

ขนาด. (2566, พฤษภาคม), 6 ข้อเท็จจริงเรื่องการ “เดิน” ไม่รู้ไม่ได้แล้ว : ชีวิต : 581 : 8

ชีวิต สนับสนุนให้ทุกคนลุกขึ้นมา “เดิน” ออกกำลังกาย แต่ก็มิข้อสงสัยมากมายว่า เดินแล้วจะขาใหญ่ ปวดเอว ฯลฯ ฉบับนี้จึงรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการเดินที่ คนสงสัย ซึ่งหนังสือ ยิ่งเดิน ยิ่งผอม ยิ่งสุขภาพดี แนะนำไว้อย่างละเอียดดังนี้

### 1. เดินเยอะ เอวจะเสียจริงหรือ

**ไม่จริง** เหตุผลที่ทำให้ “เอวเสีย” คือท่าทาง ที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เอวรับน้ำหนักมากเกินไปจนเกิด อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเอวอ่อนแอก็ต้องสร้างความแข็งแรงด้วยการบริหารกล้ามเนื้อดังกล่าว ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยทั่วไปคนที่น้ำหนักตัวเยอะหากบริหารกล้ามเนื้อควบคู่กับออกกำลังกายจะหายได้เอง

### 2. คนที่กระดูกอ่อนแอไม่ควรเดินเยอะจริงหรือ

**ไม่จริง** หากไม่เคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้กระดูกเสื่อม การเดินออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นกระดูกและข้อต่อ จึงป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ ทั้งยังป้องกัน กระดูกเสื่อมเนื่องจากขาดการออกกำลังกายได้ด้วย

### 3. ถ้าเดินเยอะ ขาจะโก่งจริงหรือ

**ไม่จริง** สาเหตุของอาการขาโก่งส่วนใหญ่เกิดจากท่าทางที่ผิด หากปรับร่างกายให้คุ้นเคยกับท่าทางที่ถูกต้องไม่ว่าจะ เดินนานแค่ไหน ขาก็ไม่โก่งหรือผิดรูป

### 4. ถ้าเดินเยอะ ขาจะใหญ่จริงหรือ

**ไม่จริง** เพราะส่วนที่พัฒนาขึ้นคือกล้ามเนื้อ ไม่ใช่ไขมัน ดังนั้นหลังออกกำลังกายหาก งดคาร์โบไฮเดรตอย่างเหมาะสม ก็จะช่วยลดอาการบวมให้กล้ามเนื้อกลับคืนสู่ภาวะปกติได้

### 5. ถ้าวัดความอ้วนด้วยการเดิน หน้าอกจะหย่อนคล้อย จริงหรือ

**ไม่จริง** หน้าอกจะเล็กลงหรือไม่ก็หย่อนคล้อย เนื่องจากแรงโน้มถ่วงของโลก ความจริงแล้วการเดินด้วยท่าทางที่ถูกต้องกลับยิ่งช่วยเสริมกล้ามเนื้อตั้งแต่ไหล่จนถึงทรงอก ทำให้ร่างกายได้สมดุล

### 6. ถ้าเดินน้อยกว่า 30 นาทีไร้ประโยชน์จริงหรือ

**ไม่จริง** การเดิน ในช่วงแรกร่างกายจะดึงคาร์โบไฮเดรตมาใช้เป็นแหล่งพลังงานหลัก หลังจากออกกำลังกายต่อเนื่อง 8-10 นาที ไขมันจะเริ่มถูกเผาผลาญทีละนิด หลังจาก 20 นาทีเป็นต้นไปปริมาณการใช้ไขมันจะสูงกว่าคาร์โบไฮเดรต ยิ่งออกกำลังกายนานเท่าใดอัตราการการใช้ไขมันก็จะสูงขึ้น การเดินนานจึงได้ผลดีกว่าระยะเวลาสั้น



ดร. วัชชัย ลักขัง. (2566, มิถุนายน), ไตรกลีเซอไรด์ไขมันตัวร้ายในตัวคุณ : หมอชาวบ้าน : 530 : 68-69

ทุกท่านคงจะเคยตรวจเลือดกันมา ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ผลการตรวจเลือดมักจะถูกประกอบไปด้วย ๒ ส่วนใหญ่ คือค่าน้ำตาลกับค่าไขมัน ถ้าน้ำตาลสูงก็จะเป็นโรคเบาหวาน แต่ถ้าไขมันสูงนี่จะเป็นโรคอะไร? ในส่วนของค่าไขมันประกอบไปด้วย ๔ ค่า คือ ค่านโคเลสเตอรอลรวม ค่าไขมันเอชดีแอล ค่าไขมันแอลดีแอล และค่าไขมันไตรกลีเซอไรด์

### ไตรกลีเซอไรด์คืออะไร?

ไตรกลีเซอไรด์ คือ ไขมันชนิดหนึ่งในร่างกาย ประกอบไปด้วยกรดไขมัน ๓ โมเลกุล ที่จับอยู่กับกลีเซอรอล ๑ โมเลกุล ร่างกายเราจะได้รับไตรกลีเซอไรด์จาก ๒ แหล่ง ด้วยกัน คือ

1. ร่างกายสามารถสังเคราะห์ขึ้นจากตับของเราเอง หรือ
2. ได้รับจากกินอาหารไขมันโดยตรง เช่น หมูสามชั้น เนย ไขมันต่าง ๆ

นอกจากนี้ หากร่างกายได้รับไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป สารอาหารเหล่านี้ก็จะถูกเปลี่ยนเป็น ไตรกลีเซอไรด์ เพื่อเป็นพลังงานสำรองของร่างกาย โดยจะถูกเปลี่ยนเป็นชั้นไขมันและสะสมทั้งในช่องท้องและใต้ผิวหนัง การมีไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดมากเกินไปจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน มะเร็งเต้านม และโรคอื่น ๆ ได้

### ระดับไตรกลีเซอไรด์ที่เหมาะสมควรเป็นเท่าไร?

เพื่อจะตอบคำถามนี้โดยที่ทุกท่านสามารถนำไปใช้ได้เลย ก็คือ ให้ทุกท่านจดจำไว้ว่า ระดับ ไตรกลีเซอไรด์ที่เหมาะสม คือน้อยกว่า ๑๕๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (mg/dl) ครับ

### หากต้องการลดระดับไขมัน ไตรกลีเซอไรด์จะต้องทำอย่างไร?

หากท่านไปตรวจเลือดแล้วพบว่า ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์มากกว่า ๑๕๐ mg/dl แสดงว่า ท่านมีความเสี่ยงที่จะมีระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง หากต้องการปรับพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น สามารถทำได้ดังนี้ครับ

1. พยายามควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยนำน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง ควรจะมีค่าน้อยกว่า ๒๓ กิโลกรัมต่อตารางเมตรจึงจะถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. พยายามดูแลตนเองไม่ให้อ้วนลงพุง วิธีการ คือ หากรอบเอวหรือรอบพุง (รอบสะดือ) ของท่านมีค่ามากกว่าส่วนสูงหารสองแล้ว แสดงว่าท่านมีภาวะอ้วนลงพุงแล้วให้หาทางลดพุงโดยด่วน
3. พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีแป้งหรือน้ำตาล มาก อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีไขมัน ทรานส์ รวมทั้งอาหารที่มีการทอดซ้ำ ๆ
5. ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เลิกสูบบุหรี่
6. เลือกกินอาหารที่มีไขมันโอเมก้า ๓ สูง เช่น ปลาแซลมอน ทูน่า ชาร์ดีน หรือกินอาหารเสริมที่มีไขมัน โอเมก้า แต่ทั้งนี้ ควรปรึกษาแพทย์ที่รักษาดูแลท่านด้วย

