

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง เรื่องราว ของ ไหม้นช่องท้อง

คุริฮาระ ทาคะชิ เรียบเรียง
ผู้อำนวยการคลินิกคุริฮาระ โตเกียว • นิองบาชิ



สุขภาพใจ

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย
เรื่องราวของไขมันช่องท้อง

眠れなくなるほど面白い 内臓脂肪の話

คุริฮาระ ทาเคชิ เรียบเรียง
พิมพ์ชนก เจียรวรรณกุล แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI ZUKAI NAIZOSHIBO NO HANASHI

© 2021 NIHONBUNGEISHA

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คุริฮาระ ทาเคชิ.

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง เรื่องราวของไขมันช่องท้อง. --กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2568.
128 หน้า

1. ไขมัน. I. พิมพ์ชนก เจียรวรรณกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.01577

ISBN 978-616-14-0610-3

คณะที่ปรึกษา

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับแปล

บรรณาธิการเล่ม

แบบปก/เนื้อใน

ฝ่ายการตลาด

ฝ่ายขาย

คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา

วรุฒม์ ทองเชื้อ

นิพดา เขียวอุไร

ภูสุรี ภูมัญญ์

จุฬาลักษณ์ เตชะรุ่งเรืองวิทย์

อัคคณัฐ ชุมนุ่ม

มนัญชยา ศิริวงษ์



คำนำ

รู้สึกหงุดหงิดกับพุงที่ยื่นออกมาไหม?

ผู้คนให้ความสนใจกับไขมันช่องท้องเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 แต่ความจริงที่เกิดขึ้นคือ ลดความอ้วนไม่ได้ แม้จะรู้ตัวดีว่า “กินมากเกินไป ดื่มมากเกินไป แถมยังออกกำลังกายไม่เพียงพออีก”

ทำไมไขมันจึงสะสมได้ ทำไม่ถึงน้ำหนักตัว ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกลไกที่ทำให้เกิดไขมันช่องท้องและอันตรายที่จะตามมากันดีกว่า จากนั้นค่อยมาเรียนรู้วิธีลดไขมันช่องท้องที่จริงไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย หากทำอย่างต่อเนื่อง จะขจัดไขมันช่องท้องออกไปและใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีได้ทุกวันอย่างแน่นอน

ลักษณะเฉพาะของไขมันช่องท้องคือ “เพิ่มง่ายและลดง่าย” สิ่งที่ทำให้ไขมันช่องท้องเพิ่มขึ้นส่วนใหญ่คือการกิน “คาร์โบไฮเดรต” จำพวก ข้าว เส้น ขนมปัง และผลไม้มากเกินไป

คาร์โบไฮเดรตจะถูกแปรเป็นไตรกลีเซอไรด์ที่ตับเพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานก็จริงอยู่ แต่ไตรกลีเซอไรด์ที่ไม่ได้ถูกเผาผลาญเป็นพลังงานนั้น จะถูกเก็บสะสมเป็นไขมันช่องท้องนั่นเอง

ไขมันช่องท้องยังเป็นสาเหตุของภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ไขมันช่องท้องไม่ได้เป็นเพียงไขมันธรรมดา หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา อาจนำไปสู่ 3 โรคที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตได้แก่ “โรคความดันโลหิตสูง” “โรคเบาหวาน” และ “โรคไขมันในเลือดผิดปกติ” ยิ่งไปกว่านั้น ไขมันช่องท้องยังเป็น “สัญญาณอันตรายถึงชีวิต” ที่ก่อเกิดโรคภัยอันน่ากลัวอีกด้วย

หนังสือเล่มนี้นำเสนอวิธีลดไขมันช่องท้องที่ “ทำได้ง่าย” และเต็มไปด้วยความรู้ ที่จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างสุขภาพดีและรอดพ้นจาก Covid-19 ได้

ขอเชิญชวนทุกคนมาเรียนรู้เรื่องไขมันช่องท้อง เพื่อมุ่งหน้าสู่การใช้ชีวิตที่ไร้ไขมันสะสมด้วยกันนะครับ

ศุริษาระ ทาเคชิ

ผู้อำนวยการคลินิกศุริษาระ โตเกียว • นิฮงบาชิ

สารบัญ

คำนำ

2

บทที่ 1 ไม่ต้องออกกำลังกายเพื่อลดไขมันช่องท้อง

- | | | |
|--------|---|----|
| 1.1 | รูปลักษณะที่แท้จริงของพุงป่องๆ คืออะไร? | 10 |
| 1.2 | ไขมันช่องท้องเป็นสัญญาณอันตรายของวัยกลางคนขึ้นไป | 12 |
| 1.3 | คนร้ายที่ทำให้ไขมันช่องท้องเพิ่มขึ้นคือคาร์โบไฮเดรตนั่นเอง! | 14 |
| 1.4 | คนที่กังวลเรื่องแคลอรีมากมักกินคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป? | 16 |
| 1.5 | กระบวนการก่อนที่ไขมันจะสะสมช่องท้อง | 18 |
| 1.6 | สาเหตุของความอ้วนมาจากการขาดโปรตีนจริงหรือ? | 20 |
| column | สิ่งไหนที่อ้วนง่าย? | 22 |

บทที่ 2 หากปล่อยทิ้งไว้ ไขมันช่องท้องอันน่ากลัวจะเป็นภัยถึงชีวิต

- | | | |
|-----|---|----|
| 2.1 | ทราบใดที่ภาวะไขมันพอกตับยังรักษาไม่หาย คงผอมไม่ได้ | 24 |
| 2.2 | คนผอมหรือคนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นโรคไขมันพอกตับได้เช่นกัน | 26 |
| 2.3 | รู้ได้ว่ามีไขมันพอกตับหรือไม่ด้วยการตรวจค่า ALT (GPT), AST (GOT)
ในโปรแกรมตรวจสุขภาพ | 28 |

2.4 ค่าตัวเลข ชื่อโรค กับมาตรฐานการตรวจร่างกายที่ควรระวัง	30
2.5 เริ่มต้นด้วยการรักษาภาวะไขมันพอกตับภายใน 1 สัปดาห์	32
2.6 เพศชายและเพศหญิงมีไขมันสะสมแตกต่างกัน	34
2.7 จุดหมายปลายทางอันเลวร้ายที่มาจากไขมันช่องท้อง	36
2.8 โรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนสุดแสนอันตราย	38
2.9 ไตรกลีเซอไรด์สะสม = เลือดข้น	40
โรคสมองเสื่อมป้องกันได้ด้วยการลดคาร์โบไฮเดรต!	42

column

บทที่ 3 สุดยอดวิธีกินที่จะทำให้หน้าท้องยุบจนคุณแปลกใจ

3.1 “ข้อแนะนำเรื่องสมดุลอาหาร” ไม่สมดุลจริง?	44
3.2 กลไกการลดน้ำหนักด้วยการจำกัดคาร์โบไฮเดรต	46
3.3 ลดคาร์โบไฮเดรตสักนิดช่วยกำจัดไขมันช่องท้องได้ในคราวเดียว	48
3.4 ภาวะไขมันพอกตับทางภาวะทุพโภชนาการ ที่เกิดจากการจำกัดคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป	50
3.5 สาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้กินอาหารโดยเคี้ยวช้าลงเป็นเรื่องดี	52
3.6 ลำดับการกิน อาหารที่มีกากใย → โปรตีน → อาหารที่เป็นน้ำ → คาร์โบไฮเดรต	54
3.7 เวลาในการกินอาหารที่ดีคือ 10 โมง ถึง 1 ทุ่ม	56

3.8	ควรกินเนื้อสัตว์และไข่ให้มากเข้าไว้	58
3.9	กิน “ปลาซาบะกระป๋องและนัตโตะ” เพื่อลดไขมันช่องท้อง	60
3.10	สาหร่ายและเห็ดคือสุดยอดวัตถุดิบ	62
3.11	ผักที่ดีและผักที่ไม่ดี	64
3.12	น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะช่วยกำจัดไขมันช่องท้อง และอาการผิดปกติในร่างกาย	66
3.13	ซ็อกโกแลตชั้นดีช่วยลดไขมันช่องท้อง	68
3.14	แค่นี้ก็พอมได้! ทฤษฎีชาเขียวอันทรงพลัง	70
3.15	พึงระวังเรื่อง AGE ที่ทำให้เกิดความชราไว้ให้ดี	72
3.16	ความจริงแล้วไม่ดีต่อสุขภาพเลยสักนิด! อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	74
column	การแปรงฟันจะทำให้หอม?	76

บทที่ 4 กินอาหารนอกบ้านและงานเลี้ยงอย่างชาญฉลาด

4.1	เลือกเมนูที่กินแล้วไม่อ้วนแม้จะกินอาหารนอกบ้าน	78
4.2	ถ้าเลือกสิ่งนี้จะไม่เป็นไร! ฉบับร้านข้าวหน้าเนื้อ / ร้านเนื้อย่าง	80
4.3	ถ้าเลือกสิ่งนี้จะไม่เป็นไร! ฉบับอาหารอิตาเลียน / อาหารจีน	82
4.4	เทคนิคการใช้บริการร้านสะดวกซื้อที่ช่วยลดไขมันช่องท้อง	84
4.5	เหล้า + คาร์โบไฮเดรต เส้นทางตรงสู่ภาวะไขมันช่องท้องเพิ่มขึ้น	86

4.6 เคล็ดลับการลดไขมันช่องท้องได้แม้จะดื่มเหล้า	88
4.7 สิ่งที่คุณควรกินก่อนไปงานเลี้ยง	90
4.8 ในบรรดาเหล้ากลั่นมีทั้งเหล้าดีและเหล้าไม่ดี	92
4.9 เลือกกับแก้มที่ทำให้ผมได้	94
4.10 ราเม็งตบท้ายอันตรายถึงชีวิต!	96
4.11 ภาระหนักต่อร่างกาย! เหล้าชูไฮกระป๋องที่มีปริมาณแอลกอฮอล์สูง	98
4.12 ช้อแนะนำเพื่อดื่มสบายๆ ที่บ้าน	100
4.13 ต่อให้ดื่มน้ำโบไฮเดรตแต่คงไม่พอม ถ้าดื่มเหล้ามากเกินไป?	102
4.14 แอลกอฮอล์สลายกล้ามเนื้อจริงหรือ?	104
column สุดยอดพลังของชาเขียว ที่ไม่เพียงแต่ทำให้ผมลง!	106

บทที่ 5 ทำต่อเนื่องได้โดยไม่ฝืน! พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ทำให้ไขมันช่องท้องลดลง

5.1 จดบันทึกเป็นอย่างแรก	108
5.2 แม้ทำเพียง 1 สัปดาห์ก่อนตรวจร่างกายก็เห็นผลได้	110
5.3 โปรแกรมการกินอาหาร • การใช้ชีวิตก่อนตรวจสุขภาพ 1 สัปดาห์	112
5.4 ผู้ชายจะเปลี่ยนแปลงหลังผ่านไป 2 เดือน ผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงหลังผ่านไป 3 เดือน	114

5.5 ลดน้ำหนัก 500 กรัมใน 1 เดือนคือเป้าหมายที่ควรเป็น	116
5.6 ออกกำลังกายด้วยการสควอทก็พอ!	118
5.7 เฝอผลาญไขมันช่องท้องด้วยการสควอทแบบช้าๆ	120
5.8 ความเครียดเป็นต้นตอของไขมันช่องท้อง	122
5.9 การนอนหลับที่ดีจะคลี่คลายทุกอย่าง	124
 บทส่งท้าย	 126



บทที่ 1

.....

ไม่ต้องออกกำลังกายเพื่อลดไขมันช่องท้อง



1.1 รูปลักษณ์ที่แท้จริงของพุงป่องๆ คืออะไร?

ไขมันรอบอวัยวะภายในนำมาซึ่งโรคที่เกิดจากพฤติกรรม

พุงป่องๆ และขนาดเอวที่เพิ่มขึ้นทุกปี...คงมีคนกังวลเรื่องไขมันบริเวณหน้าท้องอยู่ไม่น้อย สาเหตุของพุงป่องคือการสะสมของไขมันที่เรียกว่า “ไขมันช่องท้อง” ไขมันช่องท้องมีลักษณะตามชื่อ หมายถึงไขมันที่สะสมอยู่รอบอวัยวะภายในและเยื่อหุ้มระบบทางเดินอาหาร เช่น ลำไส้ หากสะสมมากเกินไปจะเรียกว่า “โรคอ้วนลงพุง” หรืออาจเรียกว่า “อ้วนแบบลูกแอปเปิล” เพราะรูปร่างเหมือนลูกแอปเปิล

ตามปกติไขมันที่สะสมในร่างกายมี 3 ชนิด นอกจากไขมันช่องท้องแล้ว จะมี “ไขมันใต้ผิวหนัง” ซึ่งเป็นไขมันใต้ชั้นผิวหนังที่มีลักษณะเฉพาะคือ สะสมได้ง่ายตั้งแต่บริเวณสะโพกลงไปจนถึงต้นขา กรณีที่ไขมันสะสมมากเกินไปเรียกว่า “โรคอ้วนแบบไขมันสะสมใต้ผิวหนัง” หรืออาจเรียกว่า “อ้วนแบบลูกกล้วยแพร์” เพราะมีรูปร่างคล้ายกล้วยแพร์

ไขมันสะสมอีกประเภทหนึ่งคือ “ไขมันอยู่ผิดที่ผิดทาง” คือไขมันที่สะสมอยู่บริเวณกล้ามเนื้อหรืออวัยวะภายในที่ไม่สมควรมีไขมัน

กระทรวงสาธารณสุขและแรงงานกำหนดให้การวัดรอบเอวเป็นเกณฑ์วัดเมตาบอลิกซินโดรม (สภาวะที่ทำให้เป็นโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดในสมองตีบได้ง่าย) อย่างหนึ่ง เพราะทราบกันดีว่า ไขมันช่องท้องจะปล่อยสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพออกมา เรียกได้ว่า **พุงป่องๆ นั้นเป็นสัญญาณอันตรายที่นำพาโรคที่เกิดจากพฤติกรรมมานั่นเอง**

ไขมันที่สะสมในร่างกายชนิดหลัก

ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยไขมัน 20% มี 3 ประเภทหลัก ได้แก่ ไขมันช่องท้อง ไขมันใต้ผิวหนัง และไขมันอยู่ผิดที่ผิดทาง ไขมันที่ลดได้ง่ายที่สุดคือไขมันช่องท้อง



หากเกิดขึ้นต้องแย่แน่เลย!

ไขมันอยู่ผิดที่ผิดทาง

เป็นไขมันที่สะสมโดยตรงบนกล้ามเนื้อและเซลล์ของอวัยวะภายใน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพและอาจเป็นสาเหตุของโรคอ้วนแบบแฝงเนื่องจากมองไม่ค่อยเห็นจากภายนอก



กล้ามเนื้อ



ตับ



ตับอ่อน

สะสมง่ายที่อวัยวะเหล่านี้!



1.2 ไอบินช่องท้องเป็นสัญญาณอันตราย ของวัยกลางคนขึ้นไป

ฮอโมนเพศหญิงและกล้ามเนื้อลดลง

ลักษณะเฉพาะประการหนึ่งของไขมันช่องท้องคือ สะสมง่ายขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

โดยเฉพาะหญิงช่วงอายุ 45 - 55 ปี พอหมดประจำเดือนไขมันช่องท้องจะสะสมเร็วขึ้นกว่าเดิมถึง 2 เท่า ฮอโมนเพศหญิงมีหน้าที่ดูแลรักษาอวัยวะในอุ้งเชิงกรานที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร ทำหน้าที่ให้ไขมันใต้ผิวหนังสะสมที่รอบเอวเป็นหลัก แต่หลังประจำเดือนหมด ปริมาณการหลั่งฮอโมนจะลดลง ไขมันใต้ผิวหนังจะสะสมยากขึ้น แต่จะสะสมไขมันช่องท้องได้ง่ายขึ้นแทน

แม้แต่ผู้ชายก็มีคำพูดที่ว่า “อ้วนในวัยกลางคน” เพราะไขมันช่องท้องสะสมง่ายขึ้นตามอายุที่มากขึ้น จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อลดลงและอัตราการเผาผลาญพื้นฐานน้อยลงด้วย อัตราการเผาผลาญพื้นฐานคือ ปริมาณพลังงานที่ใช้เพื่อดำรงชีวิต เช่น การเต้นของหัวใจ การหายใจ หรือการรักษาอุณหภูมิร่างกาย พลังงานเหล่านั้นส่วนใหญ่เกิดจากการที่กล้ามเนื้อเผาผลาญไขมัน แต่เนื่องจากกล้ามเนื้อลดลงไปตามอายุ จึงเผาผลาญไขมันเป็นพลังงานได้น้อยลง ไขมันจึงสะสมง่ายขึ้น

สำหรับผู้หญิง มวลกล้ามเนื้ออาจลดลงจากการลดความอ้วนผิดวิธี เช่น การจำกัดแคลอรีหรือการจำกัดคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป เมื่อมวลกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเผาผลาญพื้นฐานก็จะลดลง จะทำให้ไขมันช่องท้องเพิ่มขึ้นได้

คนในช่วงวัย 40 ปีที่น้ำหนักตัวปกติ เกิดปัญหา “อ้วนซ่อนรูป” เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุเกิดจากไขมันสะสมในอวัยวะภายในและมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสูงเกินไป