

9 สัญญาณเตือนภัย! ถึงเวลาต้องลดความอ้วนแล้ว

📅 นำเสนอเมื่อ 28 เม.ย. 2556

1. เสื้อผ้าคับซะแล้ว

ทำไมนะ...กางเกงยีนตัวเก่งที่เคยหีบมาใส่เมื่อเดือนที่แล้ว มาวันนี้คุณกลับใส่มันไม่ได้ซะแล้ว หรือกว่าจะใส่ได้ก็ต้องอัดตัวเองลงไปในกางเกงยีนพืด ๆ จนแทบจะเป็นลม แถมยังรู้สึกไปไม่ได้อีกต่างหาก เฮ้อ...อาการแบบนี้ไม่ใช่เพราะกางเกงยีนของคุณหดตัวหรืออ้วน แต่เป็นเพราะคุณอ้วนขึ้นต่างหาก แล้วจะไม่เริ่มลดความอ้วนได้อย่างไรละ

2. มีคนเริ่มทัก

บางทีเราก็ไม่รู้ตัวเองหรือกว่าอ้วนขึ้นแล้วนะ จนมีคนมาทักนั่นแหละถึงได้จิตตก และเริ่มสำรวจตัวเองดูสักที โดยเฉพาะคุณแม่ที่ย่อมสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกสาวได้ชัดกว่าคนอื่น ถ้าอยู่ ๆ วันดีคืนดี คุณแม่พูดอ้อม ๆ เรื่องน้ำหนัก และเรื่องสุขภาพของคุณขึ้นมา โปรดจุกคิดไวเลยว่า สงสัยทานกำลังจะเตือนเราเรื่องความอ้วนแน่ ๆ เลย

3. คุณรู้สึกหมดเรี่ยวแรง

ถ้าคุณรู้สึกเศร้าซึม หงอยเหงา และเหนื่อยตลอดเวลา เหมือนกับหมดพลังในตัวเองทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นี่อาจเป็นสัญญาณบอกให้คุณต้องลดน้ำหนักแล้ว แน่แน่นอน มีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้เหนื่อยได้ ๆ คุณก็รู้สึกเหนื่อยขึ้นมาซะงั้น แต่นี่ก็เป็นสัญญาณเตือนให้คุณไปพบหมอเสียหน่อยก็ดีนะ

4. คุณหมอแนะนำ

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

5. คุณไม่ยากล่องกระจก

เอ้า...มีสาว ๆ ที่ไหนไม่ยากล่องกระจกบ้าง ถ้ามจริง? ยกเว้น คุณสาว ๆ ที่ไม่มั่นใจในรูปร่างของตัวเอง พุดง่าย ๆ ก็คือ คุณเองก็พอจะรูตัวแหละว่า นาจะอ้วนไปแลวนะจะ แลวจะรอซาไปใย รีบรีดนำหนักออกจากตัวเองเถอะ

6. BMI บอกได้

BMI (Body Mass Index) หรือ ดัชนีมวลกาย เป็นการคำนวณเพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย มันสามารถบอกได้วา ตอนนีคุณอ้วนไป พอดีแลว หรือผอมไป สามารถคำนวณได้ง่าย ๆ โดยนำตัวเลขความสูง (หน่วยเป็นเมตร) มายกกำลังสอง แลวเอาไปหารน้ำหนักตัวของคุณ แบบนี้

$$\text{BMI} = \text{น้ำหนักตัว} / \text{ความสูง (เมตร)}^2$$

ถ้าค่าที่ได้น้อยกว่า 18.5 แสดงว่า คุณน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ แต่ถ้าค่ามากกว่า 25 แสดงว่า คุณน้ำหนักเกินแลว และยังตัวเลขที่ได้มีค่าสูงมากเท่าไร ก็แสดงว่าคุณเข้าชอ้วนแลวนะ ต้องรีบลดน้ำหนักอย่างเอาจริงเอาจังสักที แต่ถาไม่ถนัดการคำนวณเอง หรือกลัวคำนวณพลาด ก็ลองคลิกเขาไปเช็กค่า BMI ง่าย ๆ ได้ที่ bbc.co.uk เขาจะบอกคำแนะนำให้คุณเสร็จสรรพ

7. คุณไม่รู้ว่แต่ละวันทานอะไรเข้าไปบ้าง

เพื่อสุขภาพที่ดี คุณสาว ๆ ควรได้รับพลังงานประมาณ 2,000-2,500 แคลอรีต่อวัน แต่บางคนก็ทานอาหารเขาไปมาก จนไม่รู้ว่วัน ๆ หนึ่ง ตัวเองทานอะไรเขาไปบ้าง หรือได้รับแคลอรีมากกว่าความต้องการแคไหน ซึ่งถาคุณเป็นคนหนึ่งที่เป็นแบบนี้ ก็ไต่เวลาควบคุมน้ำหนักตัวเองได้แลวละ โดยเริ่มสังเกต และจดจำว่ตัวเองทานอะไรเขาไปมากน้อยแคไหน ไต่พลังงานสักแคไหน ความอ้วนจะไต่ไม่ถมาหาโดยไม่รู้ตัว

8. ขนาดเฟอร์นิเจอร์เปลี่ยนไป (หรือเปล่า?)

เวลาคุณนอนแช่ในอ่างน้ำ รู้สึกใหมว่ อ่างอาบน้ำมันแคบลง หรือเวลาที่คุณนั่งเก้าอี้ รู้สึกใหมว่ เก้าอี้มันเล็กลง ถาคุณรู้สึกว่ เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้านมันดูเล็กลงแปลก ๆ ฟังสิ้วว่ วัว คุณตางหากที่ตัวใหญ่ขึ้น หุหุ หาไซขาของเครื่องใช้ปรับเปลี่ยนขนาดเองไม่ และนั่นหมายความว่า คุณต้องลดน้ำหนักแลวนะ

9. ร่างกายจะบอกคุณเอง

แน่นอนคะ ถาร่างกายของคุณเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง มันจะส่งสัญญาณเตือนคุณเองแน่นอน ไม่ว่จะออกมาในรูปแบบไหน คุณต้องหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณ ฟังเสียงจากร่างกายของคุณให้ชัด ๆ และบ่อย ๆ เพราะมันอาจพยายามบอกอะไรคุณอยู่ก็ได้

แต่คุณจะได้ยืนยันหรือเปล่านั้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)