สวยแต่เสี่ยง หากพึ่งพา อาหารเสริมลดน้ำหนัก

สวยแต่เสี่ยง หากพึ่งพา อาหารเสริมลดน้ำหนัก

เคยได้ยินข่าวผลข้างเคียงของยาลดน้ำหนักกันมามากแล้วนะครับ หลายคนสังเกตเห็นจากบุคคลรอบข้าง แม้กระทั่งได้รับผลข้างเคียงจากประสบการณ์ตรงเลยทีเดียว สารที่ผสมลงไปในผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักเหล่านี้สามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทเช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ขาดสมาธิในการทำงาน ประสาทหลอน และแม้กระทั่งก่อให้เกิดอาการชักได้ และการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง คอแห้ง ใจสั่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ และเสียชีวิตได้

ยาที่มักจะผสมในผลิตภัณฑ์เหล่านี้เช่น สารเฟนเทอร์มีน (phentermine) ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยลดความอยากอาหาร ถูกจัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประเภทที่ 2 ต้องมีการควบคุมการซื้อขายไว้สำหรับโรงพยาบาลหรือคลินิกเท่านั้น สารอื่นๆที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท เช่น Penfluramine, Dexfenfluramine, Methamphetamine, และ Phenylpropranolamine ส่วน sibutramine นั้นถูกถอนจากทะเบียนยาไปแล้ว แต่ถึงกระนั้น ยังสามารถตรวจพบสารเหล่านี้ได้ในผลิตภัณฑ์ลดนำหนักอยู่เสมอหรือแม้กระทั่งยาสำหรับรักษาโรค ก็ยังสามารถตรวจพบได้ในผลิตภัณฑ์เหล่านั้น เช่น ยาธัยรอยด์ฮอร์โมน และยาขับปัสสาวะ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการพึ่งยาลดน้ำหนักมีความเสี่ยงสูงต่อการได้รับสารที่มีโทษต่อร่างกายได้มากขนาดนี้ ดังนั้นสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจึงต้องหันกลับมาคิดให้ดีว่าจะพึ่งยาต่อไปหรือไม่ สิ่งที่เราพูดได้ง่ายๆก็คือการลดปริมาณอาหารหรืองดอาหารมื้อเย็นลงนั้น ไม่ถูกต้องซักทีเดียว สิ่งที่น่าจะนำไปปฏิบัติให้ได้ผลก็คือการปรับสัดส่วนของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อให้เหมาะสมมากกว่าการลดปริมาณอาหารลงในทีเดียว

เนื่องจากการรับประทานอาหารเป็นนิสัย ความเคยชินที่ติดตัวมานาน การค่อยๆปรับลดปริมาณอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ความหวานลดลง แล้วเติมทดแทนด้วยอาหารที่พลังงานต่ำ เช่นผัก หรือวุ้นเส้นทดแทน จะทำให้กระเพาะหรือความรู้สึกของผู้ลดน้ำหนักไม่หิวจนเกินไป การปรับลดน้ำหวาน น้ำอัดลม ของหวานระหว่างมื้อลง ก็จะทำให้การควบคุมหรือลดน้ำหนัก เห็นผลดี

การเพิ่มการเผาผลาญพลังงานก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้การควบคุมน้ำหนักมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นยังมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวมอีกด้วย การลดน้ำหนักที่เหมาะสม โดยเฉลี่ยแล้ว ค่อยๆลดลง ครึ่งถึงหนึ่งกิโลกรัมต่อเดือน ซึ่งจะเห็นว่าอาจจะน้อย ไม่ทันใจสำหรับหลายคน แต่ถ้าลดลงสม่ำเสมอ เราสามารถลดน้ำหนักลงได้ ขั้นต่ำ 6 กิโลกรัมต่อปีเลยทีเดียว แต่สิ่งที่ได้กลับมาคือ การปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การกินอย่างมีสติมากขึ้น การออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้นชัดเจน โดยไม่ต้องพึ่งยา

โดย นพ.มนตรี วงศ์นิราศภัย อายุรแพทย์ทั่วไป ประจำคลินิกบริการอายุรกรรม