

การออกกำลังกาย... ลดน้ำหนัก

อ.ดร.ภ.อรอุมา บุญยารมย์ และ อ.ภ.สมภียา สมถวิล

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ก่อนอื่นเราคงต้องเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า **"ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ"** ซึ่งภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันไว้มากกว่าปกติ ซึ่งพบว่าในปัจจุบัน ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นทั้งที่ ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นเลือดสมองตีบ เบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคระบบทางเดินหายใจ โรคกระดูกเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร ไขมันในเลือดสูง โรคเก๊าท์ มะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งมดลูก เต้านม ลำไส้ ต่อมลูกหมาก และสำหรับสาเหตุที่ทำให้เกิด ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ ก็มีทั้งสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม และจากกรรมพันธุ์ โดยสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมถือเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน สื่อมวลชนโฆษณา และสภาพสังคม ซึ่งสามารถชักนำให้มีการรับประทานอาหารในปริมาณเพิ่มขึ้น และออกกำลังกายในปริมาณน้อยลงกว่าที่ควร ซึ่งเมื่อร่างกายได้รับพลังงานจากสารอาหารมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป พลังงานในส่วนที่เหลือใช้ก็จะสะสมเป็นไขมันทำให้เกิด ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ สำหรับสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายมีอยู่ 3 ประเภท คือ ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต สำหรับสารอาหารประเภทไขมัน เช่น น้ำมัน เนย กะทิ ถั่วลิสง เป็นสารอาหารประเภทที่ให้พลังงานสูงสุด คือ 9 กิโลแคลอรี ต่อไขมัน 1 กรัม ส่วนโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารประเภทที่ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ต่อไขมัน 1 กรัม

ดังนั้นหากทุกท่านต้องการทราบว่าตัวเองมี ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติหรือไม่ วิธีการง่ายๆ เลยก็คือ ให้ทุกท่านยืนแล้วก้มหน้าลงมองห้แม่เท้าตัวเอง ถ้าไม่เห็นห้แม่เท้าตัวเอง นี้เรียกว่ามี **"ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ"** แน่แน่นอน แต่วิธีการที่ถูกต้อง และมีความแม่นยำ ควรจะใช้วิธีการหาค่าดัชนีมวลกาย โดยค่าดัชนีมวลกาย หรือ Body Mass Index หรือเรียกย่อๆ ว่า BMI ซึ่งเป็นมาตรการที่ใช้ประเมินภาวะความอ้วนผอมในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งทุกท่านสามารถคำนวณได้ด้วยตัวเอง โดยค่าดัชนีมวลกายสามารถหาได้จาก น้ำหนักตัว หน่วยเป็น กิโลกรัม หาคด้วยส่วนสูง หน่วยเป็น เมตรยกกำลังสอง ซึ่งถ้าค่าดัชนีมวลกายที่หาได้มีค่าต่ำกว่า 18.5 ถือว่าอยู่ในภาวะผอม มีค่าระหว่าง 20.0-20.9 ถือว่าอยู่ในภาวะปกติ และมีค่ามากกว่า 25.0 ถือว่าอยู่ในภาวะความอ้วน ซึ่งคนที่มีภาวะความอ้วน หรือภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ จะมีอัตราเสี่ยงในการก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย ดังที่ได้กล่าวเอาไว้แล้วในข้าง ดังนั้นทุกท่านก็อย่าปล่อยให้เกิด ภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติ และหากเกิดภาวะน้ำหนักเร่งร่างกายเกินปกติขึ้น การออกกำลังกาย...ลดน้ำหนัก จึงมีความสำคัญมากที่จะทำให้ทุกท่านลดน้ำหนักได้จริง

สำหรับการออกกำลังกาย เป็นที่ทราบกันดีว่าคนอ้วนส่วนใหญ่ไม่ชอบการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเริ่มแรกเพื่อการลดน้ำหนักก็จำเป็นที่จะต้องใช้พลังงานให้มากขึ้น เช่น เปลี่ยนจากขึ้นลิฟท์มาเป็นขึ้นบันได และเดินไปไหนมาไหนให้มากขึ้น ต้องมีความกระฉับกระเฉง และต้นตอที่จะเคลื่อนไหวมากขึ้น จากนั้นค่อยๆ พัฒนาสู่การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง เช่น

การเดิน วิธีการออกกำลังกายโดยการเดิน พื้นทางเดินที่ดีควรจะต้องมีเนินสูงต่ำ และไม่ร้อน และถ้าทุกท่านอยากให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น ทุกท่านก็สามารถเพิ่มจังหวะการเดินให้เร็วขึ้น โดยการเดินก้าวยาวๆ และแกว่งแขนแรงๆ นอกจากการออกกำลังกายโดยการเดินสามารถทำได้โดยการเดินบนทางเดินแล้ว ก็ยังสามารถใช้การออกกำลังกายโดยการเดินบนสายพานได้อีกด้วย

การวิ่ง วิธีการออกกำลังกายโดยการวิ่ง พื้นทางวิ่งที่ดีควรจะต้องเป็นทางเรียบ และไม่ขรุขระ โดยในขณะที่วิ่ง จะต้องแกว่งแขนตามธรรมชาติ หากมีการวิ่งเร็วขึ้นให้ออกแขนและแกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า นอกจากการออกกำลังกายโดยการวิ่งบนทางเรียบแล้ว ก็ยังสามารถใช้การออกกำลังกายโดยการวิ่งบนสายพานได้ ซึ่งการวิ่งบนสายพานเป็นการออกกำลังกายในร่ม ไม่ขึ้นกับสภาพอากาศ ใช้พื้นที่น้อย และยังได้การเผาผลาญพลังงานที่มากอีกด้วย

การขี่จักรยาน วิธีการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน โดยเฉพาะการขี่จักรยานอยู่กับที่ ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ซึ่งการขี่จักรยานอยู่กับที่เป็นการออกกำลังกายในร่ม และที่สำคัญจักรยานยังสามารถปรับระดับที่นั่ง ปรับระดับความฝืด หรือความต้านทานได้ การปรับระดับความฝืด หรือความต้านทานที่ปั่นก็เพื่อให้อัตราการเต้นหัวใจอยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย

การเต้นแอโรบิค วิธีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค จัดเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบดนตรี โดยที่มีการเคลื่อนไหวของแขน ขา และลำตัวร่วมด้วย

ซึ่งในการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น **ควรจะต้องออกกำลังกายให้ได้วันละ 45 นาที ประมาณ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน** ก็จะสามารถลดน้ำหนักลงได้แน่นอน แต่ส่วนใหญ่ทำไม่ค่อยได้ การออกกำลังกายนั้นนอกจากจะสามารถลดน้ำหนักได้แล้วยังสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับ รูปร่างได้สัดส่วน ช่วยให้การควบคุมน้ำหนักเป็นไปได้ดีในระยะยาว และที่สำคัญการออกกำลังกายช่วยให้คุณลดความเครียดได้อีกด้วย

ขอฝากข้อคิดสำหรับทุกท่านที่อยากลดน้ำหนักไว้ตรงนี้อีกด้วยว่า ทุกท่านไม่จำเป็นต้องชั่งน้ำหนักบ่อยๆ การชั่งน้ำหนักทุกวัน นี่ห้ามเด็ดขาดนะคะ เพราะการลดน้ำหนักที่ถูกต้องจริงๆ จะลดได้ประมาณ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์เท่านั้น ถ้าชั่งน้ำหนักทุกวันก็จะเกิดความท้อใจ ทำให้ไม่อยากลดน้ำหนักต่อ ดังนั้นควรชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้งก็พอที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลง เพื่อจะได้มีกำลังใจต่อเนื่อง อย่าหวังว่าจะผอมในทันทีทันใด เพราะกว่าจะอ้วนขึ้นมาได้ก็สะสมมาเป็นปีๆ และเป้าหมายการลดน้ำหนักให้ลดลง 5-10 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักเดิมก็พอแล้ว และโดยปกติน้ำหนักคนเรานั้นจะเพิ่มขึ้นปีละ 1-2 กิโลกรัมเท่านั้น หากน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่านี้แสดงว่าอาจมีปัญหาทางสุขภาพก็เป็นได้ เช่น โรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง หรือยาบางชนิดที่ทำให้อ้วน หากเกิดกรณีเช่นนี้ขึ้นต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วนนะคะ