

## หุ่นเปลี่ยนด้วยการลงลิฟต์ รู้จักตัวช่วยคุมน้ำหนักด้วยเปปไทด์

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2569



ช่วงนี้คำว่า “ลงลิฟต์” กลายเป็นเทรนด์ดูแลสุขภาพน้ำหนักและหุ่นที่ถูกพูดถึงบนโซเชียล จริง ๆ แล้วคำนี้เป็นสแลงที่ใช้เรียกการดูแลสุขภาพน้ำหนักด้วยเปปไทด์ลดความอยากอาหาร ซึ่งทำงานเลียนแบบฮอร์โมนธรรมชาติ ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่มนานขึ้น จึงช่วยให้ควบคุมปริมาณอาหารได้ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ไม่ได้เหมาะกับทุกคน และควรอยู่ภายใต้การประเมินของแพทย์ ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมกินและออกกำลังกาย บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักว่าลงลิฟต์คืออะไร ช่วยดูแลสุขภาพน้ำหนักและหุ่นอย่างไร มีข้อควรระวังอะไรบ้าง และเหมาะกับใคร

### ลงลิฟต์ คืออะไร? เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพอย่างไร?

คำว่า ลงลิฟต์ ไม่ใช่ศัพท์ทางการแพทย์ แต่เป็นคำที่นิยมในโซเชียลเพื่อเปรียบเทียบการลดลงของตัวเลขน้ำหนักกับการกดลิฟต์ลงไปยังชั้นที่ต่ำกว่า ในบริบทของการดูแลสุขภาพ คำนี้มีก็หมายถึงการใช้เปปไทด์ลดความอยากอาหาร ซึ่งออกฤทธิ์เลียนแบบฮอร์โมนธรรมชาติที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมความหิวและความอิ่ม เมื่อความอยากอาหารลดลงและรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น การควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละวันก็อาจทำได้ง่ายขึ้น จึงนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของแผนดูแลสุขภาพน้ำหนักในผู้ที่ได้รับการประเมินแล้วว่าเหมาะสม

## ลบลิปต์ทำงานกับความหิวและความอึดอย่างไร?

หนึ่งในความท้าทายของการดูแลน้ำหนักและหุ่น คือ “ความหิว” เพราะแม้จะตั้งใจควบคุมอาหาร แต่หากหิวบ่อย อิ่มช้า หรืออยากรับประทานอาหารระหว่างวัน ก็อาจทำให้ควบคุมปริมาณพลังงานได้ยาก เปปไทด์ลดความอยากอาหารทำงานผ่านกลไกของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความหิวและความอึด โดยส่งสัญญาณไปยังสมอง ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้นและลดความอยากอาหาร นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยชะลอการเคลื่อนตัวของอาหารในกระเพาะ ทำให้อิ่มได้นานขึ้น รวมถึงมีบทบาทต่อการหลั่งอินซูลินและกลูคากอน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ด้วยเหตุนี้ การลบลิปต์จึงไม่ได้เน้นเพียงการทำให้ตัวเลขบนเครื่องชั่งลดลง แต่เป็นตัวช่วยในการจัดการความหิวและพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลน้ำหนักและหุ่น ในระยะยาว

## ลบลิปต์ช่วยดูแลหุ่นเรื่องอะไรได้บ้าง?

สำหรับผู้ผ่านการประเมินจากแพทย์แล้วว่าเหมาะสม การใช้เปปไทด์อาจเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลน้ำหนักและ หุ่น ได้หลายด้าน เช่น

- ช่วยลดความอยากอาหาร
- ช่วยให้อิ่มเร็วขึ้น
- ช่วยให้อิ่มได้นานขึ้น
- ช่วยลดการกินจุบจิบระหว่างวัน
- มีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- สนับสนุนการควบคุมน้ำหนัก
- ช่วยวางแผนการรับประทานอาหารได้ง่ายขึ้น

ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและหุ่นในแต่ละคนอาจแตกต่างกัน และยังขึ้นอยู่กับอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพพื้นฐาน รวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตรวมด้วย

## ลบลิปต์ต่างจากยาลดน้ำหนักทั่วไปตรงไหน?

แม้จะมีเป้าหมายเกี่ยวข้องกับการดูแลน้ำหนักและหุ่นเหมือนกัน แต่กลไกของผลิตภัณฑ์แต่ละกลุ่มไม่ได้เหมือนกัน การลบลิปต์ด้วยเปปไทด์ลดความอยากอาหาร เน้นกลไกที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนควบคุมความหิวและความอึด ช่วยให้อิ่มเร็วและนานขึ้น พร้อมมีบทบาทต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนยาลดน้ำหนักทั่วไปอาจมีกลไกแตกต่างกันไปตามตัวยา เช่น ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางเพื่อลดความอยากอาหาร ลดการดูดซึมไขมัน หรือมีกลไกอื่นที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนัก

ดังนั้น ไม่ควรเลือกใช้จากคำโฆษณาหรือประสบการณ์ของคนอื่นเพียงอย่างเดียว เพราะข้อบ่งใช้ ข้อจำกัด และผลข้างเคียงของแต่ละชนิดแตกต่างกัน การเลือกแนวทางจึงควรผ่านการประเมินจากแพทย์

## ใครบ้างที่อาจเหมาะกับการลบลิปต์เพื่อดูแลหุ่น?

การเห็นคนอื่นใช้แล้วน้ำหนักหรือ หุ่น เปลี่ยนแปลง ไม่ได้หมายความว่าเราจะเหมาะกับวิธีเดียวกัน เพราะก่อนเริ่มควรพิจารณาทั้งค่าดัชนีมวลกาย สุขภาพพื้นฐาน โรคประจำตัว และเป้าหมายในการดูแลน้ำหนัก โดยกลุ่มที่อาจเข้ารับการประเมินเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ได้แก่

- ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สูง หรือมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
- ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนร่วมกับโรคประจำตัว เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หรือภาวะไขมันพอกตับ
- ผู้ที่รู้สึกหิวบ่อยและควบคุมความอยากอาหารได้ยาก
- ผู้ที่เคยพยายามดูแลน้ำหนักด้วยวิธีทั่วไปแล้วไม่เป็นไปตามเป้าหมาย

- ผู้ที่ต้องการดูแลน้ำหนักภายใต้การประเมินและติดตามของแพทย์

การตัดสินใจว่าเหมาะหรือไม่จึงไม่ควรดูจากน้ำหนักหรือหุ่นเพียงอย่างเดียว แต่ต้องพิจารณาภาพรวมของสุขภาพแต่ละคนรวมด้วย

## ใครบ้างที่ควรแจ้งแพทย์ก่อนคิดจะลงลิฟต์?

ก่อนเริ่มดูแลน้ำหนักด้วยเปปไทด์ ควรแจ้งข้อมูลสุขภาพและประวัติการรักษาให้แพทย์ทราบอย่างครบถ้วน โดยผู้ที่มีเงื่อนไขสุขภาพต่อไปนี้ควรได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อน

- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต โรคตับอ่อนอักเสบ หรือปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร
- ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ วางแผนจะตั้งครรภ์ หรืออยู่ระหว่างให้นมบุตร
- ผู้ที่มีประวัติเคยแพ้ยาล หรือแพ้สารสกัดประเภทเปปไทด์
- ผู้ที่กำลังรับประทานยาประจำตัวอื่น ๆ อยู่ เพื่อป้องกันปฏิกิริยาระหว่างยา

ผู้ที่อยู่ในกลุ่มข้างต้นควรได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อน และไม่ควรซื้อหรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ด้วยตัวเองจากข้อมูลบนโซเชียล เนื่องจากแต่ละคนอาจมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดแตกต่างกัน



## อยากดูแลหุ่นด้วยลงลิฟต์ ยังต้องคุมอาหารและออกกำลังกายไหม?

แม้เปปไทด์จะช่วยจัดการความอยากอาหาร แต่ไม่ได้หมายความว่าสามารถรับประทานอาหารอะไรก็ได้โดยไม่ต้องปรับพฤติกรรม เพราะการดูแลน้ำหนักและหุ่นในระยะยาวยังต้องอาศัยหลายด้านรวมกัน

ควรเลือกรับประทานอาหารให้สมดุลและในปริมาณที่เหมาะสม เน้นโปรตีน ผัก และอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน พร้อมลดอาหารที่มีน้ำตาลหรือให้พลังงานสูงเกินความต้องการ

การออกกำลังกายก็ยังมีความสำคัญ ทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คาร์ดิโอ และการออกกำลังกายเพื่อเสริมกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอและดูแลความเครียด เพราะทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล หุ่น และน้ำหนัก ไม่ว่าจะมีส่วนช่วยหรือไม่ก็ตาม

## ลงลิฟต์แล้วน้ำหนักและหุ่นจะกลับมาเหมือนเดิมไหม?

น้ำหนักสามารถกลับมาเพิ่มได้ หากหลังจากหยุดการดูแลแล้วกลับไปมีพฤติกรรมเดิม เช่น รับประทานอาหารเกินความต้องการ เคลื่อนไหวน้อย หรือไม่ได้ดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น หากต้องการดูแลน้ำหนักและหุ่นในระยะยาว ควรใช้ช่วงที่ดูแลน้ำหนักในการปรับพฤติกรรมไปพร้อมกัน เช่น ฝึกเลือกปริมาณอาหารให้เหมาะสม ลดการกินจุบจิบ และสร้างกิจวัตรการออกกำลังกายที่สามารถทำต่อได้ เป้าหมายจึงไม่ควรเป็นเพียง “ตัวเลขลดลงเร็วแค่ไหน” แต่ควรเป็นการสร้างรูปแบบการใช้ชีวิตที่สามารถทำต่อเนื่องได้ในระยะยาว

## FAQ คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับลงลิฟต์และการดูแลหุ่น

### ลงลิฟต์ช่วยลดน้ำหนักและดูแลหุ่นได้ไหม?

การใช้เปปไทด์ลดความอยากอาหารสามารถเป็นตัวช่วยในการควบคุมความหิวและทำให้จัดการปริมาณอาหารได้ง่ายขึ้น จึงนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลน้ำหนักและหุ่นในผู้ที่เหมาะสม โดยควรทำภายใต้การดูแลของแพทย์และปรับพฤติกรรมรวมด้วย

### หยุดลงลิฟต์แล้วจะเกิดโยโย่ไหม?

น้ำหนักอาจกลับมาเพิ่มได้หากกลับไปมีพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับพลังงานมากเกินความต้องการ ดังนั้น การปรับอาหาร การออกกำลังกาย และสร้างพฤติกรรมที่ทำต่อเนื่องได้จึงมีความสำคัญต่อการดูแลน้ำหนักและหุ่นในระยะยาว

### ทุกคนสามารถลงลิฟต์ได้ไหม?

ไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะกับการดูแลน้ำหนักด้วยวิธีนี้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ข้อจำกัดด้านสุขภาพ ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ วางแผนตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร ควรได้รับการประเมินจากแพทย์ก่อน

## สรุป ลงลิฟต์เป็นตัวช่วยดูแลหุ่น แต่ต้องดูแลหลายด้านร่วมกัน

ลงลิฟต์ เป็นคำที่ใช้เรียกการดูแลน้ำหนักด้วยเปปไทด์ลดความอยากอาหาร ซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับกลไกความหิวและความอิ่ม ช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วและนานขึ้น จึงสามารถเป็นอีกตัวช่วยในการควบคุมอาหาร ดูแลน้ำหนักและ หุ่น สำหรับผู้ที่ได้รับการประเมินแล้วว่าเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม การดูแลหุ่นไม่ควรพึ่งเปปไทด์เพียงอย่างเดียว แต่ควรทำรวมกับการรับประทานอาหารอย่างสมดุล ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยการลงลิฟต์ควรอยู่ภายใต้การประเมินและติดตามของแพทย์ เพื่อวางแผนให้เหมาะกับสุขภาพและเป้าหมายของแต่ละบุคคล

\*ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ