

## มากินคลายร้อนแบบผอม ๆ กันดีกว่า!!!

หลายคนมักคิดว่า การลดน้ำหนักนั้นต้องมาพร้อมกับการทรมานตนด้วยการ "อด อด และอด" แต่หมอเป็นคนหนึ่งที่เชื่อว่า เราสามารถผอมได้โดยไม่ต้องอด เพียงแต่รู้จักเลือกสิ่งที่จะรับประทานผ่านเข้าปาก รู้จักบิดเปลี่ยน อาหารคนอ้วน ให้เป็น อาหารคนผอม ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะลดน้ำหนักได้โดยไม่ต้องทรมาน

อย่างในช่วงฤดูร้อนแบบนี้ แน่หนอนว่าเมนูคลายร้อนยอดฮิตอย่าง ไอศกรีม ข้าวเหนียวมะม่วง หรือน้ำแข็งไส ต้องผ่านสายตามาเข้า眼帘ใจยั่วชวนปากคุณผู้อ่านอย่างแน่นอน หมอจะไม่พูดถึงปริมาณแคลอรีซึ่งหลายคนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่าแต่ละเมนูนั้นให้พลังงานแบบล้นเปี่ยมพุ่งแคไหน แต่เราจะมาดูกันว่าทำไมเราถึงโหยหาอาหารอ้วน ๆ อย่าง ไอศกรีม ข้าวเหนียวมะม่วง น้ำแข็งไส และน้ำอัดลม

**ไอศกรีม** - ความอ้วนอันเกิดจากการเสพติดอาหารของคนเรานั้น มักมาจากปิศาจสามตัวหลักคือ น้ำตาล ไขมัน และเกลือ ไอศกรีมเป็นจุดนัดพบของน้ำตาล เกลือและไขมันที่สมบูรณ์แบบ น้ำตาลและไขมันที่สูงจะไปกระตุ้นสมองส่วน Rewarding ส่งผลให้เรารู้สึกฟินหรือมีความสุขได้มากหลังรับประทานไอศกรีม และเสพติดอย่างรับประทานใหม่อีกเรื่อยๆ

**ข้าวเหนียวมะม่วง** - เป็นสูตรสำเร็จเดียวกับไอศกรีมคือ มีทั้งน้ำตาล เกลือ และไขมันที่สูง จึงส่งผลให้สมองเสพติดในรูปแบบเดียวกัน ส่งผลให้อ้วน เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง และโรคหลอดเลือดหัวใจได้เช่นเดียวกัน

**น้ำแข็งไส** - น้ำหวานที่ราดลงบนน้ำแข็งไสนั้น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว กระตุ้นการหลั่งของสารสื่อประสาทที่ทำให้เราารู้สึกฟิน และอิมเมจหลังรับประทาน แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน น้ำตาลในกระแสเลือดจะถูกดึงลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้หิวใหม่ในเวลาไม่นาน

**น้ำอัดลม** - เช่นเดียวกับน้ำหวานในน้ำแข็งไส น้ำตาลปริมาณสูงในน้ำอัดลมจะกระตุ้นสมองให้รู้สึกอิมเมจ แต่หลังดื่มได้ไม่นาน จะรู้สึกหิวใหม่อย่างรวดเร็ว แม้แต่น้ำอัดลมที่ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ก็ยังไม่ใช่คำตอบสำหรับคนอยากผอม เพราะวิจัยพบว่า น้ำอัดลมสูตรปราศจากแคลอรีเหล่านี้ยังกระตุ้นให้สมองเสพติดความหวาน และรู้สึกเจริญอาหารมากขึ้น

จะเห็นได้ว่า สีสหายชวนอ้วนในฤดูร้อนนี้ ไม่ได้ทำร้ายพุงแค่จากแคลอรีที่รับประทานเข้าไป แต่ใช้เทคนิคล่อหลอกสมอง ให้เสพติดอาหาร จึงส่งผลให้คุณดำดิ่งเข้าวัฏจักรคนอ้วนแบบต่อเนื่องและถาวร หากคุณ

ผู้อ่านอยากรับประทานอาหารเหล่านี้ หอมขอแนะนำให้ใช้เทคนิค 'Food swap' คือ บิดเปลี่ยนเป็นอาหารที่  
อ้วนน้อยกว่าดังนี้

**ไอศกรีม** -> เปลี่ยนเป็น ผลไม้แช่แข็งเย็นๆ เช่น กล้วย องุ่น แดงโม หรือโยเกิร์ตธรรมชาติแช่เย็นราดลง  
บนผลไม้สดๆ

**ข้าวเหนียวมะม่วง** -> ลดข้าวเหนียวสักครึ่งหนึ่ง เปลี่ยนจากข้าวเหนียวขาวเป็นข้าวเหนียวดำ ซึ่งทำให้ระดับ  
น้ำตาลในเลือดขึ้นช้ากว่า จึงส่งผลให้อ้วนน้อยกว่า เปลี่ยนจากกะทิจริงเป็นกะทิธัญพืช ซึ่งมีไขมันอิ่มตัวและ  
แคลอรีน้อยกว่า ลดปริมาณน้ำตาลและเกลือลง เน้นมะม่วงมากกว่าข้าวเหนียว และรับประทานแต่  
พอประมาณ

**น้ำแข็งไส** -> เปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้ปั่นสด ไม่เติมน้ำเชื่อม

**น้ำอัดลม** -> เปลี่ยนเป็นน้ำแร่อัดแก๊ซ เติมน้ำมะนาว หรือน้ำเปล่าเย็นๆ แช่ผลไม้สด (ส้มชั้นคิสต์ มะนาว  
ฝรั่ง) ค้างคืน จะได้ความหอมธรรมชาติจากผลไม้

ความอ้วน หรือ ความผอม เป็นเรื่องของทางเลือก คุณเลือกได้ค่ะว่าจะอิมอร้อยแบบอ้วนๆ หรืออิมสวยใส  
แบบผอมๆ 😊

พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล (หมอผิง)

Twitter, Instagram: @thidakarn

---

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน  
ในชุดโครงการ “รวมพลัง ชัยบัทยา สร้างสังคมไทย ไร้พุง”  
เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย  
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)