

นึกถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด



ลดความอ้วน
healthy kitchen series

แสงแดด

ลดความอ้วน

แนวธรรมชาติบำบัด กับอาหารฤทธิ์เย็น

ลดได้เร็ว ลดได้ยั่งยืน บรรเทาอาการเจ็บป่วย

ผลงานวิจัยพบว่า “ผู้ลดน้ำหนักได้สำเร็จแบบยั่งยืนนั้น
เป็นผู้ที่หันมาพึ่งตนเอง ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเสียใหม่อย่างมีวินัย
อย่างมุ่งมั่น อย่างเชื่องมั่น และมีความสุขกับสิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้น
กับตนเอง”



นึกถึงตำราอาหาร คิดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด



ISBN 978-616-7016-16-0



บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com

295.-

ชุดอาหารเพื่อสุขภาพ Great food Good health

ลดความอ้วน

แนวธรรมชาติบำบัด
กับอาหารฤทธิ์เย็น





ลดความอ้วน

แนวธรรมชาติบำบัด
กับอาหารฤทธิ์เย็น

พิชัยน นิตตา หงษ์วิวัฒน์



สำนักพิมพ์แสงแดด



ลดความอ้วน

แนวธรรมชาติบำบัด
กับอาหารฤทธิ์เย็น

ISBN 978-616-7016-16-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2553

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 295 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

รองกรรมการผู้จัดการและผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรนนท์ ทับเนียม

ผู้จัดการทั่วไปและบรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

ผู้เขียน นิดดา หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการอาหาร อบเชย อิ่มสบาย

ผู้ประสานงานเล่ม สิริรักษ์ บางสุด กองบรรณาธิการ เขียวภา ขวัญดุษฐ์,

ศิริลักษณ์ รอดยั้ง, บุญผา กิตติกุล, กชนุช การุณรัตน์กุล

บรรณาธิการศิลป์ สามารอด สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่

ศิลปกรรม รัฐพล จันทร์โสภา แต่งภาพ สุจินต์ บัวเพ็ญ

พิสูจน์อักษร วลัยดา ทับทิมศรี ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี,

อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิศาลสุข ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี,

ฉัตรชัย กางมันต์ ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรรณิ ทองสม, มลิวรรณ เจนจบ

หัวหน้าสายส่ง ชานุชัย พยอ

ฝ่ายผลิต นภากร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาลี, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2803-2694-7

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวง/เขต วังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com

คำนำ

คนอ้วนขึ้นเพราะวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

แต่ก่อนเมื่อผู้เขียนยังเด็ก อาหารการกินมีแต่อยู่ในครัวบ้าน พืชผักผลไม้เป็นของท้องถิ่น มีหมูนเวียนกินตามฤดูกาล จะไปแห่งหนใดก็ใช้แต่แรงขาทั้งเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน ในยุคสมัยนั้นหาคนอ้วนแทบไม่ได้เลย ความอ้วนจึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของความร่ำรวย ดังนั้น เมื่อใครมีฐานะขึ้นมาหน่อยโดยเฉพาะพ่อค้าแม่ขายคนจีน ก็นิยมเลี้ยงอาหารมวยอาตี๋ให้อ้วนจ้ำม่ำ น่ารัก น่าซัง เป็นตัวแทนบอกความมั่งคั่งของพ่อแม่ ถึงกระนั้นก็มีเด็กอ้วนไม่มากนัก

ปัจจุบันนี้ทั้งเด็ก ทั้งคนหนุ่มสาว ทั้งผู้เฒ่าผู้แก่ พากันอ้วนท้วนหมด พร้อมกันไปกับความเจ็บไข้ได้ป่วยที่ตามมา ทั้งนี้เพราะวิถีชีวิตของเราเปลี่ยนไป อาหารสำเร็จรูปมีมากมายเต็มท้องตลาด ขนมหวานอาหารว่าง เครื่องดื่มกระป๋อง น้ำอัดลมสารพัดชนิด เหล้า กาแฟ ช็อกโกแลต ในหลายรูปแบบ จากโรงงานป้อนถึงโรงเรียน โรงงาน และแม้แต่โรงครัวในบ้านเรือนอย่างเหลือเฟือ ผู้คนจึงกินอาหารหวาน อาหารมัน อาหารแป้งมากมายเกินจำเป็น แต่ขาดอาหารผักสด ผลไม้สด

ในขณะที่เดียวกันก็ใช้แรงแต่น้อย เพราะเครื่องอำนวยความสะดวกมีตั้งแต่ตีนนอน จนเข้านอนทีเดียว ดูทีวีครวละนานๆ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ...โรคอ้วนก็ย่อมถามหา

โครงการ “Size Thailand” ของกระทรวงสาธารณสุข ได้สำรวจประชากรชาวไทย ผู้มีอายุตั้งแต่ 16 ปี ถึง 88 ปี พบว่าหญิงไทยมีขนาดรูปร่างน้ำหนักตั้งแต่ตัวมถึงอ้วนมาก มีจำนวน 48% ขณะที่ชายไทยมีจำนวน 58% เป็นตัวเลขที่น่าตกใจ ปัจจุบันชาติที่อ้วนที่สุดในโลก คือ สหรัฐอเมริกา พบว่า อายุ 18 ปีขึ้นไป น้ำหนักเพิ่มเฉลี่ยคนละ ½-1½ ปอนด์ในทุกปี

ใครไปดูหนังเรื่อง “Super Size Me” แล้วจะไม่แปลกใจ เพราะอุตสาหกรรมอาหารจานด่วน กินด่วน ประเภททอด ประเภทนม เนย ครีม มีมากมายในดินแดนสหรัฐอเมริกา และก็เพราะอาหารประเภทนี้เช่นกัน ที่ขยายสู่ดินแดนเอเชีย ทำให้คนเอเชียเป็นโรคอ้วนตามมาติดๆ เป็นเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี

อาหารไทย อาหารธรรมชาติ อาหารตามฤดูกาล สดุดอาหารสร้างสมดุลลดความอ้วนให้กับทุกชีวิต

ด้วยปรารถนาดี

นิดดา หงษ์วิวัฒน์

สารบัญ

คำนำ	5
ทำไมคนเราจึงอ้วน?	9
อาหารกับการย่อย	17
ความอ้วนกับระบบการเผาผลาญ	27
อ้วน ทำไมจึงเป็นโรค?	31
ลดความอ้วนด้วยปัจจัยภายนอก อันตราย!	39
ลดความอ้วนด้วยการออกกำลังกาย	45
ลดความอ้วนด้วยดีท็อกซ์	57
ลดความอ้วนด้วยอาหารฤทธิ์เย็น	61
วิธีกินอาหารฤทธิ์เย็นลดความอ้วน	73
ไม่อดแต่ลดน้ำหนักได้ ในคำยธรรมชาติดำบัดวิถีพุทธกับหมอเขียว	81
ตำรับอาหารฤทธิ์เย็น	94



น้ำคลอโรฟิลล์

น้ำย่านาง	98
น้ำย่านางผสมใบหมาน้อย (หมอน้อย)	98
น้ำย่านาง ใบเตย ใบบัวบก	99
น้ำใบบัวบก	99
น้ำอ่อมแซบ	100
น้ำใบเตย	100
น้ำผักปราบ	101
น้ำเสลดพังพอน	101

น้ำผักผลไม้

น้ำใบเตยวันวานทางจระเข้	102
น้ำผักผลไม้ปั่น	103
น้ำผักปั่นกับเมล็ดแมงลัก	104
น้ำแตงกวา	105
น้ำผักเขียว มะละกอห่าม	106
น้ำมะขาม	107

ยำ สลัด

ยำแตงร้าน	108
ยำมะเขือยาวทรงเครื่อง	110
เห็ดย่างคำหวาน	112
สลัดกับน้ำสลัดธัญพืช	114
สลัดผักกับน้ำสลัดข้าวโพด	116
ตำผักและผลไม้	118
ตำปลาทุเจ	120
ผักต้มราดน้ำจิ้ม	122

ต้ม แกง น้ำพริก

แกงจืดผักเขียว	124
แกงส้มดอกไม้	126
แกงเลียงผักหวานเห็ดย่าง	128
แกงเขียวหวาน	130
แกงหัวปลี	132
น้ำพริกมะเขือส้ม	134
น้ำพริกหัวปลี	136

อาหารจานเดียว (อาหารว่าง)

สุกี้แห้ง	138
ข้าวต้มตำลึง	140
มีสั่วผักรวม	142
ขนมผักกาด	144
เมี่ยงเห็ดย่าง	146
เมี่ยงส้ม	148
เห็ดคั่ว	150
เต้าหู้หนึ่ง	152
ข้าวแคบห่อเต้าหู้ทรงเครื่อง	154
ลูกเต๋อยต้มสมุนไพร	156
แมงลักแคนตาลูป	158
บรรณานุกรม	160





ทำไมคนเราจึงอ้วน?

คนอ้วนก็คือผู้ที่ไขมันพอกตามเซลล์ไขมันชั้นใต้ผิวหนังทั่วทั้งร่างกายปรากฏออกมาให้เห็นทั้งรูปร่างที่อ้วนขึ้น เหวที่ใหญ่ขึ้น และน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่โครงสร้างของกระดูกมีขนาดอยู่กับที่และเสื่อมกรุดไปเรื่อยๆตามอายุ ทั้งกระดูกบาง และกระดูกพรุนในบางคน

แต่ก่อนคนเอเชียไม่อ้วนเลย เมื่อปี พ.ศ.2525 ดิฉันมีโอกาสไปเป็นแขกวัฒนธรรมในฐานะนักเขียนที่ประเทศจีน ตอนนั้นจีนยังแบ่งเป็นจีนแผ่นดินใหญ่ (Mainland China) จีนไต้หวัน (Taiwan) จีนฮ่องกง (Hong Kong) อยู่เลย ชาวจีนในปี พ.ศ.ดังกล่าวยังสวมชุดสีน้ำเงิน สีกรมท่า สีเทา สีดำ และสีขาว เสียเป็นส่วนใหญ่ ผู้คนมีจักรยานเป็นพาหนะ รถมามีน้อยมากๆ ประชากรส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร คนจีนในยุคนั้นไม่มีคนอ้วนเลย ไปฮ่องกง ปี พ.ศ.2528 พบคนอ้วนบ้างแต่ก็ไม่มาก ทั้งที่ประชากรมีน้อยนิดเดียว ปี พ.ศ.2535 ไปไต้หวัน ซึ่งเป็นดินแดนที่มีคนจีนอยู่มากกว่าฮ่องกง แต่น้อยกว่าจีนแผ่นดินใหญ่มากนัก พบเห็นคนอ้วนบ้างเช่นกัน มาปัจจุบัน ปี พ.ศ.2552 ดิฉันพบคนอ้วนในประเทศจีนหนาตาขึ้นมากๆ ไต้หวัน ฮ่องกง ดินแดนแห่งการกินไม่ต้องพูดถึงเลย คนอ้วนเพิ่มขึ้นกว่าเดิมเป็นจำนวนหลายเท่าตัว แต่ในจีนที่เคยเป็นแผ่นดินใหญ่นั้นสิ มีคนอ้วนท้วนให้เห็นทั้งคนหนุ่ม คนสาว เด็ก และผู้เฒ่า ชนิดผิดหูผิดตาไปเลย



ชาวเวียดนามในตลาดเมืองฮอยอัน

ที่น่าสนใจอีกแห่งหนึ่งคือ ประเทศเวียดนาม ดินแดนที่ประเทศนี้หลายครั้งนับตั้งแต่ปี พ.ศ.2540 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน พ.ศ.2553 ที่นี้ดินแดนแทบไม่พบเห็นคนอ้วนเลย ผู้ที่อ้วนทั้งหลายกลับเป็นคนต่างชาติที่ไปประกอบอาชีพในเวียดนามและเป็นผู้ที่ท่องเที่ยว โดยเฉพาะหญิงไทยทั้งหลายที่ไปเวียดนามเป็นผู้มีอันจะกิน หรือเป็นผู้ที่กินมากๆ จึงอ้วนกันทั้งนั้น เรียกว่าแทบจะร้อยทั้งร้อยทีเดียว จนคนเวียดนามทักกับน้องสาวดิฉันซึ่งเป็นอีกผู้หญิงหนึ่งที่ไปประกอบอาชีพที่เวียดนามว่า “ผู้หญิงไทยไม่สวยเลย อ้วนท้วนทั้งนั้น คนไทยมีแต่คนอ้วนๆอย่างนี้ทั้งประเทศเลยหรือ?”

เมื่อครั้งที่ดิฉันไปอยู่ที่อเมริกา ปี พ.ศ.2516 นั้น คนอเมริกันก็ไม่ได้อ้วนท้วนกันเช่นทุกวันนี้ ผลจากการสำรวจสาเหตุของคนอ้วนทั่วโลก พบว่า

1. คนปัจจุบันใช้แรงงานน้อยลงมาก ๆ ติดทีวี ทำให้การเคลื่อนไหวตัวน้อย สิ่งอำนวยความสะดวกมากเกินไป
2. อาหารการกินเต็มไปด้วยไขมัน เนื้อสัตว์ นมเนย และแป้งประเภทขัดขาว ข้าว อาหารประเภทเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุ
3. วิธีการกินอาหารของคนเปลี่ยนไป กินอาหารสำเร็จรูปมากเกินไป กินอาหารประเภท Super Size (ซามใหญ่) ทั้งชนิดจัดเสิร์ฟ และชนิดอาหารที่อยู่ในโปรโมชัน ก็เลยทำให้ร่างกาย Super Size (ขนาดใหญ่) ไปด้วย
4. คนเอเชียหันมากินอาหารฝรั่งมากเกินไป กินอาหารสำเร็จรูปจากโรงงานมากไป มีของขบเคี้ยวให้กินตลอดเวลา เรียกว่าสะดวกกินเกินไป จึงทำให้กินเกินความต้องการของร่างกาย
5. ความมั่งมีศรีสุข นำมาสู่การกินที่เกินประมาณ จึงทำให้คนอ้วนมากกว่าคนจน

เรียกว่า วัฒนธรรม วิถีชีวิตที่เป็นโลกาภิวัตน์ (Globalization) ครอบคลุมทุกชีวิตที่มีอันจะกินในโลกนี้ จึงทำให้ชีวิตทั้งคนยุโรป เอเชีย แอฟริกัน เปลี่ยนแปลงไป อ้วนมากขึ้น เจ็บป่วยมากขึ้น เป็นเงาตามตัว

สาเหตุอื่นๆของความอ้วนยังมีอีก กล่าวคือ

พันธุกรรม ซึ่งมีบทบาทต่อความอ้วนเพียงแค่ 10% เท่านั้น พันธุกรรมอ้วนก็คือมียีน ob ที่อยู่ใน DNA ผิดปกติ ทำให้หลังฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมา ฮอร์โมนชนิดนี้ไปทำหน้าที่ขัดขวางความรู้สึกอิ่ม ทำให้อยากอาหารอยู่ร่ำไป จึงเป็นสาเหตุทำให้กินบ่อยๆ กินได้เยอะ จึงทำให้อ้วน ดังนั้น ถ้าเรามีวินัย กินอาหารแต่พอเพียง ก็เอาชนะกรรมพันธุ์ได้ และจะทำให้ยีน ob อยู่ในวินัย ทำงานได้ตามปกติ

ความพิการของระบบต่อมไร้ท่อและระบบประสาท ซึ่งเกี่ยวกับการหิว ความอิม และการเผาผลาญพลังงาน กล่าวคือ

ต่อมไฮโปทาลามิกทำงานผิดปกติก่อให้เกิดความหิวตลอดเวลา (Hypothalamic Syndrome)

ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ (Hypothyroidism) ทำให้การเผาผลาญอาหารด้อยประสิทธิภาพ

ต่อมฮอร์โมนสืบพันธุ์ทำงานน้อยกว่าปกติ (Hypogonadism) ก็ทำให้การเผาผลาญอาหารไม่ดีเช่นกัน

ฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตมีน้อย (Growth Hormone Deficiency) ทำให้การเผาผลาญพลังงานไม่ดี

ภาวะอินซูลินฮอร์โมนมากผิดปกติ (Insulinoma และ Hyperinsulinism) ทำให้ไขมันพอกอยู่ในเซลล์มากขึ้น เพราะไปขัดขวางการสลายไขมันไลเปส (Lipase) ในเซลล์

อีกกรณี คือ กลุ่มที่กินนิดเดียวก็อ้วนแล้ว กลุ่มนี้ต่อมไร้ท่อไทรอยด์ (Thyroid) ทำงานด้อยประสิทธิภาพ ผลิตฮอร์โมนพาราไทรอยด์น้อยเกินไป คือ ทำให้การเผาผลาญอาหารได้น้อยเผาผลาญได้ไม่ดี ส่วนที่เหลือจึงกลายเป็นไขมัน อาการเช่นนี้เรียกว่า Hypoparathyroid

ไขมันที่มากทำให้ระบบประสาท 2 ระบบที่เกี่ยวข้องกับความอ้วนทำงานผิดปกติ คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nerve) กับระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nerve) กล่าวคือ ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานตอนกลางวัน ทำหน้าที่ช่วยระบบการย่อยการดูดซึมให้มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการเผาผลาญสารอาหารให้เป็นพลังงาน เมื่อผู้ที่อ้วนทั้งหลายเอาแต่นั่งสั่งงาน เคลื่อนตัวน้อย มีกิจกรรมทางร่างกายน้อย แล้วยังกินเยอะอีก ระบบประสาทซิมพาเทติกจึงทำงานถดถอย พลังงานทั้งหลายก็กลายเป็นไขมันทำให้อ้วน อ้วนแบบนี้เรียกว่า MONA LISA ซึ่งย่อมาจาก Most Obesities Known are Low In Sympathetic Activity

ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกนั้นทำงานตอนกลางคืน ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย พักผ่อน เพื่อประหยัดการใช้พลังงาน ทำหน้าที่เก็บสารอาหารที่เข้ามาให้เข้าที่เข้าทางโดยไม่ต้องใช้หรือใช้แต่น้อย ดังนั้นผู้ที่กินอาหารดีจึงเป็นผู้ที่อ้วนได้ง่าย ทางที่ดีไม่ควรกินอาหารในช่วงเวลา 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

อ้วนเพราะลำไส้ยาวกว่าปกติ นี่เป็นความอ้วนเหตุเพราะสรีระ คนปกติลำไส้เล็กยาวเฉลี่ย 21 ฟุต แต่บางคนยาวถึง 24-25 ฟุต โอกาสที่ร่างกายจะดูดสารอาหารจากกากอาหาร

จึงมีอยู่มาก เมื่อดูดเข้ามามากๆ สารอาหารที่ล้นเกินกลายเป็นไขมัน ทำให้ผู้คนอ้วนได้

ท้องผูกบ่อยก็ทำให้อ้วน พวกนี้มักมีลำไส้ที่เคลื่อนไหวตัวน้อย ลำไส้ที่อยู่นิ่งๆก็จะดูดสารอาหารรวมทั้งน้ำจากกากอาหารเข้าสู่ร่างกายอีกครั้ง จึงทำให้อ้วน แต่ที่หนักหนากว่าความอ้วนก็คือ ไขมันสารพิษและซากแบคทีเรียที่ตกค้างในลำไส้นานนั้น เมื่อร่างกายดูดซึมกลับเข้าไปทำให้เกิดอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัว ผิวพรรณไม่ผ่องใส

ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เพราะคนอ้วนมักได้รับสารอาหารประเภทน้ำตาล โปรตีน ไขมัน มาก ตับอ่อนผลิตฮอร์โมนอินซูลिनออกมามากเกินไป การกินที่ไม่สมดุล เป็นอาหารที่ขาดวิตามิน เกลือแร่ จึงทำให้ระบบการแปรเปลี่ยนกลูโคสให้เป็นไขมันเป็นไปอย่างรวดเร็วเกินไป จนเกิดภาวะกลูโคสต่ำในกระแสเลือด ทำให้อ้วน เพลีย หน้ามืด คนอ้วนจึงต้องกินตลอดเวลา ก็เลยยิ่งอ้วน

อายุที่มากขึ้น ทำให้อ้วนได้ง่ายทั้งหญิงและชาย ทั้งนี้เพราะระบบการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานหย่อนสมรรถภาพลง อายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปแล้ว มวลกล้ามเนื้อจะค่อยๆลดลง ซึ่งกล้ามเนื้อเป็นแหล่งที่ใช้พลังงานมากที่สุด

ยา ยาหลายตัวทำให้เกิดภาวะอ้วนขึ้น เช่น ยารักษาโรคจิตประสาท มีผลทำให้การเผาผลาญอาหารลดลง เพราะประสาททุกส่วนถูกกดเอาไว้ ยาสเตียรอยด์ทำให้เกิดอาการบวมไปทั่วร่างกาย และเกิดการสะสมไขมันไปทั่วร่างกาย เป็นต้น

ความเครียด ก่อให้เกิดอารมณ์แปรปรวน เก็บกด ซึ่งจะมีผลต่อต่อมใต้สมอง สั่งการมายังระบบอื่นๆของร่างกายให้เตรียมพร้อม โดยเตรียมสำรองพลังงานสู่กระแสเลือด คราวนี้ตับก็ต้องเปลี่ยนไกลโคเจนพลังงานสำรองทั้งหลายให้กลายเป็นกลูโคสส่งเข้ากระแสเลือด ฮอรโมนอินซูลินก็จะถูกตับอ่อนผลิตขึ้นมาจับเอากลูโคสเหล่านี้กลับไปไว้ที่เซลล์แปรเปลี่ยนเป็นไขมันวนเวียนกันไปเช่นนี้ ความเครียดทำให้โคเลสเตอรอลสูง กรดไขมันอิ่มตัวจะถูกปล่อยเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อไปเป็นพลังงาน จากพลังงานที่ไม่ได้ใช้นั้นจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์ ถ้ายังไม่หายเครียด ตับก็จะสร้างกลูโคส ปล่อยไปสู่กระแสเลือดอีก เกิดภาวะกรรมกรกรรมเวียนหมุนวนไม่สิ้นสุด ที่สำคัญคุณเครียดเมื่อได้รับน้ำตาลเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด ก็มีพลังงาน แต่อยู่ในภาวะเก็บกดจึงอยากจะปลดปล่อยพลังงานเก็บกดอันนั้น ส่วนมากก็ปลดปล่อยด้วยการกิน ยิ่งกินก็ยิ่งเครียด ยิ่งเครียดก็ยิ่งกิน ผลสุดท้ายคือ ร่างกายอ้วนเอา อ้วนเอา...

แต่สาเหตุความอ้วนดังที่กล่าวมาทั้งหมด เป็นความอ้วนที่เกิดขึ้นไม่มากนัก ถ้าวเฉลี่ยทั้งหมดแล้วไม่ถึง 5% ของคนอ้วนโดยรวม ความอ้วนที่มาแรงมีมากมาย เป็นความอ้วนที่เกิดจากการกินอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็ออกกำลังกายน้อยเกินไป ใช้ชีวิตเคลื่อนไหว ใช้กำลังกายไม่มากนัก อาศัยความสะดวกสบายจากเทคโนโลยีในปัจจุบันนี้มากไป พลังงานในตัวจึงเหลือแหล่ และกลายมาเป็นไขมันพอกเซลล์

อ้วนที่แท้จริง มาจากอาหารการกินที่ไม่สมดุล และกินล้นเกินจนเกิดภาวะไขมันพอกเซลล์ จนเซลล์ขยายตัวขึ้น เราก็อ้วนขึ้น ไขมันที่พอกเซลล์มากเกินไป ทำให้ระบบต่างๆในร่างกายรวน จนเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น



ไขมันสำหรับคนปกติมี 10-20 กิโลกรัม ไขมันส่วนใหญ่เป็นไขมันชนิดเป็นกลาง ซึ่งก็คือ ไขมันไตรกลีเซอไรด์ จะสะสมที่เนื้อเยื่อใต้ผิวหนังในชั้นไขมัน เนื้อเยื่อช่องท้องทำให้ลงพุง ที่กัน ทำให้กันใหญ่ ที่สะโพกทำให้สะโพกใหญ่ ที่ต้นขาทำให้ต้นขาใหญ่ ปริมาณไขมันที่มากจนนับว่า อ้วนแล้วอยู่ที่ 40-100 กิโลกรัมขึ้นไป

คนอ้วนเพราะกิน คนอ้วนก็เพราะการกินที่ไม่สมดุล 2 ประการ คือ กินได้สารอาหารไม่ สมดุล กับกินจนล้นเกิน

คนอ้วนเพราะกินได้สารอาหารไม่สมดุล ร่างกายของเราประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิตมากมาย นับเป็นกว่าร้อยล้านชีวิต ซึ่งมีการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตายนั้น คือ เซลล์กับจุลินทรีย์ ซึ่งทั้งสองกลุ่มชีวนั้น มีทั้งฝ่ายร้าย (อธรรม) อันก่อให้เกิดสารพัดโรค กับฝ่ายดี (ธรรมะ) อัน ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ และควบคุมตลอดจนขจัด เซลล์และจุลินทรีย์ตัวร้าย ขับสารพิษ ซากเซลล์ ซากจุลินทรีย์ ส่วนเกินทั้งหลายออกไปจาก ร่างกายโดยทางใดทางหนึ่ง เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

ร่างกายจึงต้องการใยอาหารอันเป็นทั้งแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ตัวดีและมาช่วยเก็บ กวาดขจัดสิ่งที่ร่างกายขจัดออกมาทางลำไส้ ให้ออกไปเสียจากร่างกายอย่างราบรื่น ใยอาหารนี้ ได้มาจากพืชผัก ผลไม้ เห็ด ผลผลิตจากต้นไม้มากมาย เช่น ธัญพืช เมล็ดถั่ว และถั่วเปลือก แข็ง ซึ่งคนอ้วนจะกินอาหารประเภทเส้นใยอาหารน้อย

ร่างกายต้องการวิตามิน แร่ธาตุ เพื่อมาช่วยอวัยวะต่างๆให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทุกระบบ แร่ธาตุ วิตามิน เหล่านี้ส่วนใหญ่ได้มาจากพืชผัก ผลไม้ เห็ด ธัญพืช ถั่วต่างๆ และ ถั่วเปลือกแข็ง ซึ่งคนอ้วนจะกินอาหารประเภทให้วิตามิน แร่ธาตุ น้อย



คนอ้วนกินหนักไปทางอาหารประเภทแป้ง (ข้าว) ข้าว (ขาว) น้ำตาล จากขนมปัง ขนมมเนย เค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม น้ำชา-กาแฟ น้ำผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้ (ประเภทหวาน) คั้น บางทีก็เติมน้ำตาลเพิ่ม ตลอดจนผลไม้รสหวานๆ

คนอ้วนกินหนักไปทางอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทั้งหลายโดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ เช่น หมู วัว แพะ จระเข้ สัตว์ปีก ประเภทไก่ เป็ด ไก่วง นกกระจอกเทศ นกกระทา ตับไก่ ตับเป็ดขนาดยักษ์ที่เรียกว่า ฟัวกราส์ (Foie Gras) ทั้งแพงทั้งไขมันเยอะและยังย่อยยากอีกด้วย ยังมีสัตว์ทะเลอีก มีทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึก ไข่ต่างๆ ทั้งไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกระทา ไข่ปลา เรียวเขียว ไข่ปลาแซลมอน ไข่ปลาคาเวียร์ อาหารประเภทนี้เรียกว่า อาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์

คนอ้วนกินหนักไปทางอาหารประเภทมันๆ เพราะน้ำมันในอาหารทำให้อาหารอร่อย ถูกปากคนอ้วน น้ำมันในอาหารแทรกอยู่ตามอาหารชนิดต่างๆ เช่น น้ำมันทำกับข้าว น้ำมันแทรกในเนื้อสัตว์ น้ำมันจากเนย กะทิ น้ำมันแทรกในขนมมเนยทั้งหลาย น้ำมันและเกลือที่แทรกในอาหารสำเร็จรูป อาหารจากโรงงาน

ผลที่เกิดจากการกินอาหารไม่สมดุล ทำให้ร่างกายไม่สมดุล ก่อให้เกิดปฏิกิริยาดังนี้

ประการแรก ท้องผูก คนท้องผูกนอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังทำให้ผิวพรรณไม่สดใส หน้าตาหมองคล้ำ เกิดอาการปวดศีรษะ ไม่สดชื่น ทั้งนี้เพราะในขบวนการย่อยและเผาผลาญอาหารโดยเฉพาะโปรตีนและไขมันนั้น ก่อให้เกิดสารพิษที่เรียกว่า คีโตน (Keto) ซึ่งทำให้เลือด

เป็นกรด เมื่อกากอาหารปราศจากเส้นใยอาหารอยู่ในร่างกายนานๆ ร่างกายก็ดูดเอาทั้งไขมัน สารพิษกลับคืนเข้าสู่กระแสเลือดอีกครั้ง

ประการที่สอง ทำให้เกิดภาวะร้อน เพราะร่างกายต้องผลิตพลังงานมามากมาย เพื่อใช้เผาผลาญอาหารจากเนื้อสัตว์และไขมัน ซึ่งทั้งย่อยยากและใช้เวลาเผาผลาญยาวนานเป็นหลายเท่าตัวกว่าอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล ทำให้อวัยวะในทุกระบบทำงานหนักกว่าที่ควรจะเป็น

ประการที่สาม ความร้อนเกิดจากการเผาผลาญอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน ไปเผาผลาญเซลล์ทำให้อวัยวะอ่อนแอ เลือดที่เป็นกรดอยู่ตลอดเวลาทำให้ร่างกายเสียสมดุล อ่อนแอ ไม่อาจต้านทานโรคได้ คนอ้วนทั้งหลายจึงไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย ล้มป่วยบ่อย

ประการที่สี่ การกินที่หนักทางคาร์โบไฮเดรต โปรตีนกับไขมัน ขาดผักผลไม้ แม้จะกินไม่มากก็ทำให้อ้วนได้ เพราะอาหารเหล่านี้ก็คือตัวแปรเปลี่ยนไปเป็นไตรกลีเซอไรด์ฝังตามเซลล์ และชั้นไขมันใต้ผิวหนัง

การกินล้นเกิน ย่อมทำให้เกิดความอ้วนที่ล้นเกินเช่นกัน ความอ้วนเริ่มมาจากการกินที่ไม่สมดุล คือกินไม่สมดุลจึงอ้วน ทั้งนี้เพราะกระเพาะอาหารรับอาหารได้จำกัดอยู่แล้ว ถ้าเรากินผักผลไม้ เห็ด ธัญพืช ถั่วต่างๆ มากเพียงพอ กระเพาะอาหารจะเหลือที่ให้บรรจุอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ไขมัน ได้จำกัด ร่างกายก็จะได้รับสารอาหารอย่างสมดุล ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรากินอาหารหนักไปทางแป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ไขมัน ขนมนมเนยเยอะ พื้นที่ที่จะรับผักผลไม้ก็แทบไม่มีเลย ทำให้ร่างกายรับสารอาหารไม่สมดุลหนักไปในทางที่ทำให้อ้วน

กินอาหารมากมายจนล้นเกิน ก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายมากมาย ดังนี้

1. กระเพาะอาหารขยายตัวใหญ่ขึ้น เมื่อกระเพาะอาหารในท้องของเราถูกเราอัดอาหารลงไปมากๆ บ่อยครั้งเข้า กระเพาะอาหารก็คราก จึงปรับตัวขยายใหญ่ขึ้น เพื่อให้ร่างกายไม่อึดอัด มีที่ว่างให้กับน้ำ อากาศ และน้ำย่อย เลยทำให้คนอ้วนทั้งหลาย กินอาหารจุกยิ่งขึ้น กินเท่าไรก็ไม่เต็มกระเพาะอาหารสักที

2. อ้วนจนล้นเกิน ร่างกายคนเราต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง ผู้หญิงที่โตแล้วต้องการแค่เพียง 1,600-2,000 แคลอรีเท่านั้น ส่วนผู้ชายที่โตแล้วต้องการ 1,800-2,500 แคลอรี ปัญหา就在于ว่าอาหารที่เรากินเข้าไปมากมาย ทั้งประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อล้นจากการใช้เป็นพลังงานตามที่ร่างกายต้องการแล้วก็แปรเปลี่ยนไปเป็นไขมัน ดังนี้

แหล่งสารอาหาร	สารอาหาร	ส่วนเกินส่วนที่ 1	ส่วนเกินที่มากเกินไป
คาร์โบไฮเดรต	---> กลูโคส	---> ไกลโคเจน	---> ไตรกลีเซอไรด์
โปรตีน	---> กรดอะมิโน	---> โคเลสเตอรอล	---> ไตรกลีเซอไรด์
ไขมัน	---> กรดไขมันไลปิด	---> โคเลสเตอรอล	---> ไตรกลีเซอไรด์