

ปารณพัทธ์ แนนุ่ย, (2566, มีนาคม), หมดปัญหากินตามใจปาก ด้วย “แคลอรี ไดอารี” ตัวช่วยคุมอาหาร : หมอชาวบ้าน :

527 : 74-75

สาเหตุสำคัญของโรคอ้วน คงปฏิเสธไม่ได้ว่าเกิดจากการกินอาหารตามใจปากมากเกินไป ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในคนไทย

แต่ถ้าใครต้องการดูแลสุขภาพจริงจัง ๆ หากไม่ควบคุมการกินอาหารตามใจปาก ก็ยากที่จะลดน้ำหนักได้ แต่ทางออกที่ช่วยได้คือ การนับแคลอรีของอาหารที่กินเข้าไปนั่นเอง เพื่อคำนวณว่า วันนี้เรากินอะไรไปเยอะแค่ไหนแล้ว และได้รับพลังงานมากกว่ากำหนดรึยังในแต่ละวัน ซึ่งเกณฑ์ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปตามส่วนสูง น้ำหนัก เพศ และช่วงวัย แต่รับประกันได้ว่า หากใคร กินเกินลิมิต มีความเสี่ยงว่าจะอ้วนหรือคุมน้ำหนักไม่ได้แน่นอน

ถ้าใครนั่งคำนวณเองแล้วไม่แน่ใจตัวเลขแคลอรีที่คำนวณมาเชื่อถือได้หรือไม่ ขอแนะนำแอปพลิเคชันชื่อว่า “แคลอรี ไดอารี” ที่ออกแบบขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกในการนับแคลอรีโดยเฉพาะ

วิธีใช้งานก็ง่าย ๆ เพียงแค่ดาวน์โหลดแอปฯ นี้ลงสมาร์ตโฟน แล้วกรอกข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง อายุ จากนั้นเลือกเป้าหมายว่า จะลดหรือควบคุมน้ำให้เหลือกี่กิโลกรัม

เมื่อเลือกแล้ว ระบบจะประมวลผลข้อมูลให้ตัดสินใจต่อว่า อยากรู้วิธีการควบคุมน้ำหนัก ควบคุมแคลอรีแบบใด ซึ่งมีตั้งแต่แบบง่ายไปจนถึงแบบยาก แต่ขอแนะนำว่า เลือกทางสายกลาง แบบปกติ เพียงพอแล้ว

จากนั้นในแอปฯ จะระบุเลยว่า ในแต่ละวัน ผู้ใช้งานสามารถบริโภคอาหารได้กี่แคลอรีเพื่อให้ เดินไปถึงเป้าหมาย หากใครกินอะไรเข้าไป สามารถกรอกข้อมูลในแอปฯ ได้เลย ซึ่งจะมีข้อมูลประกอบพร้อมเสร็จสรรพว่า อาหารประเภทนั้น ๆ คิดเป็นพลังงานเท่าไร ไม่ว่าจะอาหารเช้า-กลางวัน-เย็น รวมถึงอาหารว่าง แกรมหมวดหมู่ของอาหารยังมีให้เลือกหลากหลาย ทั้งหมดโปรตีน เครื่องดื่ม ผลไม้ ฟาสต์ฟู้ด และเบเกอรี่ เป็นต้น

เมื่อแอปฯ ตามใจปากไปหน่อย กลัวจะไม่ดีต่อสุขภาพ ก็สามารถลุกขึ้นมาออกกำลังกาย แล้วกรอกรายละเอียดลงไป หักลบกลับมาได้ เช่น วันนี้วิ่งด้วยความเร็ว 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นเวลา 30 นาที คิดเป็น 388 กิโลแคลอรีที่เผาผลาญไป

