

## 9 สัญญาณเตือนภัย! ถึงเวลาต้องลดความอ้วนแล้ว

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2555

### มาดูสัญญาณเตือนภัย! ถึงเวลาต้องลดความอ้วนแล้ว

#### 1. เสื้อผ้าคับซะแล้ว

ทำไมนะ...กางเกงยีนตัวเก่งที่เคยหีบมาใส่เมื่อเดือนที่แล้ว มาวันนี้คุณกลับใส่มันไม่ได้ซะแล้ว หรือกว่าจะใส่ได้ก็ต้องอัดตัวเองลงไปในกางเกงยีนฟิต ๆ จนแทบจะเป็นลม แถมยังรู้สึกไปไม่ได้อีกต่างหาก เฮ้อ...อาการแบบนี้ไม่ใช่เพราะกางเกงยีนของคุณหดตัวหรือมั้ง แต่เป็นเพราะคุณอ้วนขึ้นต่างหาก แล้วจะไม่เริ่มลดความอ้วนได้อย่างไรละ

#### 2. มีคนเริ่มทัก

บางทีเราก็ไม่รู้ตัวเองหรือกว่าอ้วนขึ้นแล้วนะ จนมีคนมาทักนั่นแหละถึงได้จิตตก และเริ่มสำรวจตัวเองดูสักที โดยเฉพาะคุณแม่ที่ย่อมสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกสาวได้ชัดกว่าคนอื่น ถ้าอยู่ ๆ วันดีคืนดี คุณแม่พูดอ้อม ๆ เรื่องน้ำหนัก และเรื่องสุขภาพของคุณขึ้นมา ไปรดจุกคิดไวเลยว่า สลี่ยทานกำลังจะเตือนเราเรื่องความอ้วนแน่ ๆ เลย

#### 3. คุณรู้สึกหมดเรี่ยวแรง

ถ้าคุณรู้สึกเศร้าซึม หงอยเหงา และเหนื่อยตลอดเวลา เหมือนกับหมดพลังในตัวเองทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นี่อาจเป็นสัญญาณบอกให้คุณต้องลดน้ำหนักแล้ว แน่แน่นอน มีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้เหนื่อย ๆ คุณก็รู้สึกเหนื่อยขึ้นมาซะงั้น แต่นี่ก็เป็นสัญญาณเตือนให้คุณไปพบหมอเสียหน่อยก็ดีนะ

#### 4. คุณหมอแนะนำ

บางทีคุณอาจจะป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วไปพบคุณหมอ ซึ่งเขาอาจจะพูดถึงเรื่องสุขภาพและน้ำหนักขึ้นมา นี่ก็เป็นสัญญาณว่าคุณต้องลดน้ำหนักแล้วนะ เพราะคุณหมอรู้ดีว่าการมีน้ำหนักเกินจะนำไปสู่โรคเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพอันตรายหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะหยุดหายใจชั่วคราว ฯลฯ เพราะฉะนั้น ถ้าคุณหมอเห็นว่าคุณกำลังก้าวขึ้นสู่กลุ่มเสี่ยง คุณก็ต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองได้แล้ว โดยอาจขอแนะนำเรื่องแผนการลดน้ำหนักจากคุณหมอก็ได้

## 5. คุณไม่ยากสองกระจก

เอ้า...มีสาว ๆ ที่ไหนไม่ยากสองกระจกบ้าง ถ้ามจริง? ยกเว้น คุณสาว ๆ ที่ไม่มั่นใจในรูปร่างของตัวเอง พุดาย ๆ ก็คือ คุณเองก็พอจะรูตัวแหละว่า นาจะอ้วนไปแลวนะจะ แลจะรอชาไปใย รีบรีตนำหนักออกจากตัวเองเถอะ

## 6. BMI บอกได้

BMI (Body Mass Index) หรือ ดัชนีมวลกาย เป็นการคำนวณเพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย มันสามารถบอกได้ว่า ตอนนี้อ้วนไป พอดีแล้ว หรือผอมไป สามารถคำนวณได้ง่าย ๆ โดยนำตัวเลขความสูง (หน่วยเป็นเมตร) มากกำลังสอง แล้วเอาไปหารน้ำหนักตัวของคุณ แบบนี้

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนักตัว} / \text{ความสูง (เมตร) ยกกำลังสอง}$$

ถ้าค่าที่ได้น้อยกว่า 18.5 แสดงว่า คุณน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ แต่ถ้าค่ามากกว่า 25 แสดงว่า คุณน้ำหนักเกินแล้ว และยังตัวเลขที่ได้มีค่าสูงมากเท่าไร ก็แสดงว่าคุณเข้าชื่อนอ้วนแลวนะ ต้องรีบลดน้ำหนักอย่างเอาจริงเอาจังสักที แต่ถ้าไม่ถนัดการคำนวณเอง หรือกลัวคำนวณพลาด ก็ลองคลิกเข้าไปเช็คค่า BMI ง่าย ๆ ได้ที่ [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk) เขาจะบอกคำแนะนำให้คุณเสร็จสรรพ

## 7. คุณไม่รู้ว่แต่ละวันทานอะไรเข้าไปบ้าง

เพื่อสุขภาพที่ดี คุณสาว ๆ ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,000-2,500 แคลอรีต่อวัน แต่บางคนก็ทานอาหารเข้าไปมาก จนไม่รู้ว่วัน ๆ หนึ่ง ตัวเองทานอะไรเข้าไปบ้าง หรือได้รับแคลอรีมากกว่าความต้องการแค่นั้น ซึ่งถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เป็นแบบนี้ ก็ใช้เวลาควบคุมน้ำหนักตัวเองได้แล้วละ โดยเริ่มสังเกต และจดจำว่าตัวเองทานอะไรเข้าไปมากน้อยแค่ไหน ได้พลังงานสักแค่ไหน ความอ้วนจะได้ไม่ถามหาโดยไม่รู้ตัว

## 8. ขนาดเฟอร์นิเจอร์เปลี่ยนไป (หรือเปล่า?)

เวลาคุณนอนแช่ในอ่างน้ำ รู้สึกใหม่ว่า อ่างอาบน้ำมันแคบลง หรือเวลาที่คุณนั่งเก้าอี้ รู้สึกใหม่ว่า เก้าอี้มันเล็กลง ถ้าคุณรู้สึกว่ เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านมันดูเล็กลงแปลก ๆ ฟังสิ้วรณไว้ว่า คุณตางหากที่ตัวใหญ่ขึ้น หูหู หาไซขาของเครื่องใช้ปรับเปลี่ยนขนาดเองไม่ และนั่นหมายความว่า คุณต้องลดน้ำหนักแลวนะ

## 9. ร่างกายจะบอกคุณเอง

แน่นอนคะ ถ้าวร่างกายของคุณเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง มันจะส่งสัญญาณเตือนคุณเองแน่นอน ไม่ว่าจะทำออกมาในรูปแบบไหน คุณต้องหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณ ฟังเสียงจากร่างกายของคุณให้ชัด ๆ และบ่อย ๆ เพราะมันอาจพยายามบอกอะไรคุณอยู่ก็ได้ แต่คุณจะได้ยินมันหรือเปล่านั้น

ขอบคุณที่มา [allwomenstalk](#)