

# ยิ่งเครียด...ยิ่งกิน

## แก้อ่างไรดี?



พ.บ.ภัคกร บุรณลันติกุล  
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช  
bhakkhaphorn@gmail.com

เคยไหมคะ...เวลาที่รู้สึกไม่สบายใจ จิตตก เครียดจัด กระวนกระวาย วิตกกังวล หรือมีอาการเบื่อๆ เซ็งๆ พอไประบาย ออกกับการกินขนมถุงใหญ่ๆ หรือช็อคโกแลต แล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น มาบ้าง? นี่เรากำลังมีภาวะ **Emotional Eating** อยู่หรือเปล่านะ? ทำอย่างไรถึงจะแก้ภาวะนี้ได้? มาทำความรู้จักกันค่ะ 😊

### Emotional Eating คืออะไร?

Emotional Eating หรือการรับประทานตามอารมณ์ เป็นรูปแบบพฤติกรรมกรกินที่ไม่ได้เกิดจากความหิว แต่จะเกิดขึ้นในกรณีเพื่อปลอบประโลมตัวเองในยามทุกข์ใจ (เช่น มีอารมณ์เศร้า เครียด วิตกกังวล เหงา) หรือเป็นการให้รางวัลตัวเองในช่วงเวลาแห่งความสุข (เช่น กินเลี้ยงฉลองวันครบรอบแต่งงาน กินสังสรรค์กับเพื่อนฝูง) จากข้อมูลงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า **เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะรับประทานตามอารมณ์มากกว่าเพศชาย และอาหารที่นิยมบริโภคเวลาที่เกิดความเครียดมักเป็นกลุ่มอาหารขยะ Junk Food** อุดมไปด้วย แป้ง น้ำตาล และไขมัน ซึ่งมีแคลอรีสูง ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น



### Emotional Eating กับผลกระทบต่อร่างกาย?

ในระยะแรกที่ร่างกายเกิดความเครียด จะทำให้ความอยากอาหารลดลง เพื่อให้ร่างกายจัดการกับสถานการณ์นั้นให้ได้ แต่หากระดับความเครียดไม่ลดลง ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดที่มีชื่อว่า **Cortisol** ออกมาเพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และรักษาระดับพลังงานในร่างกายให้อยู่ในความควบคุม จึงเป็นเหตุให้เรา **มีความอยากอาหาร (Craving)** ที่มากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ การมีระดับฮอร์โมน **Cortisol** ในปริมาณมากสะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยง่าย และเกิดภาวะแก่ก่อนวัย

### How to แก้ภาวะ Emotional Eating

#### 😊 รับประทานอย่างมีสติ

**Mindfulness Eating** เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยทำให้เราใส่ใจ การรับประทานอาหารแต่ละมื้อ โดยเริ่มจากการรับประทานอาหารอย่างช้าๆ ตักอาหารแค่พอดีคำ เคี้ยวให้ละเอียดอย่างน้อย 20-30 ครั้งต่อคำ ในแต่ละมื้ออาหารควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรทำกิจกรรมอื่นๆ ในขณะที่รับประทานอาหาร เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นมือถือ หรือเล่นคอมพิวเตอร์ อ้างอิงจากผลงานวิจัยพบว่า การรับประทานอย่างมีสติจะช่วยลดพฤติกรรมกินมากผิดปกติ และทำให้น้ำหนักตัวลดลง นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดหัวใจ (Stroke) อย่างเห็นได้ชัด

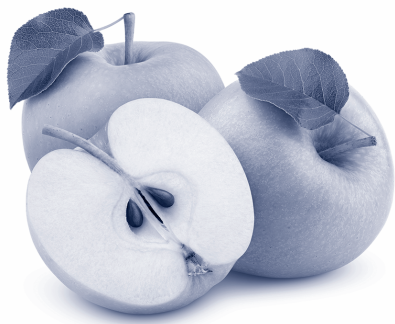


### 😊 ลดความอยากอาหาร ด้วย อาหาร!

สำหรับใครที่อยากจะปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามอารมณ์โดยไม่ต้องอดอาหาร ลองใช้ตัวเลือกอาหารตามนี้ได้เลยคะ

#### 1. แอปเปิ้ลเขียว

แอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง แคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด มีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้าน โดยเฉพาะวิตามินซี ช่วยในเรื่องเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้น แล้วยังช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้อิ่มเร็วและอึดนาน



#### 2. ข้าวโอ๊ต

การรับประทานข้าวโอ๊ตเป็นประจำจะช่วยเพิ่มฮอร์โมนควบคุมความอยากอาหารที่เรียกว่า *Cholecystinin* หรือ *CCK* ทำให้เราอึดนาน และรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในสมดุล นอกจากนี้ ยังช่วยขจัดไขมันในลำไส้ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

#### 3. ถั่วกระป๋อง

ถั่วกระป๋องโรยเกลือเล็กน้อย อาหารทานเล่น กินได้เพลิน มีเส้นใยอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการที่สูงมาก ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดหัวใจได้คะ



#### 4. ดาร์กช็อกโกแลต

ดาร์กช็อกโกแลตอุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์มีคุณสมบัติในการช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้เป็นอย่างดี การรับประทานดาร์กช็อกโกแลตอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ

นอกจากนี้ ยังช่วยลดความอยากอาหาร โดยแนะนำให้เลือกซื้อเป็น โกโก้อร์แกนิก และมีเปอร์เซ็นต์โกโก้สูงตั้งแต่ 70% เป็นต้นไปคะ



### 😊 สมาธิบำบัด

ข้อมูลการศึกษาหลายชิ้นสนับสนุนว่า การนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ 15 นาที สามารถบำบัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารตามอารมณ์ หรือพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติได้

**คำแนะนำ:** ใช้วิธีฝึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก 15-30 นาที ในบริเวณสงบ หรือ เปลี่ยนอิริยาบถด้วยการออกกำลังกายโดยใช้สมาธิบำบัด เช่น ฝึกโยคะ ซี่ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งๆ ละ 15-30 นาที เป็นต้น

การทำสมาธิบำบัดมีส่วนสำคัญในการทำให้การสร้างฮอร์โมน Cortisol ของร่างกายลดลง ผ่อนคลายความเครียดที่สะสมมาเป็นเวลานาน เมื่อสุขภาพกาย และใจแข็งแรงขึ้น ก็จะเกิดพลังในการทำงาน สามารถจัดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาวะ *Emotional Eating* ก็จะค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีคะ #หมอบุ๊ สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเอง 😊

