกวันที่รู้สึกเหมือนเป็นกิจวัตรประจำ



- นางสาวค. อายุ 21 ปี นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 5 น้ำหนัก 48 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร
- BMI 18.75 kg/m² อายุในระดับ น้ำหนักตัวปกติ
- แผนการลด/ควบคุมน้ำหนักที่เลือก : TLC (Therapeutic Lifestyle Change diet)
- เหตุผล : เพราะเป้าหมายคือการควบคุมน้ำหนักและต้องการสุขภาพหัวใจที่ดีขึ้นและไม่ต้องการจำกัดประเภทอาหาร
- การรับประทานอาหารตามแผนนี้ : ทานอาหารทุกประเภทในปริมาณ ไขมันและแคลอรีที่เหมาะสม
- การออกกำลังกาย : วิ่ง วันละ 30 นาที

- เป้าหมายที่ต้องการ : ควบคุมน้ำหนักให้ BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ระยะเวลาในการลดน้ำหนักตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2564 ถึงวันที่ 2 กรกฎาคม 2564 รวม 17 วัน
- อาหารที่ทาน : อาหารทุกประเภท แต่พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มันเยอะ
- น้ำหนักและ BMI หลังจากทำตามแผนการลดน้ำหนักดังกล่าว
 - น้ำหนัก 48 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร BMI 18.75 kg/m²
- ความรู้สึก : ต้องคำนวณปริมาณแคลอรีอาหารและปริมาณไขมันที่กินในแต่ละวันและต้องพยายามไปออกกำลังกายในทุกวัน แต่รู้สึกดีเนื่องจากทำให้หลับสบายขึ้นและรู้สึกได้ดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น



อภิปรายและสรุป

ปัจจัยในการเลือกแผนการลดน้ำหนัก

- ภาวะสุขภาพ และโรคประจำตัว
- ค่า BMI พื้นฐาน (baseline) และค่า BMI เป้าหมาย (target)
- แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง
- ประเภทอาหารที่ชอบ ปริมาณ และช่วงเวลารับประทานอาหาร
- การออกกำลังกาย กีฬา และกิจกรรมที่ชอบในการเผาผลาญพลังงาน

อภิปรายและสรุป

ปัจจัยที่จะประสพผลสำเร็จในการลดหรือควบคุม น้ำหนัก

- ความมุ่งมั่นตั้งใจในการลดน้ำหนัก
- วางแผนและทำตามแผนการลด/ควบคุมน้ำหนักอย่างเคร่งครัด
- ความอดทน หักห้ามใจในการรับประทานอาหาร
- ความขยันและสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย
- กำลังใจและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



แบบทดสอบความรู้และ แบบประเมินความพึงพอใจ

<https://forms.gle/c9qpV7QPPQKABwhbA>

References



1. CrossfitOceanBeach. Pros & Cons of Intermittent fasting [Internet]. San Diego: The CrossFit Journal; 2020 [cited 2021 June 17]. Available from: <https://crossfitob.com/pros-cons-of-intermittent-fasting/>
2. Lovefitt. Low-Carb Diet โลว์ คาร์บไดเอต ลดน้ำหนักแบบพร่องแป้งได้ผลจริงหรือ [อินเทอร์เน็ต]. Bangkok: Lovefitt; 2020 [เข้าถึงเมื่อ 17 มิ.ย. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.lovefitt.com/healthy-fact/low-carb-diet-โลว์-คาร์บไดเอต-ลดน้ำหนักแบบพร่องแป้งได้ผลจริงหรือ/>
3. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [cited 2021 Jun 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet. 2004; 363(9403):157-63. doi:10.1016/S0140-6736(03)15268-3.
5. Chongjit Sanaha, Pannipa Boontein, Wandee Tosuksri. Factors Influencing Obese Self-management Behaviors in Patients with Overweight at Outpatient Department in a University Hospital, Bangkok Metropolitan. Journal of Nursing Science. 2021; 39(1):77-91.
6. Hever J. Plant-Based Diets: A Physician's Guide [Internet]. Perm J. 2016 [cited 2021 June 17]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27400178/>

References



7. Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C. Nutritional update for physicians: plant-based diets [internet]. Perm J. 2013 [cited 2021 June 17]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23704846/>
8. Mirmiran P, Hosseinpour-Niazi S, Azizi F. Therapeutic lifestyle change diet enriched in legumes reduces oxidative stress in overweight type 2 diabetic patients: a crossover randomised clinical trial [Internet]. Eur J Clin Nutr. 2018 [cited 2021 June 17]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28722030/>
9. Northwestern medicine. Pros And Cons Of The Ketogenic Diet [internet]. Evanston: Northwestern Medicine; 2021 [cited 2021 June 18]. Available from: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/nutrition/pros-and-cons-of-ketogenic-diet>
10. Rafael de Cabo, Ph.D., Mark P. Mattson, Ph.D. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. New England Journal of Medicine, December 2019. [cited 2021 June 18]. Available from: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>
11. พศ. พญ.ดรญีวัลย์ วโรดมวิจิตร. Ketogenic Diet “คีโตเจนิค” กินไขมันเพื่อลดไขมัน. Rama Channel; JUNE 24, 2019. [cited 2021 June 18] Available from: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/คีโตเจนิค/>
12. Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. Public Health Nutr. 2014 Dec;17(12):2769–82. doi: 10.1017/S1368980013003169. Epub 2013 Nov 29. PMID: 24476641.
13. Valeria Tosti, MD, Beatrice Bertozzi, PhD, Luigi Fontana, MD, PhD, Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms, The Journals of Gerontology: Series A, Volume 73, Issue 3, March 2018, Pages 318–326, <https://doi.org/10.1093/gerona/glx227>

Thanks!

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

Please keep this slide for attribution.

