

# 5 อุปสรรค ..ในการลดน้ำหนัก



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

**Ins. 02-038-5115**



Prevent & Reverse

By



We care

# 5 อุปสรรค ..ในการลดน้ำหนัก

หลาย ๆ คนตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก แต่จะมีสักกี่คนที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักนอกเหนือจากความตั้งใจในการลดน้ำหนักแล้วอุปสรรคต่างๆทั้งภายในตัวเราเองและภายนอกรอบข้างก็เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดอีกด้วย

## อุปสรรคที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก

### 1. โฟกัสไปที่ตัวเลขบนเครื่องชั่งอย่างเดียวเท่านั้น

สิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก่อนเสมอคือตัวเลขที่ปรากฏอยู่ในเครื่องซึ่งเป็นเพียงการแสดงความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเท่านั้น ซึ่งน้ำหนักมีผลมาจากปัจจัยต่างๆ เช่น ปริมาณและประเภทของอาหารการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนซึ่งสิ่งที่ควรสนใจควรจะเป็นการเพิ่มขึ้นของมวลกล้ามเนื้อและการลดลงของมวลไขมัน แม้ว่าตัวเลขบนเครื่องซึ่งจะยังคงเดิมก็ตามการวัดรอบเอวและการถ่ายภาพตัวเองทุกเดือนสามารถบ่งชี้ได้ว่าคุณกำลังลดมวลไขมัน แม้ว่าตัวเลขบนเครื่องซึ่งจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก นี่จะเป็นการลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ



### 2. ใช้วิธีอดอาหาร

อาหารถือว่าเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการลดน้ำหนักแต่การรับประทานอาหารที่มีแคลอรีที่มากหรือน้อยเกินไป ส่งผลทำให้การลดน้ำหนักไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้บางคนลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารเพื่อให้ปริมาณแคลอรีเข้าสู่ร่างกายน้อยลงและคิดว่าจะยิ่งทำให้น้ำหนักลดได้เร็วขึ้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง



“แท้จริงแล้วการอดอาหารทำให้ลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็วจริงๆแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะโดยปกติแล้วระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายต้องการกลูโคสซึ่งได้มาจากการย่อยคาร์โบไฮเดรตเพื่อเป็นพลังงาน”

เมื่อขาดคาร์โบไฮเดรตร่างกายจะทำการย่อยสลายโปรตีนเพื่อให้ได้มาซึ่งพลังงานแทนโดยการย่อยสลายโปรตีนนี้ร่างกายจะเกิดการสูญเสียเนื้อเยื่อโปรตีนหรือมวลกล้ามเนื้ออาหารที่ควรรับประทานควรเป็นอาหารที่มีความหลากหลาย ปริมาณแคลอรีต่ำแต่คุณค่าทางอาหารสูง เช่น เลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณใยอาหารหรือไฟเบอร์สูง การรับประทานอาหารที่มีไขมันดีร่วมด้วย เช่น เมล็ดเจีย เมล็ดแฟล็ก การรับประทานอาหารโปรตีนที่มีไขมันน้อย เช่น โปรตีนจากพืช ถั่วเหลือง ข้าวสาลี ถั่วพี และที่สำคัญคือการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย

### 3. ไม่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้การคุมอาหารเนื่องจากในระหว่างการลดน้ำหนักจะมีการสูญเสียปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันหากคุณไม่ออกกำลังกายเลยในขณะเดียวกันมีแต่การควบคุมปริมาณแคลอรี่จะทำให้มีแนวโน้มที่จะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อมากขึ้นและมีอัตราการเผาผลาญลดลง

ซึ่งหลายคนมักคิดว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อ ลองเปลี่ยนการออกกำลังกายเป็นการหากิจกรรมสนุก ๆ แทน แต่ต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยและเราสามารถทำกิจกรรมนั้นได้นานมากพอ เริ่มต้นครั้งละสั้น ๆ เริ่มจาก 10 – 15 นาทีแล้วค่อยเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆจนได้เป้าหมายเนื่องจากการออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ต้องการออกกำลังกายเพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือดสามารถใช้วิธีการเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การปั่นจักรยานหรือการเต้นแอโรบิกการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อใช้วิธีดันพื้นดึงข้อหรือลูกนั่งและการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อใช้วิธีโยคะ นอกจากนี้การมีเพื่อนออกกำลังกายด้วยจะช่วยให้เราไม่รู้สึกเบื่อและยังสามารถช่วยดึงเราให้ไปออกกำลังกายในวันที่เราขี้เกียจได้อีกด้วย



### 4. เป้าหมายในการลดน้ำหนัก

เรื่องนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญในการลดน้ำหนัก ถ้าหากเรามีทัศนคติที่ดีหรือมีแรงบันดาลใจในการช่วยลดน้ำหนัก การประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักก็สามารถเป็นไปได้ ไม่จำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ เริ่มเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถทำให้เราลดน้ำหนักประสบความสำเร็จได้ เช่น ฉันอยากลดน้ำหนักเพื่อใส่ชุดราตรีในงานแต่งงานคุณควรหาเหตุผลสักข้อว่าคุณอยากลดน้ำหนักเพื่ออะไร จะทำให้คุณมีกำลังใจในการลดน้ำหนักได้

### 5. อายกับความพยายามที่ล้มเหลว

กว่าที่การลดน้ำหนักของแต่ละคนจะสำเร็จต้องผ่านความล้มเหลวมาหลายครั้ง แต่ถ้าหากคุณไม่เริ่มพยายามใหม่อีกครั้งการลดน้ำหนักของคุณจะไม่ประสบความสำเร็จอีกเลยปล่อยวางความคิดงอแงอย่าอายที่จะเริ่มใหม่ แต่จงตั้งใจและพยายามมันอีกครั้งเพื่อตัวของคุณเอง

“

แม้จะมีอุปสรรคเกิดขึ้นระหว่างการลดน้ำหนักเพียงใด แต่  
ถ้าเรามุ่งมั่นตั้งใจเราก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการ  
ลดน้ำหนักได้

”

#### อ้างอิง :

1. โรงพยาบาลกรุงเทพ. (ม.ป.ป.). สูตรลับกำหนดอาหาร ลดน้ำหนักยังกินก็เห็นผล. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://www.bangkokhospital.com/content/secret-recipe-define-food-for-weight-loss>
2. สิริกัญ กิจชนะ-โพธิ์ชัย. (2555). พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย. วารสารพยาบาลสาร, 39(4), 179-190.
3. สิริกัญ ก. ., สิริกัญ อ. ., & แสนเพิ่ม ส. . (2020). การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 12(24), 126-137.
4. สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ. (2565). ออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ 10 นาทีขึ้นไป. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://www.thaihealth.or.th/?p=261001>
5. Barbara Brody. (2023). 12 Common Weight-Loss Obstacles. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://www.beachbodyondemand.com/blog/how-to-overcome-the-12-most-common-weight-loss-obstacles>
6. Borazjani, M. K., Amini, M., & Faghih, S. (2022). Perceived Barriers to Weight Loss: A Qualitative Study of the Lived Experiences of Women with Obesity in Shiraz. Journal of Nutrition and Food Security. <https://doi.org/10.18502/jnfs.v7i1.8537>
7. BPAC nz better medicine. (2022). Weight loss: the options and the evidence. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2566, จากเว็บไซต์: <https://bpac.org.nz/2022/weight-loss.aspx>
8. D'Amuri, A., Sanz, J. M., Capatti, E., Di Vece, F., Vaccari, F., Lazzar, S., Zuliani, G., Nora, E. D., & Passaro, A. (2021). Effectiveness of high-intensity interval training for weight loss in adults with obesity: a randomised controlled non-inferiority trial. Effectiveness of High- intensity Interval Training for Weight Loss in Adults With Obesity: A Randomised Controlled Non-inferiority Trial, 7(3). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001021>
9. Katherine Marengo LDN,R.D.. (2021). 15 Common Mistakes When Trying to Lose Weight. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2566, จากเว็บไซต์: [https://www.healthline.com/nutrition/weight-loss-mistakes#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_2](https://www.healthline.com/nutrition/weight-loss-mistakes#TOC_TITLE_HDR_2)