

นอนน้อย..มีผลต่อ การลดน้ำหนักได้อย่างไร?



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

นอนน้อย..มีผลต่อ การลดน้ำหนักอย่างไร?

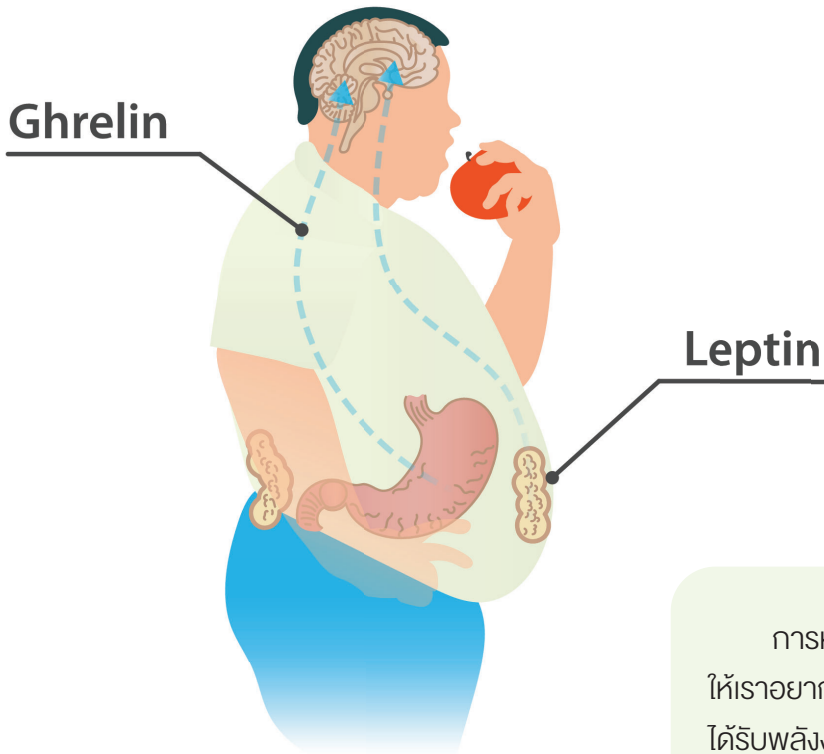


“

ใครที่คุมอาหารและออกกำลังกายแล้ว แต่น้ำหนักยังไม่ลด ลองหันกลับมาดูว่านอนหลับเพียงพอหรือยัง

”

การนอนหลับถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ไม่น้อยไปกว่าการได้รับประทานอาหารที่ดี เนื่องจากคนเราใช้เวลาไปกับการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของชีวิตระยะเวลาในการนอนหลับที่เหมาะสมโดยทั่วไปจะเฉลี่ยอยู่ที่ 7 - 9 ชั่วโมง เพื่อให้สมองและร่างกายได้พักผ่อน ฟื้นฟู ในปัจจุบันพบว่าคนมีปัญหาการนอนหลับหรือนอนไม่พอเพิ่มมากขึ้น อาจเกิดจากปัญหาด้านสุขภาพภาวะทางจิตใจ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่รบกวนการนอน การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน รวมไปถึงการติดโซเชียลมีเดีย ติดโทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกมส่งจนรบกวนเวลาที่ใช้ในการนอนหลับ คนที่อดนอน หรือนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืน ติดต่อกันเป็นเวลานานๆจนทำเป็นนิสัย ส่งผลให้เกิดความอยากอาหารอยากกินจุบจิบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่ไม่รู้ตัวซึ่งทำให้ร่างกายได้รับแคลอรีเกินความต้องการ และกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด นั่นก็เพราะ การนอนหลับส่งผลต่อความหิวอิมของเราผ่านทางฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) และฮอร์โมนเลปติน (Leptin)



เลปติน และเกรลิน

เป็นฮอร์โมนที่สำคัญ

ในการควบคุมการเผาผลาญพลังงานผ่านการปรับความอยากอาหาร โดย “**ฮอร์โมนเลปติน**” เป็นฮอร์โมนที่ทำให้สมองระงับความอยากอาหาร ทำให้ไม่รู้สึกหิวหรืออยากกินอะไร ทำงานโดยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานขณะนอนหลับและขณะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันมากเกินไป ในขณะเดียวกัน “**ฮอร์โมนเกรลิน**” เป็นฮอร์โมนที่ร่างกายหลั่งออกมา เพื่อทำให้เกิดความอยากอาหาร เมื่อร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายจะต้องการใช้พลังงานมากขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้ปกติ จึงส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเกรลินออกมามากขึ้น

การหลั่งฮอร์โมนเกรลินผิดเวลา จึงเป็นการกระตุ้นให้เรอยากรับประทานอาหารมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสะสมไขมันมากขึ้น นำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินตามมา หรือส่งผลให้การลดน้ำหนักที่ทำอยู่นั้นด้วยประสิทธิภาพลงไปได้ เนื่องจากฮอร์โมนทั้งสองชนิดทำงานตรงกันข้ามกันและให้ผลแตกต่างกัน แต่ก็มีผลต่อการควบคุมการเผาผลาญของร่างกาย ดังนั้นการควบคุมการหลั่งฮอร์โมนเกรลินและการหลั่งฮอร์โมนเลปตินให้อยู่ในระดับปกติ จึงเป็นวิธีที่จะช่วยให้การลดน้ำหนักเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ระยะเวลาการนอนที่น้อยลง รวมถึงคุณภาพการนอนที่ไม่ดี ส่งผลให้การลดน้ำหนักนั้นเป็นไปได้ยากและยังทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย ดังนั้นนอกจากการใส่ใจในเรื่องการบริโภค และการออกกำลังกายแล้ว ระยะเวลาและคุณภาพการนอนที่เหมาะสม ก็มีผลช่วยในการป้องกันภาวะอ้วน และทำให้มีสุขภาพที่ดีได้เช่นกัน

เอกสารอ้างอิง :

1. ผศ. บว.กุลพงษ์ ชัยนาม.(2021).นอนน้อยมีผลต่อน้ำหนักอย่างไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2566 จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/infographic/>
2. Cleveland Clinic medical professional. (2023). Sleep. Retrieved 5 Aug 2023, from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/12148-sleep-basics>
3. Danielle Pacheco. (2022). Lack of Sleep May Increase Calorie Consumption. Retrieved 5 Aug 2023, from: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-deprivation/lack-sleep-may-increase-calorie-consumption>
4. Harvard T.H. CHAN. (n.d.). Obesity prevention source. Retrieved 5 Aug 2023, from: <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/>
5. Liji Thomas. (2019). Ghrelin and Sleep. Retrieved 5 Aug 2023, from: <https://www.news-medical.net/health/Ghrelin-and-Sleep.aspx>
6. Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index. PLOS Medicine, 1(3), e62. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>