พิชิตภาวะอ้วนลงพุง ด้วยโภชนาการที่สมดุล และไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงแข็งแรง โดยดร. ชิน-คุน หวัง

ศ.ดร. ชิน-คุน หวัง เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านระบบเมตาบอลิซึมและโภชนาการ เน้นงานศึกษาวิจัยระบบเมตาบอลิซึมของมนุษย์และการประเมินผลทางคลินิกของอาหารเสริม โภชนเภสัช อาหารฟังก์ชั่นและสมุนไพร

ศ.ดร. หวัง เคยดำรงตำแหน่งอธิการบดีของมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ชุงชาน (Chung Shan Medical University) ในไต้หวัน ปัจจุบันเป็นอาจารย์และเคยได้รับรางวัล “National Award of Biomedicine” ในไต้หวันในปี พ.ศ.2551 สำหรับความทุ่มเทด้านการศึกษาทางการแพทย์ของท่าน ศ.ดร. หวัง เป็นสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาโภชนาการเฮอร์บาไลฟ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 อันประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการและสุขภาพจากทั่วโลก มีหน้าที่ในการให้ความรู้และฝึกอบรมแก่สมาชิกอิสระเฮอร์บาไลฟ์และสาธารณชนเกี่ยวกับหลักการด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ท่ามกลางภาวะสังคมปัจจุบัน ผู้คนต่างต้องใช้ชีวิตที่เร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ต้องรีบไปให้ทันนัดหมายหรือรีบปั่นงานให้ทันกำหนดเวลาและเงื่อนไข ทำให้บ่อยครั้งเราลืมใส่ใจสุขภาพร่างกายตัวเองไปเสียสนิท และหลังจากการทำงานอันยาวนานและแสนจะเหนื่อยล้า เราก็มักจะคว้าขนมหรือของทานเล่นที่อยู่ใกล้ตัวมาดับความหิวในทันที ซึ่งส่วนใหญ่ปราศจากสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มิหนำซ้ำยังส่งผลร้ายต่อสุขภาพอีกด้วย จึงเป็นสาเหตุของน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และหากไม่ระวังให้ดี พฤติกรรมเหล่านี้อาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้อย่างง่ายดาย

ข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุขเผยว่า มีคนไทยประมาณ 17.4 ล้านคน (ร้อยละ 26 ของประชากรทั้งหมด) อยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน โดยในจำนวนนี้ มีจำนวนผู้หญิงอ้วนมากเกือบ 2 เท่าของจำนวนผู้ชายอ้วน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวนร้อยละ 28.4 และผู้หญิงร้อยละ 40.7 สิ่งที่น่าตกใจกว่านั้นก็คือ ประเทศไทยยังติดอยู่ในห้าอันดับแรกของประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกที่มีจำนวนผู้อยู่ในภาวะโรคอ้วนสูงที่สุดด้วย

ภาวะอ้วนลงพุง เป็นภาวะที่พบได้ทั่วไปในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนและเด็ก ๆ ในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย โดยคิดเป็นร้อยละ 20-30 ของกลุ่มประชากรดังกล่าว อัตราความชุกของภาวะอ้วนลงพุงในคนไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปพุ่งสูงอยู่ที่ร้อยละ 32.1 (16.1 ล้านคน) แบ่งเป็นผู้ชายจำนวนร้อยละ 18.6 และผู้หญิงร้อยละ 45 คำว่าภาวะอ้วนลงพุง หรือที่ตอนนี้รู้จักกันว่าเป็น “เพชรฆาตเงียบ” คนใหม่ ถือเป็นกลุ่มความผิดปกติที่ต้องให้ความใส่ใจอย่าง

จริงจัง ที่มีหลักการสังเกตจากขนาดเส้นรอบเอวที่ขยายเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ระดับน้ำตาลในเลือดและคอเลสเตอรอลสูง รวมทั้งความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคเก๊าท์ ต้อกระจก ไขข้อเสื่อม และโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และอาจลุกลามไปสู่การป่วยเป็นโรคที่รุนแรงขึ้นเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงเบาหวานได้ นอกจากนี้ ยังอาจส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ เช่น อาการสมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้าหดหู่ด้วย

หากเปรียบเทียบสถิติข้อมูลขององค์กรอนามัยโลก อัตราผู้ป่วยโรคอ้วน ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุงโดยตรง กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็วในภูมิภาคนี้ เมื่อเทียบกับในประเทศฝั่งตะวันตกอย่างสหรัฐอเมริกาและสหราชอาณาจักร เช่น ในประเทศเวียดนามพบว่า จำนวนผู้ป่วยเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 38 จากปีพ.ศ. 2553-2557 ในขณะที่อินโดนิเซียและมาเลเซียเพิ่มขึ้นร้อยละ 33 ส่วนประเทศไทย สิงค์โปร์ และฟิลิปปินส์เพิ่มขึ้นร้อยละ 25-27 สาเหตุเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ขาดสมดุล ภาวะความเครียด และปัจจัยที่น่ากังวลอื่น ๆ ที่มาจากไลฟ์สไตล์ที่เคร่งเครียดและเร่งรีบในปัจจุบัน

เราลองมาดูปัจจัย 7 ประการต่อไปนี้ ที่อาจส่งผลให้ผู้คนประสบภาวะอ้วนลงพุงได้

- อายุ – ยิ่งอายุมากขึ้น ก็มีโอกาสที่จะอ้วนลงพุงได้ง่ายขึ้น
- เพศ – เพศชายเสี่ยงที่จะอ้วนลงพุงมากกว่าเพศหญิง
- เชื้อชาติ – คนเอเชียมีความชุกที่จะอ้วนลงพุงได้ง่ายกว่าเชื้อชาติอื่น
- ยีนหรือพันธุกรรม – มีโอกาสอ้วนลงพุงสูงขึ้น หากพ่อแม่มีภาวะอ้วนลงพุงด้วย
- ระดับชั้นในสังคม – คนที่อยู่ในชนชั้นล่างและมีการศึกษาน้อยมีโอกาสอ้วนลงพุงได้ง่ายกว่า
- การรับประทานอาหาร – อาหารที่คุณรับประทานมีส่วนสำคัญอย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น อาหารเมดิเตอร์เรเนียนช่วยลดโอกาสเสี่ยงของภาวะอ้วนลงพุงได้ถึงร้อยละ 20
- การออกกำลังกาย – การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถช่วยลดความเสี่ยงลงได้ร้อยละ 25

ถั่วเหลือง แหล่งโปรตีนชั้นยอดจากพืช

เมื่อเราต้องการอาหารที่ทั้งบำรุงร่างกายและดีต่อสุขภาพ ผมจึงอยากจะอธิบายเกี่ยวกับสรรพคุณของถั่วเหลือง ซึ่งผมเชื่อว่าเป็นวัตถุดิบที่พบได้ทั่วไปในอาหารไทย ถั่วเหลืองถือเป็นส่วนประกอบของเมนูอาหารเอเชียมาช้านาน และยังเป็นส่วนผสมยอดนิยมในหลากหลายเมนูแสนอร่อยของไทยด้วย

งานวิจัยเชิงคลินิกที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเยอรมนี ศึกษาร่วมกับเฮอร์บาไลฟ์ ช่วยยืนยันถึงคุณประโยชน์ของถั่วเหลืองและโปรตีนถั่วเหลืองที่มีต่อร่างกาย เนื่องจากอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญอย่างไอโซฟลาโวน (isoflavone) และซาโปนิน (saponin) รวมถึงกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน อีกทั้งปราศจากไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลที่พบในโปรตีนจากสัตว์ โปรตีนที่ครบสมบูรณ์เช่นนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยควบคุมระดับความดันเลือดและคอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำหนักตัว ลดโอกาสเสี่ยงของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และช่วยเพิ่มมวลกระดูกได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบัน มีอาหารเสริมทดแทนมื้ออาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนมากมาย ซึ่งประกอบด้วยโปรตีนถั่วเหลืองเป็นหลัก ตรงกับความต้องการในแต่ละวันของร่างกายผู้ใหญ่ และช่วยให้ร่างกายสดใสแข็งแรงและมีน้ำหนักตัวที่สมส่วน อาหารที่ดีต่อสุขภาพควรเป็นอาหารหลากหลายที่สดใหม่และเปี่ยมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ อาทิ ปลา ผัก เนื้อ และธัญพืช รวมไปถึงอาหารเสริมทดแทนมื้ออาหารอย่างโปรตีนเชคและโปรตีนบาร์ที่พกพาสะดวกและให้สารอาหารที่สมดุล

ผมแค่อยากจะบอกเรื่องสำคัญง่าย ๆ ที่ทุกคนรู้กันดี นั่นก็คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ บวกกับการได้รับโภชนาการที่ดีและออกกำลังกาย จะช่วยให้คุณห่างไกลจากโรคอ้วนและภาวะอ้วนลงพุงได้เป็นอย่างดี พึงจำไว้เสมอว่า โภชนาการที่สมดุลเป็นสิ่งสำคัญที่มีช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน อาหารที่มีสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำในระดับที่เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรงและน้ำหนักที่พอดี แถมช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ด้วย อาหารเสริมทดแทนมื้ออาหารก็มีประโยชน์เช่นกัน เพราะช่วยให้คุณได้รับโภชนาการที่เหมาะสมในแต่ละวันได้ รู้ไว้ว่าอาหารที่สมดุลต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพและหลากหลายตามแต่ความชอบ ไม่ชอบ และไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

ไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงและแข็งแรงก็เป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีความหมาย การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวและทำงานได้ดีขึ้น เมื่อหลอดเลือดทำงานได้ดี เลือดก็จะไหลเวียนได้ดีและไปหล่อเลี้ยงบำรุงหัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารไนตริกออกไซด์ที่จำเป็นต่อการควบคุม ดูแล และปกป้องระบบหัวใจและหลอดเลือด ยิ่งไปกว่านั้น การพักผ่อนให้เพียงพอก็เป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์สุขภาพดี เราต้องจำไว้เสมอว่า การนอนหลับสนิทอย่างมีคุณภาพก็ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจ และเอื้อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีได้เช่นเดียวกัน

ผมขอสรุปทิ้งท้ายว่า “ความตระหนักรับรู้และเข้าใจ” คืออาวุธป้องกันภัยร้ายอย่างภาวะอ้วนลงพุงที่ดีที่สุด เมื่อเราเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงประโยชน์ของการมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงแข็งแรง และการเลือกรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยโภชนาการที่เหมาะสม เช่นผักและผลไม้สด ซึ่งซื้อหาได้ทั่วไปในประเทศไทยแล้ว คนไทยก็จะสามารถก้าวไปสู่หนทางของการมีสุขภาพที่แข็งแรงและดีงามได้ในเร็ววัน

###

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial

เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์
เฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เป็นบริษัทโภชนาการระดับโลกที่มีความมุ่งหมายในการทำให้ผู้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น บริษัทก่อตั้งขึ้นด้วยพันธกิจด้านโภชนาการ เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนด้วยโภชนาการและแผนการจัดการโภชนาการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2523 บริษัทร่วมกับสมาชิกอิสระเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น มีพันธะสัญญาใน

การนำเสนอทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคเพื่อต่อสู้กับปัญหาที่ผู้คนทั่วโลกกำลังเผชิญ ได้แก่ ภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน สภาวะน้ำหนักเกิน การเพิ่มขึ้นของกลุ่มประชากรผู้สูงวัย ค่าใช้จ่ายการดูแลรักษาสุขภาพของภาครัฐที่พุ่งสูงขึ้น และการเติบโตของธุรกิจผู้ประกอบการในทุกช่วงวัย ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงที่ผ่านการรับรองทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่ผลิตในโรงงานของเฮอร์บาไลฟ์ พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกอิสระ รวมถึงแนวทางในการสนับสนุนชุมชน ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น

ผลิตภัณฑ์ของเราครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการเฉพาะ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก

สำหรับกิจกรรมเพื่อสังคม บริษัทได้ให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่า เฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็ก ๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิ คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแลคซี่ และนักกีฬาระดับกีฬาโอลิมปิคประเภทต่าง ๆ

ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และหุ้นของเฮอร์บาไลฟ์ทำการซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ของนิวยอร์ค (NYSE:HLF) โดยมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ. 2559 ที่ผ่านมา รายละเอียดเพิ่มเติม สามารถคลิกดูได้ที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

นักลงทุนยังสามารถติดตามข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่น ๆ ได้จากเว็บไซต์สำหรับนักลงทุนสัมพันธ์ของบริษัทที่ http://ir.herbalife.com ซึ่งจะมีการปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัย และมีข้อมูลใหม่ ๆ อยู่เสมอ