

## แคะกินน้อย ๆ แต่ไม่ออกกำลังกาย แล้วน้ำหนักจะลดได้ไหมนะ?

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ย. 2556

**Q: ลดน้ำหนักโดยการกินน้อย ๆ อย่างเดียวจะได้ผลไหมคะ แบบว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย**  
(Lisa)

คำถามยอดฮิตของสาว ๆ หลายคนที่ยากุลลดน้ำหนัก แต่อ้างว่าตัวเองไม่มีเวลาไปออกกำลังกายเสียเลย เลยอยากจะใช้วิธีทานอาหารให้น้อยลงแทน แต่ก็ไม่รู้ว่าจะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้บ้างหรือไม่นะ เรื่องนี้ พญ.อัมพร เปรมปรี อายุรแพทย์โรงพยาบาลวิภาวดี มีคำตอบค่ะ

โดยคุณหมอไขข้อข้องใจให้ว่า การลดน้ำหนักโดยการกินน้อย ๆ อย่างเดียว แต่ไม่ได้ออกกำลังกายนั้น อาจจะได้ผลหรือไม่ได้ผลก็ได้ หากกินน้อยก็จะทำให้พลังงานที่ได้จากอาหารนั้นน้อยกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ น้ำหนักก็ลด แต่ถาปกติเป็นคนเคลื่อนไหวน้อยอยู่แล้ว เช่น งานนั่งโต๊ะ แม่จะกินน้อยลงก็อาจจะยังมากกว่าที่นำมาใช้ ดังนั้น น้ำหนักก็จะไม่ลดลง นั่นคืออาจจะไม่ได้ผลนั่นเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ คุณหมอจึงย้ำว่า หลักความสำเร็จที่สำคัญในการลดน้ำหนักคือ พลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารจะต้องน้อยกว่าพลังงานที่ใช้ไป ซึ่งผลเสียของการกินน้อย ๆ คือ เราจะได้รับสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการไม่เพียงพอ ดังนั้น ผลดีที่ได้จากการกินน้อย ๆ แต่ไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักนั้นจะไม่คุ้มกับผลเสียที่เกิดขึ้น ดีที่สุดคือหากกินน้อยลงแล้ว เมื่อไม่มีเวลาออกกำลังกายจริง ๆ ก็ต้องพยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในทุกโอกาสที่อำนวย เช่น เดินขึ้นบันได 2-3 ชั้นแทนการใช้ลิฟต์ จอดรถห่างจากประตูเขาออก เพื่อจะได้เดินเพิ่มขึ้น ฯลฯ

ที่มา [นิตยสาร Lisa](#)