



มือใหม่ หัดลดน้ำหนักแบบ IF

Intermittent Fasting

ทำอะไรจึงจะผอมแบบสุขภาพดี?

พท.ป.ภักร บุรณสันติกุล
bhakkhaphorn@gmail.com
โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ

กอลัมนี่เราจะมาทำความรู้จักกับ IF หรือ Intermittent Fasting ซึ่งเป็นรูปแบบการรับประทานอาหารที่มีช่วงเวลาในการอดอาหารสลับกับการรับประทานอาหารตามปกติโดยมีกำหนดเวลาที่ชัดเจน จากข้อมูลงานวิจัยพบว่า การอดอาหารเป็นช่วง ๆ จะสามารถควบคุมน้ำหนัก และป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บบางโรคได้ แต่วิธีการจะเป็นอย่างไร? และมีความปลอดภัยในการอดอาหารลักษณะนี้หรือไม่? เรามาเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันเลยค่า

Intermittent Fasting (IF) คืออะไร?

การลดน้ำหนัก หรือ Diet (ไดเอต) จะให้ความสนใจกับสิ่งที่รับประทาน เช่น สลัดผัก 1 จาน มีพลังงานก็แคลอรี และต้องเผาผลาญพลังงานไปเท่าไรจึงจะลดน้ำหนัก 1 กก. แต่การอดอาหารตามแนวทางของ Intermittent Fasting (IF) จะให้ความสนใจกับเวลาที่รับประทานอาหารได้ โดยจะมีเงื่อนไขให้รับประทานตามเวลาที่กำหนดเท่านั้น

การอดอาหารเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือการรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียว 2-3 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ก็ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้านเช่นกัน

Mark Mattson นักประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัย John Hopkins ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการอดอาหารแบบ Intermittent Fasting มากกว่า 25 ปี ได้ให้ข้อมูลว่า ร่างกายมนุษย์นั้นได้ถูกออกแบบให้สามารถอดอาหารได้หลายชั่วโมง หรือยาวนานนับหลายวัน เมื่อกล่าวถึงยุคสมัยก่อนประวัติศาสตร์ ก่อนที่มนุษย์จะรู้จักการทำไร่เพาะปลูก-เลี้ยงสัตว์ มนุษย์จัดเป็นนักล่าสะสมรวบรวมแหล่งอาหารเพื่อความอยู่รอด บางครั้งจำเป็นต้องอดอาหารเป็นเวลานาน แต่พวกเขาก็สามารถเอาตัวรอด เจริญเติบโต และดำรงเผ่าพันธุ์มาได้อย่างยาวนาน

ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับในสมัยพระพุทธกาล อ้างอิงจากข้อมูลพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ พระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ ๕ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมนิกายว่าด้วยบทพระภัททาลิสสูตร หรือคุณแห่งการฉันอาหารหนเดียว พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงธรรมกล่าวถึง คุณประโยชน์ของการรับประทานอาหารเพียง 1 มื้อ ย่อมทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้เพียงเล็กน้อย เมื่อโรคภัยไข้เจ็บน้อย ร่างกายก็จะกระฉับกระเฉง มีกำลัง และเกิดความสุขทางกายได้

เมื่อเปรียบเทียบกับยุคสมัยปัจจุบันที่รายล้อมไปด้วยสื่อโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และความบันเทิงอื่น ๆ ที่พร้อมให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้เราตื่นนอนขึ้นหลายชั่วโมง เพื่อรับชมรายการโปรด เล่นเกมส์ แชนทออนไลน์ ทำงานหามรุ่ง-หามค่ำ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา พ่วงกับการรับประทานอาหารจุบจิบตลอดทั้งวัน-ทั้งคืน สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น การได้รับแคลอรีส่วนเกิน และกิจกรรมออกกำลังกายที่น้อยลง นำไปสู่การเกิดโรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ, โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ แต่

“การรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียว 2-3 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

ข้อมูลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ได้แนะนำว่า การอดอาหารแบบ IF จะสามารถช่วยแก้ไขแนวโน้มปัญหาสุขภาพทั้งหลายเหล่านี้ได้

อดอาหารแบบ IF คืออย่างไร?

Mark Mattson ได้ให้ข้อมูลว่า ภายหลังจากการอดอาหารหลายชั่วโมง ร่างกายจะเริ่มเผาผลาญน้ำตาลที่สะสมไว้ในร่างกายจนหมด และเริ่มเผาผลาญไขมันแทนกระบวนการนี้เรียกว่า *Metabolic Switching* หรือ *การเปลี่ยนแหล่งพลังงานจาก glucose (น้ำตาลกลูโคส) เป็น ketone bodies (คีโตนส์ บอดี้ส์)* หากเรลดน้ำหนักด้วยวิธี IF อย่างถูกต้อง สิ่งที่จะได้รับจากกระบวนการ Metabolic Switching

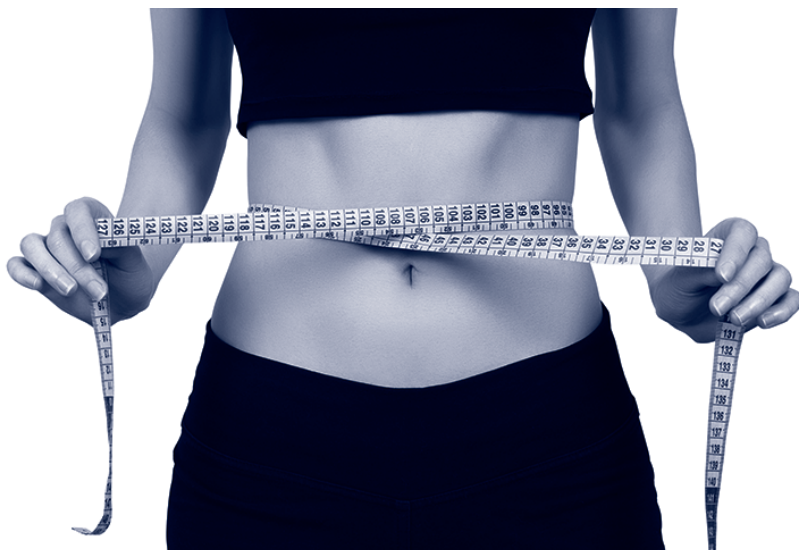
คือ ร่างกายใช้พลังงานไขมันทดแทน ดังนั้น สมดุลระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต ระดับไขมันในเลือด อัตราการเต้นของหัวใจของร่างกาย จะอยู่ในเกณฑ์ปกติ และร่างกายจะทนต่อสภาวะความเครียดได้ดี

รูปแบบการอดอาหารแบบ IF มีดังนี้

1. IF 16/8: ช่วงเวลาการอดอาหาร (Fasting) เป็นเวลา 16 ชั่วโมง และช่วงเวลาการกิน (Feeding) เป็นเวลา 8 ชั่วโมง
2. IF 12/12: ช่วงเวลาการอดอาหาร (Fasting) เป็นเวลา 12 ชั่วโมง และช่วงเวลาการกิน (Feeding) เป็นเวลา 12 ชั่วโมง
3. IF 18/6: ช่วงเวลาการอดอาหาร (Fasting) เป็นเวลา 18 ชั่วโมง และช่วงเวลาการกิน (Feeding) เป็นเวลา 6 ชั่วโมง
4. IF 23/1: ช่วงเวลาการอดอาหาร (Fasting) เป็นเวลา 23 ชั่วโมง และช่วงเวลาการกิน (Feeding) เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

สามารถทานอะไรได้บ้างในขณะอดอาหารแบบ IF ?

สำหรับช่วงเวลาแห่งการกิน Feeding สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ โดยแบ่งรับประทานก็มื้อก็ได้ให้อยู่ในกรอบของ



เวลาที่สามารถทานได้ แต่หากต้องการลดน้ำหนักอย่างเร่งด่วน ควรรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, แป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง, ขนมอบโฮลวีท, น้ำตาลทรายแดง เป็นต้น, ผักใบเขียว, ถั่ว-ธัญพืชหลากหลาย, น้ำมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำข้าว, น้ำมันดอกคาโนล่า เป็นต้น, ผลไม้ที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น แอปเปิ้ลเขียว, แก้วมังกร, ฝรั่ง เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารครบถ้วน และมีใยอาหารสูงทำให้อิ่มนาน

ในระหว่างที่อดอาหาร Fasting จำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำให้มากขึ้น เพราะน้ำจะช่วยควบคุมความหิว ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร ป้องกันภาวะท้องผูก รักษาสมดุลความดันโลหิต และทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น

สามารถรับประทานน้ำผสมมะนาว ผาน, ชา-กาแฟดำ ไม่เติมนม และน้ำตาล, ชาเขียว หรือในกรณีที่เป็มือใหม่เพิ่งเริ่มทำ IF สามารถดื่มน้ำสต็อกไก่-สต็อกหมู-สต็อกปลา ที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยผงชูรสและน้ำตาลหรือน้ำสต็อกผักในระหว่างวันได้

ปริมาณน้ำที่แนะนำให้ดื่ม คือ 2.5-3 ลิตร ต่อวัน

ประโยชน์ของการอดอาหารแบบ IF

1. **ช่วยขจัดภาวะสมองล้า (Brain Fog Syndrome)** หรือ ภาวะเครียดโดยไม่รู้ตัวจากการที่สมองถูกใช้งานอย่างหนักเป็นระยะเวลานาน พัฒนาทักษะความจำ และทำให้สมาธิดีขึ้น

2. **ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน** ด้วยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดภาวะดื้ออินซูลินของร่างกาย ทำให้ระดับอินซูลิน (ฮอร์โมนที่

ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด) อยู่ในเกณฑ์ปกติ

3. **ช่วยลดน้ำหนัก และลดไขมันสะสมในช่องท้อง (Visceral Fat)** ซึ่งเป็นไขมันตัวร้ายทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ ไขมันในหลอดเลือดตามมา นอกจากนี้ยังช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันในร่างกาย

4. **ทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น** ส่งผลในด้านการควบคุมจังหวะนาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythms) หรือวงจรการทำงานของร่างกายเพื่อทำหน้าที่ควบคุมกระบวนการต่าง ๆ เช่น การนอนหลับ การหลั่งฮอร์โมน เป็นต้น โดยจะทำให้กระบวนการย่อยอาหารเกิดขึ้นในเวลาเช้าตรู่



5. **ปกป้องการทำงานของหัวใจ** ด้วยการลดระดับความดันโลหิต และรักษาระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

6. **ลดการอักเสบที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย** เช่น บรรเทาอาการข้ออักเสบ, บรรเทาอาการหอบหืด เป็นต้น

ใครบ้างที่ควรหลีกเลี่ยงการอดอาหารแบบ IF ?

1. เด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี
2. ผู้ที่เป็นเบาหวานระยะลุกลาม หรือกำลังรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน เนื่องจากการอดอาหารแบบ IF จะส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าเดิม (เกิดภาวะ Hypoglycemia)
3. ผู้ที่มีประวัติการกินผิดปกติ เช่น เคยเป็นผู้ป่วยโรคอะนอเร็กเซีย หรือโรคบูลิเมีย
4. สตรีมีครรภ์หรือให้นมบุตร

บทส่งท้าย

เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการ

ลดน้ำหนักแบบ IF คุณควรเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารสัจ (รสเผ็ด-หวาน-มัน-เค็ม) ดื่มน้ำให้เพียงพอ และควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น แพทย์หรือนักกำหนดอาหาร เพื่อช่วยพัฒนาแนวทางการอดอาหาร และควบคุมอาหารที่เหมาะสมกับคุณ