

# ลดน้ำหนักด้วยอาหารอิมมาน

คุณผู้อ่านสังเกตไหมคะว่า อาหารบางประเภท รับประทานแล้วจะรู้สึกอึดม่อนท้องไปหลายชั่วโมง ในขณะที่อาหารบางประเภท รับประทานแล้วอึดมาก แต่พอเวลาผ่านไปไม่นานเท่าไรนัก ก็รู้สึกหิวใหม่อีกครั้ง



ความแตกต่างนี้อธิบายได้จากทฤษฎีการให้คะแนนความอึดของอาหาร ซึ่งพัฒนาขึ้นมาโดยคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งได้ทำการวิจัยโดยนำอาหารที่คนรับประทานกันบ่อยๆ เกือบ 40 ชนิด เช่น ข้าว ขนมปัง ข้าวโอ๊ต ซีส ไข่ ถั่ว ผลไม้ต่างๆ ไอศกรีม ฯลฯ มาให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานทีละชนิด โดยให้รับประทานในปริมาณที่ให้พลังงาน 240 กิโลแคลอรีเท่ากัน

หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างนั่งรอเวลาไป 2 ชั่วโมง แล้ว จึงเอาอาหารอร่อยๆ มายั่วชวนเพื่อดูว่าจะรับประทานมากน้อยแค่ไหน ถ้ากลุ่มตัวอย่างรับประทานมาก แสดงว่า อาหารที่รับประทานไปในตอนแรกไม่อยู่ท้อง ในทางตรงข้าม ถ้ารับประทานอาหารที่ 2 ชั่วโมงในปริมาณน้อย แสดงว่า อาหารที่รับประทานในตอนแรกอยู่ท้องแล้วจึงนำผลที่วัดได้คำนวณออกมาเป็นคะแนนที่เรียกว่า Satiety Index

ผลการวิจัยพบว่า อาหารที่ทำให้เราอึดได้นาน คืออาหารในกลุ่มโปรตีน เช่น ไข่ ถั่ว หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเนืปลาทำคะแนนได้สูงสุดในกลุ่มนี้ ตามมาด้วยอาหารในกลุ่มแป้งไม่ขัดขาว ซึ่งยังมีเส้นใยอาหารอยู่มาก เช่น พาสต้าโฮลวีท ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีท ส่วนอาหารที่ได้แชมป์ความอึดมากที่สุดด้วยคะแนนนำคือ ไขมันฝรั่งต้ม (สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนัก อาจรับประทานไขมันฝรั่งต้มแทนข้าวได้ แต่ไม่ควรปรุงรสด้วยเนย ครีม ซีส)

สำหรับอาหารที่รับประทานไปได้ไม่เท่าไรก็หิวอีก ทำคะแนนความอึดได้ต่ำ คืออาหารในกลุ่มแป้งขัดขาวเช่น ครัวซองต์ เค้ก โดนัท ไอศกรีม มูสลี่ ขนมปังขาว เฟรนช์ฟรายส์ คุกกี้ สำหรับคนที่อยากลดน้ำหนัก จึงควรเลี่ยงอาหารในกลุ่มนี้

การลดน้ำหนักคือการเลิกคิดว่าจะลดน้ำหนัก เลิกตะบี้ตะบันอดอาหาร แต่เป็นการเลือกรับประทานอาหารอย่างคนพอมเน้นรับประทานอาหารที่อยู่ท้อง แคลอรีต่ำ วิตามินและสารอาหารสูง รับประทานอย่างมีสติ ร่วมกับออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ติดเป็นวิถีการใช้ชีวิต แล้วคุณจะได้โดยไม่ต้องอดอาหาร

ที่มา : พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน ในชุดโครงการ “รวมพลัง ชัยบภัย สร้างสังคมไทย ไร้พุง” เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)