



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



แนะโรคอ้วนลงพุงเสี่ยงโรคภัย จัดด้วยสูตร 2 : 1 : 1

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ แนะนำแนวทางการรักษาและป้องกันโรคอ้วนลงพุง ด้วยสูตร
ผัก : แป้ง : โปรตีน หรือ 2 : 1 : 1 ห่างไกลจากโรคภัย ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง

นายแพทย์ฉัฐพงษ์ วงศ์วิวัฒน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะที่มีไขมันสะสมในช่องท้องหรืออวัยวะภายในช่องท้องมากเกินไป ส่งผลให้พุ่งยื่นออกมาอย่างชัดเจน เรียกว่า โรคอ้วนลงพุง ซึ่งผลแทรกซ้อนของโรคดังกล่าวอาจทำให้เกิดโรคภัยต่างๆมากมาย อาทิ โรคหลอดเลือดแดงแข็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง ไตวาย มะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ ภาวะหัวใจล้มเหลว เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้ที่เข้าเกณฑ์เสี่ยงโรคอ้วนลงพุงจะมีลักษณะต่างๆ อย่างน้อย 3 ข้อ ดังนี้ คือ 1. ภาวะอ้วนลงพุง 2. ความดันโลหิตสูง 130/85 มม.ปรอทขึ้นไป 3. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงกว่า 100 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตรขึ้นไป 4. ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงกว่า 150 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร 5. มีไขมันดี ชนิด HDL ต่ำ โดยเพศชายน้อยกว่า 40 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และเพศหญิงน้อยกว่า 50 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หากพบว่าร่างกายมีลักษณะดังกล่าว ต้องรีบหาแนวทางการรักษาและป้องกันโรคอ้วนลงพุง เพื่อห่างไกลโรคภัย แทรกซ้อนที่จะตามมาอย่างทันทั่วถึง

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวว่า การรักษาและการป้องกันโรคอ้วนลงพุงสามารถทำได้ด้วยการลดน้ำหนัก โดยออกกำลังกาย ครั้งละ 30 นาที จำนวน 5 ครั้ง/สัปดาห์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ให้มีปริมาณมากเกินไป ควรลดหวาน มัน เค็ม จำกัดปริมาณอาหารตามสัดส่วนแบบง่ายๆ คือ รับประทานผัก : แป้ง : โปรตีน หรือ 2 : 1 : 1 นอกจากนี้ควรมีเทคนิคในการเลือกรับประทานอาหาร คือ ลดปริมาณข้าวให้น้อยกว่าปกติ หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด มัน กะทิ เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา หมูไม่ติดมัน ไก่ไม่ติดหนัง เต้าหู้ ไข่ต้ม เพิ่มปริมาณผัก ดื่มน้ำเปล่าหลีกเลี่ยงน้ำหวานและน้ำอัดลม หากสามารถปฏิบัติตน ตามคำแนะนำต่างๆเหล่านี้ได้อย่างถูกต้อง สม่าเสมอ จะทำให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูจากโรคที่เป็นอยู่ หลีกเลี่ยงโรคอ้วนลงพุง ส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

-ขอขอบคุณ-

10 พฤษภาคม 2561