

## การถ่ายภาพอาหารด้วยสมาร์ตโฟนช่วยลดน้ำหนักได้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 19 พ.ค. 2556

**ผลวิจัยเผย การถ่ายภาพอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อด้วยแอปฯ บนสมาร์ตโฟน มีผลช่วยให้คนอ้วนน้ำหนักลดลงได้**

เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคมที่ผ่านมา สำนักข่าวสกายนิวส์ได้รายงานผลการทดลองของแพทย์ชาวอังกฤษว่า พวกเขาได้ทดลองออกแบบแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนที่ให้ผู้ถ่ายภาพอาหารที่รับประทานในมื้อต่าง ๆ สำหรับเก็บไว้ช่วยเตือนความจำว่าในแต่ละมื้อนั้นคุณได้รับประทานอะไรเขาไปมากเท่าไรแล้ว เพื่อให้คุณได้ตระหนักถึงการเลือกรับประทานอาหารไม่ให้มีปริมาณแคลอรีสูงมากเกินไป

สำหรับหลักการทำงานของแอปฯ นั้น จะเป็นการให้ผู้ถ่ายภาพอาหารก่อนที่จะรับประทานเข้าไป และเมื่อรับประทานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ให้นำภาพเหล่านั้นกลับมาดูเพื่อพิจารณาว่าอาหารที่ได้รับประทานไปแล้วนั้น มากเพียงพอที่คุณควรจะอิ่มได้หรือยัง? มีปริมาณแคลอรีเท่าไร? และจะเผาผลาญพลังงานได้ทั้งหมดไหม? ทั้งนี้ ก็เพื่อให้คุณสามารถรับรู้ตัวเองว่าควรจะรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเพียง และไม่กินจุบจิบนั่นเอง

โดยในการทดลองดังกล่าว ทางแพทย์ได้คัดเลือกอาสาสมัครที่มีรูปร่างอ้วนและน้ำหนักมากมาทั้งหมด 12 คน และให้ใช้งานแอปฯ ดังกล่าวเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏออกมาว่า ในแต่ละวันนั้นอาสาสมัครได้มีการเข้าใช้งานแอปฯ เฉลี่ยวันละมากกว่า 5 ครั้งโดยหลังจากผ่านไป 4 สัปดาห์แล้ว พบว่าอาสาสมัครทุกคนมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1.5 กิโลกรัมเลยทีเดียว จึงเป็นสิ่งที่สามารถยืนยันได้ว่าแอปฯ ดังกล่าวมีผลให้น้ำหนักของคนอ้วนลดลงได้จริง ๆ

อย่างไรก็ตาม ผลการทดลองดังกล่าว ได้แสดงให้เห็นว่า การถ่ายภาพของอาหารที่เรารับประทานในแต่ละมื้อเอาไว้ นั้น สามารถช่วยให้เรามีความตระหนักและรู้ตัวในขณะที่เปิดรูปเหล่านั้นมาดูได้ว่าเรารับประทานอาหารเช้าไปมากพอหรือมากเกินไปแล้วหรือยัง ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องใช้แอปฯ เฉพาะทางสำหรับลดน้ำหนักก็ได้ เพียงแต่ใช้แอปฯ ถ่ายภาพธรรมดา ๆ บนสมาร์ตโฟนก็สามารถเห็นผลได้เช่นกัน

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)