

บรรยายโดย

**รองศาสตราจารย์สุนีย์ สหัทธโพธิ์**

รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

# โรคอ้วน (Obesity)

โรคอ้วน เป็นภาวะที่มีการสะสมไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกายมากกว่าปกติ



# โรคอ้วน (Obesity)

## 1. น้ำหนัก - ส่วนสูง

น้ำหนักที่ควรเป็น = น้ำหนักมาตรฐาน

สูตร

ตารางมาตรฐานน้ำหนัก-ส่วนสูง

น้ำหนักจริง = น้ำหนักที่ชั่งได้บนตาชั่ง

สูตร ชาย = ความสูง-100

หญิง = ความสูง-100-10% น้ำหนักที่ลบได้

ตัวอย่าง ผู้หญิงสูง 160 cm. น้ำหนักที่ควรเป็น =  $160 - 100 - 6 = 54$  kg.





ตารางมาตรฐานน้ำหนัก - ส่วนสูง



ส่วนสูง (m)	น้ำหนักตัว (kg)	
	ชาย	หญิง
1.473		46.2
1.499		47.2
1.524		48.5
1.549		49.9
1.575	55.8	51.2
1.600	57.6	52.6
1.626	59.0	54.4
1.651	60.3	55.8
1.676	61.7	58.0
1.702	63.5	59.9
1.727	65.8	61.7
1.753	67.6	63.5
1.778	69.4	65.3
1.803	71.7	67.1
1.829	73.5	68.9
1.854	75.3	
1.880	77.5	
1.950	79.8	
1.920	82.1	



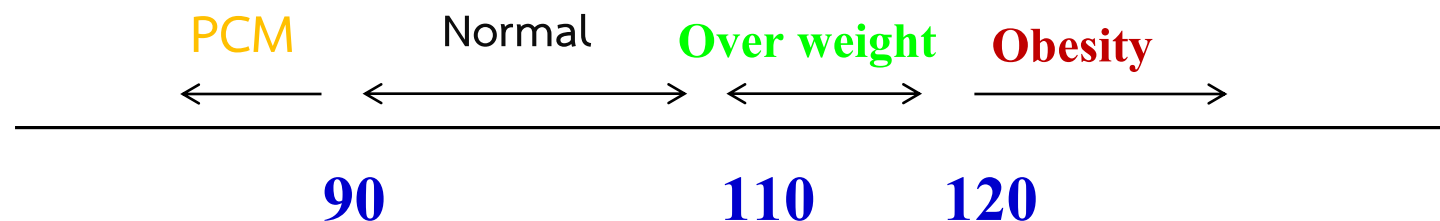
$$\frac{\text{น้ำหนักจริง}}{\text{น้ำหนักที่ควรเป็น}} \times 100$$

< 90 % → ขาดอาหาร PCM

90 - 110 % → น้ำหนักปกติ Normal

110 - 120 % → น้ำหนักเกิน Over weight

> 120 % → โรคอ้วน Obesity



## 2. BMI ( Body Mass Index ) ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (kg)}}{\text{ความสูง}^2 (m^2)}$$

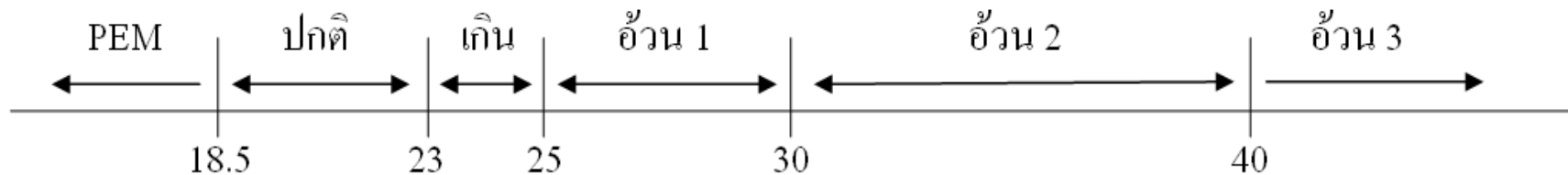
ตัวอย่าง ผู้หญิงสูง 160 cm. น้ำหนัก 60 kg.

$$\text{BMI} = \quad = 23.4 \text{ kg./m}^2$$



# ตารางประเมินภาวะโภชนาการด้วย BMI สำหรับคนไทย

BMI	ผลประเมิน
<18.5	น้ำหนักน้อย หรือ ผอม PEM
18.5-22.9	ปกติ
23-24.9	น้ำหนักเกิน overweight
25-29.9	อ้วนระดับ 1
30-39.9	อ้วนระดับ 2
>40	อ้วนระดับ 3





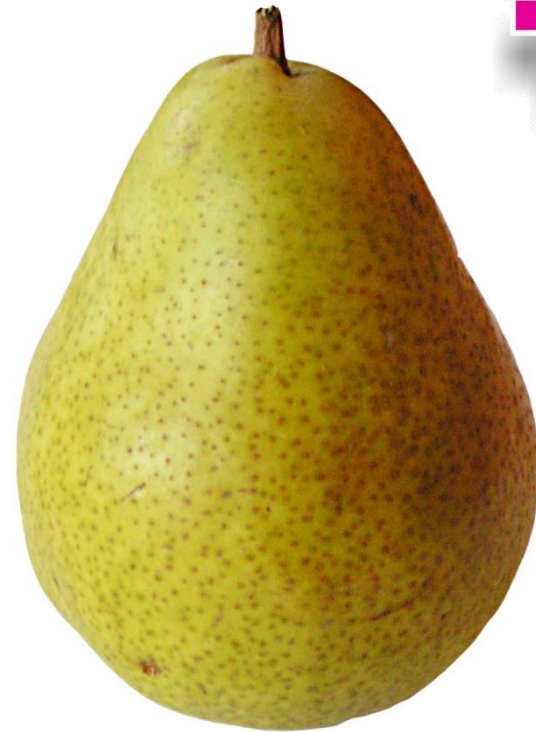
## ลักษณะคนอ้วนมี 2 ลักษณะ

1. อ้วนแบบชาย (Android Obesity) คือ อ้วนลงพุง และอ้วนส่วนบนของร่างกาย
2. อ้วนแบบหญิง (Gynoid Obesity) คือ มีไขมันพอกพูนบริเวณสะโพก ช่องท้อง ส่วนกลาง และต้นขา

อ้วนแบบชาย เสี่ยงต่อไม่ติดต่อเรื้อรัง > อ้วนแบบหญิง

เช่น โรคหัวใจขาดเลือด, Hypertension (HT), Diabetes mellitus (DM), Cancer (CA)





“Pear-shaped”



“Apple-shaped”

# สาเหตุโรคอ้วน



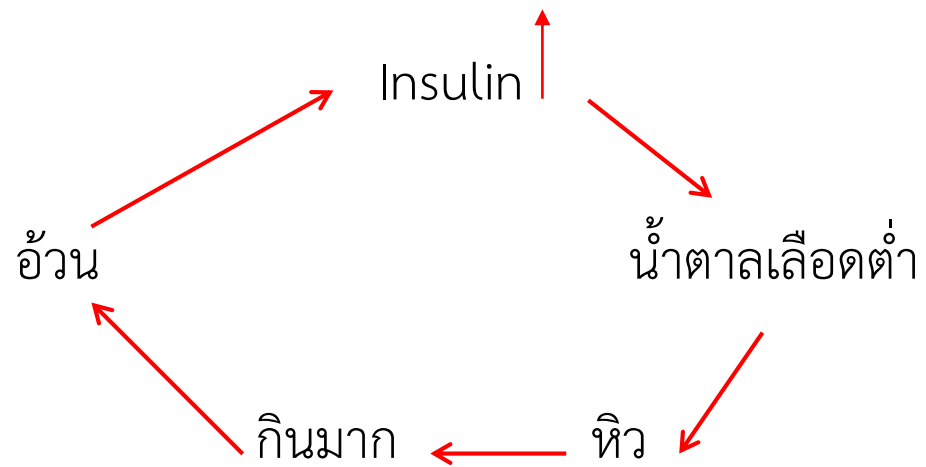
1. พันธุกรรม
2. ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ: hypothyroidism, hyperinsulinism
3. ความผิดปกติของ hypothalamus: ศูนย์อิ่มผิดปกติ
4. ยา: สเตียรอยด์ ยาคูมกำเนิด ยาแก้แพ้ แก้หวัด
5. อายุ

## สาเหตุโรคอ้วน (ต่อ)

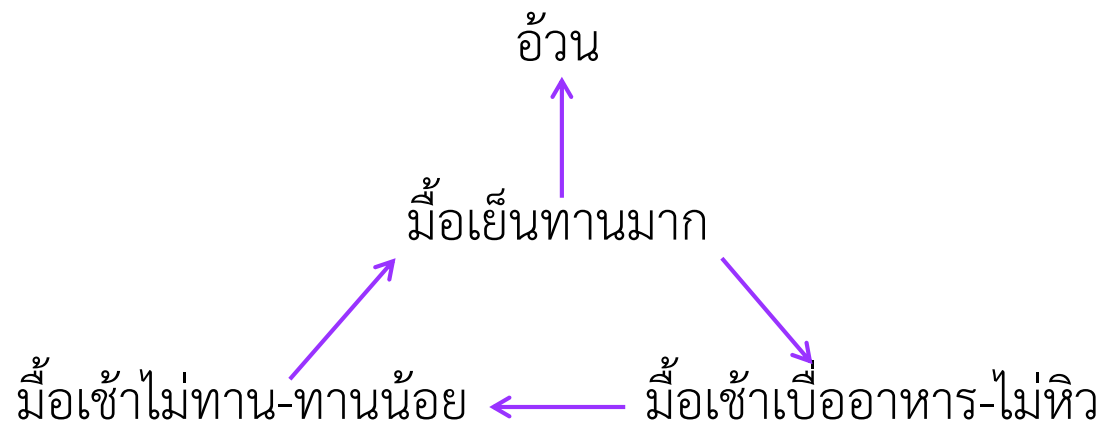
6. เพศ
7. จิตใจ อารมณ์
8. ขาดการออกกำลังกาย
9. การกิน



## วัฏจักรคนอ้วน : กินจุ-หิวบ่อย



## การกินอาหารผิดมือ





## อันตรายจากโรคอ้วน

เมื่อเริ่มอ้วนมักจะรู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัว หากร่างกายสะสมไขมันไว้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดภาวะ และโรคต่างๆ ดังนี้

1. ข้อกระดูกเสื่อม ทำให้เกิดอาการปวดเข่า หลัง และสะโพก
2. ระบบหายใจขัดข้อง ทำให้เกิดหายใจลำบาก และเหนื่อย
3. ภาวะไขมันเลือดสูง
4. โรคเบาหวาน
5. โรคหัวใจขาดเลือด หรือ หัวใจวาย
6. โรคนิ่วในถุงน้ำดี
7. โรคเก๊าท์
8. โรคมะเร็ง



## การรักษาโรคอ้วน มี 3 วิธี

- ควบคุมอาหาร
- การออกกำลังกาย
- ยา



## อาหาร

1. ลดพลังงานลง 500 กิโลแคลอรี ใน 1 สัปดาห์ สามารถลดน้ำหนักได้  $\frac{1}{2}$  กิโลกรัม แต่ถ้าลดพลังงานลงได้ 1,000 กิโลแคลอรี ใน 1 สัปดาห์ จะลดน้ำหนักได้ 1 กิโลกรัม
2. โปรตีน 15 - 20 % หรือ 1 - 1.5 g/Kg/d
3. ไขมัน 20 - 30 %
4. คาร์โบไฮเดรต 45 - 55 % และควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
5. ควรกินผักให้มากและผลไม้แต่พอควร เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่
6. ดื่มน้ำเปล่า ห้ามเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรือ แอลกอฮอล์







การออกกำลังกาย ควรเป็นแบบ Aerobic Exercise จะทำให้

1. เพิ่มความแข็งแรง
2. ช่วยในการเผาผลาญ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย
3. ช่วยให้อะดีนาติน เพิ่มขึ้นทำให้ระดับความรู้สึกรักหว และมีกลายไขมันที่สะสมเป็นพลังงาน

ยา จะกดศูนย์หิว ทำให้เบื่ออาหาร กินน้อย อิ่มเร็ว ยาที่ใช้ลดความอ้วนได้แก่

- สารไทรอ็อกซิน ที่ช่วยการเผาผลาญสารอาหารมากขึ้น
- แอมเฟตามีนซัดเฟต ทำให้อยากอาหารลดลง
- ยาขับปัสสาวะ
- ยาระบาย







หากจะใช้ยาลดความอ้วน ต้องใช้ภายใต้คำแนะนำ และ การดูแลของแพทย์ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการ ควบคุมอาหาร และ ออกกำลังกาย ควบคู่ไปด้วย

\*ยาลดความอ้วน ไม่สามารถทำให้หายจากโรคอ้วนได้อย่างถาวร หากหยุดยาลดน้ำหนักก็อาจกลับขึ้นได้อีก และยังมีเสี่ยงกับผลข้างเคียงของยาลดความอ้วน ดังนี้

- นอนไม่หลับ กระวนกระวาย
- ปากแห้ง
- ปวดศีรษะ
- เหงื่อออก
- ความดันโลหิตสูง
- คลื่นไส้
- หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ
- ท้องผูก



ถ้าใช้ไปนานอาจทำให้เกิดการขาดสารอาหาร ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ และตายได้

## ข้อแนะนำด้านโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก



1. ลดน.น.ทีละน้อยไม่ควรเกิน 0.5 – 1 Kg./wk
2. กินอาหารทุกมื้อ: ลดจำนวนแต่ละมื้อให้น้อยลง
3. ไม่กินอาหารว่างระหว่างมื้อ: เช่น น้ำหวาน หมากฝรั่ง อาหารหมักดองต่าง ๆ
4. งดเว้นอาหารหรือขนมหวานทุกชนิด + น้ำหวาน น้ำอัดลม



## ข้อแนะนำด้านโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก



5. งดเว้นอาหารที่มีไขมันสูง: ข้าวเกรียบ มันทอด ไข่เจียว
6. ใช้เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
7. ประกอบอาหารแบบ นึ่ง ต้ม ย่าง ตุ่น ยำ



# ข้อเสนอแนะด้านโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

8. ไม่ใช้น้ำตาลในการปรุงอาหาร





## ข้อแนะนำด้านโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

9. กินผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด
10. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
11. กินผักให้มากทุกมื้อ
12. กินอาหารช้า ๆ + เคี้ยวให้ละเอียด → กินอาหารน้อยลง



ไม่ผัก  
ไม่ทอด  
ก็ไม่อ้วน



ไข่ไก่ 1 ฟอง น้ำหนัก 50 กรัม ประเภท  
โปรตีนขนาด 2 ช้อนกินข้าว



ต้ม 75 Kcal



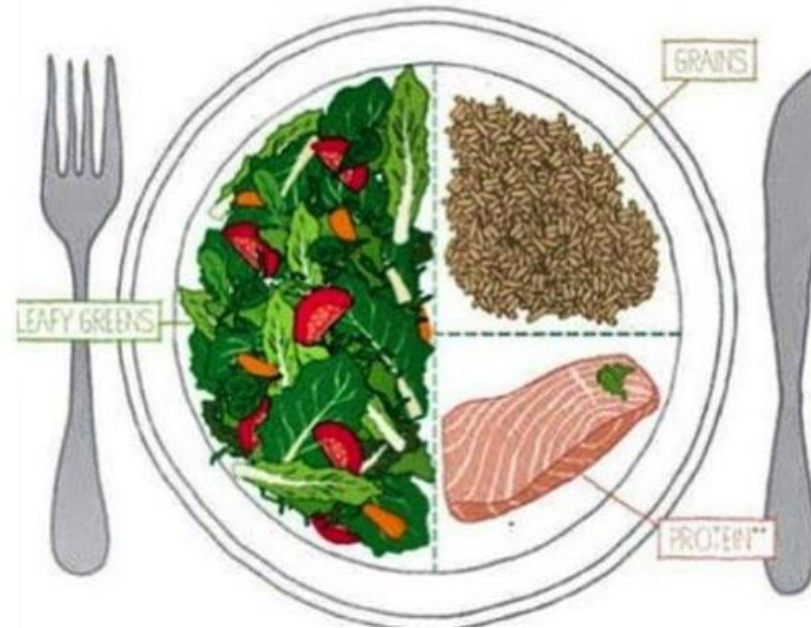
ดาว 160 Kcal



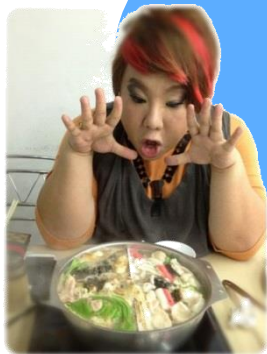
เจียว 250 Kcal







เข้ากินอย่าง "ราชา"  
กลางวันแค่ "ธรรมดา"  
ตกเย็นเป็น "ยาก"



ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



กินผักให้มาก

เลือกผักมีสี



ผลไม้ด้วยยิ่งดี

แคลอรีลดลง





Thank you