

ภาวะอ้วนลงพุง Abdominal obesity

ธัญญภรณ์ ใจมั่ง (Thunyaporn Jaimung)*

ธนาสิทธิ์ วิจิตราพันธ์ (Tanasit Wijitraphan)**

บทคัดย่อ

ภาวะอ้วนลงพุงเป็นภาวะที่มีปริมาณไขมันในช่องท้องมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดได้ สาเหตุของภาวะอ้วนลงพุงเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ การบริโภคที่มีพลังงานสูงและไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ออกกำลังกายไม่เพียงพอ มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ทั้งนี้ แนวทางแก้ไขภาวะอ้วนลงพุงสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งบทความนี้ได้เสนอวิธีการลดภาวะอ้วนลงพุงด้วยการสร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย ให้มีขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ดังนี้ 1)การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการใช้ความต้านทาน ให้กล้ามเนื้อมีการยืดยาวและหดตัว โดยใช้น้ำหนักหรือเครื่องมือ 2)การบริโภคโปรตีนอย่างเพียงพอในอาหารสำคัญสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ 3)การพักผ่อนให้เพียงพอ 4)บริหารจัดการเตรียมความพร้อมทางจิตใจและมีวินัยในการฝึกซ้อม ซึ่งจะเห็นได้ว่า การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสม แก้ไขปัญหาลดภาวะอ้วนลงพุง จะนำไปสู่ร่างกายและจิตใจที่สมดุล ทำให้เกิดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ตลอดจนลดปัญหาความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง จึงควรฝึกตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยในการปฏิบัติตัวดูแลสุขภาพ จะส่งผลให้ร่างกายมีประสิทธิภาพ มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

คำสำคัญ: อ้วนลงพุง

*พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลสันป่าตอง อีเมล: thun.kmcmu@gmail.com

Registered Nurse, Senior Professional level. Sanpatong Hospital. Email: thun.kmcmu@gmail.com

**นายแพทย์เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลสันป่าตอง อีเมล: Tanasit.bird@gmail.com

Medical doctor, expert level. Sanpatong Hospital. Email: Tanasit.bird@gmail.com



Abstract

Abdominal obesity is a condition in which there is an excessive amount of fat in the abdominal cavity. There is a risk for hypertension, diabetes, heart, and vascular disease. The causes of abdominal obesity have many factors, including the consumption of high energy and fats, lack of physical activity, not enough exercise, smoking habits, alcohol drinking, and not enough sleep. However, there are many ways to solve the problem of abdominal obesity. This article proposes a method for reducing Abdominal obesity by bodybuilding. To increase muscle size and strength as follows: 1) weight training: Strengthen the muscles to lengthen and contract by weights or tools 2) consuming enough protein in foods for building muscle 3) sleep effectively 4) mental health management, preparing and being disciplined in the training. Overall, Solving the problem of abdominal obesity will lead to a balanced body and mind. The increase of confidence by the owner. with encouragement to solve various problems. As well as reducing the risk of various diseases, high blood pressure, diabetes, heart disease, etc. Therefore, people who want to reduce the risk of chronic disease should have the discipline of training regularly. The results are more efficient body and mind; it benefits for owner, family, and communities.

Keywords: abdominal obesity

บทนำ

ภาวะอ้วนลงพุง หมายถึง การสะสมของไขมันในบริเวณท้องมากขึ้น โดยมักจะเกิดขึ้นได้หลังจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน และการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญพลังงาน อาจส่งผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการเสี่ยงต่อโรคหัวใจและเบาหวาน ทั้งนี้ภาวะอ้วนลงพุงสามารถตรวจเช็คได้โดยการวัดวงรอบเอว ที่มีขนาดรอบเอวเกินกว่าเกณฑ์ตามมาตรฐานสำหรับผู้ชายวงรอบเอวเกินกว่า 90 เซนติเมตร และสำหรับผู้หญิงวงรอบเอวเกินกว่า 80 เซนติเมตร ทั้งนี้ไขมันในช่องท้องมีหลายประเภท มี 2 ประเภทที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้มากคือ 1) ไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous Fat) ไขมันนี้อยู่ใต้ผิวหนังและมักเป็นไขมันที่เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหาร

มากเกินไปหรือรับประทานอาหารที่มีประสิทธิภาพต่ำ ไขมันใต้ผิวหนังมักไม่มีผลกระทบต่อความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานหรือโรคหัวใจ แต่หากมีปริมาณมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคตับอ่อนได้ 2) ไขมันในช่องท้อง (Visceral Fat) เป็นไขมันที่อยู่รอบอวัยวะในช่องท้อง เช่น ไขมันที่ซ่อนอยู่ระหว่างเนื้ออวัยวะ ไขมันในช่องท้องมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง การมีปริมาณไขมันในช่องท้องมาก ทำให้เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งการลดไขมันในช่องท้องอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้



ภาวะอ้วนลงพุงมีสาเหตุเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและไขมันที่ไม่ดีต่อ

แนวทางแก้ไขภาวะอ้วนลงพุงสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ 1) การออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่ง การว่ายน้ำ หรือกิจกรรมที่เพิ่มการใช้พลังงาน เช่น ปั่นจักรยาน โยคะ 2) การลดปริมาณอาหารที่มีพลังงานสูงและไขมันไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น อาหาร fast food และอาหารที่มีน้ำตาลและโซเดียมสูง 3) การรักษาการนอนให้เพียงพอและมีคุณภาพ จะช่วยลดการสร้างฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น 4) การลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และน้ำตาลชนิดต่างๆ 5) การลดความเครียด เนื่องจากความเครียดสามารถทำให้ระบบฮอร์โมนแปรปรวน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการสะสมไขมันในพุงได้ การใช้เทคนิคการจัดการความเครียด เช่น การฝึกสมาธิหรือการฝึกโยคะ อาจช่วยลดความเครียดได้ (Kiewdee, 2023) ทั้งนี้ การผสมผสานการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการลดอ้วนลงพุงและสร้างสุขภาพที่ดีให้กับร่างกาย สำหรับข้อควรระวังในการลดพุงที่ควรทราบ ได้แก่ 1) การไม่รับประทานอาหารเพียงพอ การลดพุงโดยการลดปริมาณอาหารอาจทำให้ขาดสารอาหารสำคัญและส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม 2) การออกกำลังกายที่รุนแรงเกินไปโดยไม่มีการเตรียมความพร้อมหรือไม่มีการอบอุ่นอาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยล้าได้ 3) การลดน้ำหนักอย่างรวดเร็ว อาจทำให้ร่างกายสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและ

สุขภาพ การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่มีการออกกำลังกายที่เพียงพอ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น (Lerdsil, 2024) น้ำตาลในเลือดลดลง รวมทั้งเสี่ยงทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอ 4) การลดพุงโดยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ยาลดพุงโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หรือใช้วิธีที่ไม่ปลอดภัย ทั้งนี้ การลดพุงควรทำอย่างรอบคอบ โดยปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์และปลอดภัย (Chainarong et.al, 2019)

ในบทความนี้ได้เสนอวิธีการลดพุงด้วยการสร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย เพื่อเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มากขึ้น สามารถทำได้โดยการฝึกซ้อมกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) การฝึกกล้ามเนื้อ ด้วยการใช้ความต้านทาน ให้กล้ามเนื้อมีการยืดยาวและหดตัว โดยใช้น้ำหนักหรือเครื่องมือ เช่น ดัมเบล แท่งเหล็ก หรือเครื่องออกกำลังกาย 2) การบริโภคโปรตีนอย่างเพียงพอในอาหารสำคัญสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ โปรตีนจะช่วยซ่อมแซมเซลล์กล้ามเนื้อที่เสียหายและสร้างกล้ามเนื้อใหม่ 3) การพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งกระบวนการซ่อมแซมและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อมักเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ร่างกายหยุดพักผ่อน 4) บริหารจิตใจเตรียมความพร้อมทางจิตใจและมีวินัยในการฝึกซ้อม สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการสร้างกล้ามเนื้อได้ (Khumprommarach, 2018)



1) การฝึกกล้ามเนื้อ ด้วยการออกกำลังกาย สร้างกล้ามเนื้อ มักต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถทำได้ผลลัพธ์ที่มั่นคง และมีประสิทธิภาพต่อร่างกายในระยะยาว ทั้งนี้ การฝึกกล้ามเนื้อแบบเบื่อง่ายๆ โดยการ ใช้ดัมเบล สามารถทำได้ดังนี้ 1.1) เลือก น้ำหนักดัมเบลที่เหมาะสมกับความแข็งแรงของ ร่างกาย 1.2) เริ่มฝึกออกกำลังกาย: ยืนตรง->หลัง ตรง-> มือทั้งสองข้างถือดัมเบล->จับดัมเบลไว้หน้า ลำตัว->ยกดัมเบลขึ้น ด้วยกล้ามเนื้อแขน ->เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อที่ต้องการฝึก 1.3) ยกแขน ขึ้นและลงในขณะที่ถือดัมเบล ยกขึ้นจนมืออยู่ใกล้ ที่สุดกับไหล่หรือเล็กน้อยกว่านั้น จากนั้นลดลงอย่าง ช้าๆ และควบคุมการเคลื่อนไหว 1.4) ซ้อมอย่าง ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ให้กล้ามเนื้อได้รับการ กระตุ้นและเจริญเติบโต 1.5) เพิ่มจำนวนและ น้ำหนักเมื่อรู้สึกว่าการฝึกด้วยน้ำหนักปัจจุบันไม่ ทำหาย ให้ลองเพิ่มน้ำหนักหรือจำนวนชุดซ้อม 1.6) พักระหว่างชุดซ้อมให้กล้ามเนื้อได้ใช้เวลาใน การซ่อมแซมและเจริญเติบโต 1.7) รักษาท่าทาง ที่ถูกต้อง ป้องกันการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพ ในการฝึกซ้อม ทั้งนี้ การซ้อมดัมเบลสามารถทำได้ ทุกวันหรืออย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควร เพิ่มระดับความยากขึ้น เมื่อร่างกายเริ่มปรับตัวกับ การฝึกซ้อมดัมเบลอย่างพอดี (Chaisurin, 2022)

2) การบริโภคโปรตีนอย่างเพียงพอ เพื่อ สร้างกล้ามเนื้อ อาหารควรมีลักษณะเป็นโปรตีนที่มี คุณภาพสูง ได้แก่ 2.1) เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อปลา ไก่ เนื้อวัว หรือเนื้อหมูเสริมโปรตีนคุณภาพสูง ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ 2.2) ไข่ มีโปรตีนสูงและ มีสารอาหารที่สำคัญ ไขมันไม่อิ่มตัว วิตามินและแร่ ธาตุ 2.3) ถั่วและเมล็ดพืช ถั่วเหลือง ถั่วลิสง มี โปรตีน ไขมันดี และใยอาหาร 2.4) ผลไม้และผัก มี

ค่าโปรตีนต่ำ แต่มีสารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร 2.5) โปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น whey protein หรือ casein protein เป็นการ เสริมโปรตีนที่สะดวกและมีประสิทธิภาพสำหรับผู้ ที่ต้องการเสริมโปรตีน 2.6) คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่ง พลังงานสำหรับการฝึกซ้อมและช่วยในการเติบโต ของกล้ามเนื้อ เช่น ข้าว แป้ง 2.7) ไขมันดี มีบทบาท ในการสร้างฮอร์โมนที่สำคัญ เช่น ฮอร์โมนการ เจริญเติบโต ซึ่งสามารถพบได้ในอาหารเช่น นม ไข่ ไข่ ไขมันดี ทั้งนี้ การรับประทานอาหารที่มีโปรตีน คุณภาพสูงพร้อมกับคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนที่ เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอใน การฝึกซ้อม และสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมี ประสิทธิภาพ(Detkhajornyuth, 2014)

3) การพักผ่อนให้เพียงพอ สร้างสุขนิสัยการ นอนเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและฟื้นฟูร่างกาย วิธีนอน ให้มีประสิทธิภาพมีดังนี้ 3.1) ปรับเวลาการนอน ควรนอนในช่วงเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อสร้าง ลักษณะนิสัยภายในร่างกาย 3.2) สร้าง สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จัดห้องนอนให้มีแสง น้อย อากาศถ่ายเทดี และอุณหภูมิที่สบาย 3.3) ปรับห้องนอนให้เงียบสงบ ปิดโทรทัศน์และ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ 3.4) หลีกเลี่ยงการดื่มสาร กระตุ้นในช่วงใกล้เวลานอน ได้แก่ กาแฟ ชาและ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ หรือนิโคติน 3.5) สร้างนิสัยนอน เตรียมตัวสำหรับการนอนให้ มีประสิทธิภาพ โดยการทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลงผ่อนคลาย หรือ การออกกำลังกายเบาๆ 3.6) ตั้งเวลาตื่นและเวลา นอนให้เหมาะสม เพื่อช่วยปรับสมดุลระบบนอน และการตื่นของร่างกาย 3.7) ลดการใช้สมาร์ต โฟนหรือแท็บเล็ตก่อนนอน เนื่องจากแสงสีฟ้าจาก อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สามารถทำให้ร่างกายไม่มี



ความพร้อมสำหรับการนอนได้ ทั้งนี้ การสร้างนิสัยการนอนที่ดีอาจใช้เวลาและความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจ

4) บริหารจิตใจเตรียมความพร้อมทางจิตใจ ด้วยการปรับกระบวนการความคิด จัดการกับความคิดที่ไม่พึงประสงค์หรือทำร้ายตนเองได้ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 4.1) การตระหนักรู้ เริ่มต้นด้วยการตระหนักรู้ถึงความคิดที่เกิดขึ้นในใจ ฝึกยอมรับความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นทุกขณะ ทบทวนและจดบันทึกเหตุการณ์ประจำวันบ่อยๆ 4.2) ทำสัญญาเตือน เมื่อมีความคิดที่ไม่พึงประสงค์หรือทำร้ายตนเองเกิดขึ้น ทำสัญญาเตือนตัวเอง โดยการวิเคราะห์และตั้งคำถามต่อความคิดนั้นตามความเป็นจริง ฝึกสังเกตความรู้สึกและความคิดของตนเอง 4.3) การแก้ไขความคิดที่ไม่พึงประสงค์ ไม่มีความสมเหตุสมผลหรือไม่เหมาะสม โดยพยายามเปลี่ยนแปลงหรือสร้างบริบทให้เป็นบวกและสร้างความสุขสำหรับตัวเอง โดยการใช้เทคนิค เช่น การเปลี่ยนแปลงมุมมอง หาสิ่งที่ดีในสถานการณ์ 4.4) ฝึกสมาธิเป็นวิธีที่ดี ในการเพิ่มความตั้งใจในการควบคุมความคิด รวมไปถึงการฝึกโยคะก็เป็นการฝึกที่มีประสิทธิภาพเช่นกัน 4.5) หาผู้สนับสนุน ในเวลาที่คุณรู้สึกเหนื่อยหรือ

มีปัญหาในการจัดการกับความคิด พยายามค้นหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ เช่น การพูดคุยกับเพื่อน หรือการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 4.6) สร้างความมั่นคงทางสุขภาพจิตด้วยการรักษาสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตใจ ด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การนอนหลับเพียงพอ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ (Department of Health, 2020)

บทสรุป

จะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างเหมาะสม ด้วยการแก้ไขปัญหาลดภาวะอ้วนลงพุง สร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย จะนำไปสู่ร่างกายและจิตใจที่สมดุล ทำให้เกิดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีกำลังใจในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว รวมไปถึงลดปัญหาความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆที่เกิดจากภาวะอ้วนลงพุง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ฯลฯ ดังนั้น เราจึงควรฝึกตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีวินัยในการปฏิบัติตัวดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย มีความเข้มแข็งทางใจ สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและครอบครัว ไปจนถึงชุมชนและประเทศชาติได้



เอกสารอ้างอิง

- Chainarong Austtasit, Srisaphonphusitti Lertwanlop, Sota Chulaporn. (2018). **A Study of the Relationship of Self-Efficacy and Perception of the Walking-Running Behavior on Body Fat Level, Waist Circumference and Body Mass Index of the Elderly.** Master of Science Degree, Faculty of Sports Science. Burapha University, Chonburi, Thailand.
- Department of Health. (2020). **Guide to sleeping for good health**. Physical Activity Division for Health Department of Health. Nonthaburi.
- Patcharin Chaisurin. (2022). **Stretching Exercises for Preventing Work-Related Musculoskeletal Disorders.** Uttaradit Journal, 14(1): 243-252.
- Detkhajornyuth Suradet. (2014). **The Study of Whey Protein Consumption Behavior on Weight Training Exercise: Case Study of Bangkok and Suburban Area.** Master of Management Degree, School of Management Mahidol University, Bangkok, Thailand.
- Khumprommarach Supanithi). (2017). **The Development of Exercise Program for Fat Loss by Personal Trainer**.

Master's degree in Sports Science, Faculty of Education Maha, Sarakham Rajabhat University, Maha Sarakham, Thailand.

- Sutinee Kiewdee. (2023). **Effects of Arm Swing Exercise and Dietary Control Program on Body Mass Index and Waist Circumference among Obese Person in MaharajNakorn ChiangMai Hospital.** Journal of Health Sciences Scholarship, 10(2):1-15.

- Waraporn Lerssil. (2024). **Effects of Health Promotion to Health Behaviors, Risk of Metabolic Syndrome in Personnel of Suratthani Hospital in Control Diet, Exercise and Emotion.** Journal of Suratthani Hospital, 1(1)

