



Early Bird vs. Night Owl: ถอดรหัสนาฬิกาชีวิต ปลดล็อกระบบเผาผลาญให้ตรวด

พ.น. ป.ภัทกร บุณส์ดับตุลา
sw.พริษฐ์ สุวรรณภูมิ

คุณผู้อ่านเคยสงสัยกันไหมคะ? ว่าทำไมความพยายามในการลดน้ำหนักของเราแต่ละคนถึงให้ผลลัพธ์ที่ไม่เท่ากัน ทั้ง ๆ ที่กินคลีนเหมือนกัน ออกกำลังกายหนักพอกัน แต่ทำไมบางคนถึงดู “สไล” และ “ฟิต” ได้ง่ายกว่า ในขณะที่อีกคนกลับรู้สึกเหมือนกำลังเข็นครกขึ้นภูเขา

ลองจินตนาการถึงภาพผู้หญิงสองคนที่ต่างกันสุดขั้ว คนหนึ่งสามารถดีดตัวจากที่นอนตอนตี 5 ออกมาวิ่งรับแสงแดดยามเช้าได้อย่างกระปรี้กระเปร่า มีไอเดียสร้างสรรค์พุ่งพล่านตั้งแต่ก่อนมือเช้า ในขณะที่อีกคน สมองเพิ่งจะเริ่มตื่นตัวเต็มที่ในช่วงหัวค่ำ และสามารถนั่งทำงานเงียบ ๆ ได้โดยไม่รู้สึกเบื่อในยามค่ำคืน สำหรับเธอคนนี้ การถูกบังคับให้ตื่นมาวิ่งตอนเช้ามีแต่ทาบจะเป็นภารกิจที่เป็นไปไม่ได้

ความจริงแล้ว สิ่งนี้ไม่ใช่เรื่องของ “ความขี้เกียจ” หรือ “ความขยัน” ของบุคคลค่ะ แต่มันคือ **กลไกทางพันธุกรรม** ที่สอดคล้องประสานกันระหว่าง Circadian Rhythm (นาฬิกาชีวิต) ที่ควบคุมวงจรการทำงานของร่างกายตลอด 24 ชั่วโมง และ Chronotypes (โครโนไทป์) ซึ่งเป็นอัตลักษณ์เฉพาะตัวที่บอกว่าคุณนาฬิกาในร่างกายคุณเดินเร็ว หรือ ช้ากว่าคนทั่วไป เปรียบเสมือนเข็มทิศส่วนตัวที่บ่งชี้ ช่วงเวลาใดที่คุณจะดึงพลังงานออกมาใช้ได้สูงสุด หรือ ช่วงเวลาใดที่ร่างกายควรได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง

พื้นฐานชาติร่างกาย: ต้นเหตุที่ทำให้แผนลดน้ำหนัก “พัง” ไม่รู้ตัว

งานวิจัยจากวารสาร Nutrients เปิดเผยข้อมูลที่เป็นเหมือนทางลัดสำหรับคนรักสุขภาพว่า การใช้ชีวิตที่ผิด นาฬิกาชีวิตไม่ว่าจะ เป็น **กลุ่มนกตื่นเช้า (Early Birds)** หรือ **กลุ่มนกฮูกนอนดึก**

(*Night Owls*) อาจเป็นตัวการเจียบที่ทำให้ระบบเผาผลาญพัง แผนลดน้ำหนักล้มเหลว และเสี่ยงต่อการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อโดยไม่ตั้งใจ

สาเหตุสำคัญมาจากกลไกการหลั่งฮอร์โมนที่ซับซ้อน โดยเฉพาะฮอร์โมนควบคุมความหิวและความอิ่ม (Leptin & Ghrelin) รวมถึง การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งทำงานสัมพันธ์กับวงจรการหลับ-ตื่น

การเข้าใจว่า **“เราเป็นนกประเภทไหน”** จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะช่วยให้เราจัดเวลารับประทานอาหารและออกกำลังกายได้ “ตรงจุด” เพื่อรูปร่างที่สมส่วนอย่างยั่งยืน

เจาะลึก Chronotype: อัตลักษณ์ที่กำหนดจังหวะชีวิตคุณ

ภายใต้การควบคุมของนาฬิกาชีวิต มนุษย์ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลักตามช่วงเวลาที่เราทำงานได้ดีที่สุด ดังนี้:

1. Early Birds: กลุ่มนกตื่นเช้า

บุคคลกลุ่มนี้มีนาฬิกาชีวิตที่เดินเร็วตามวงจรของแสงอาทิตย์

- **กลไกทางชีวภาพ:** ฮอร์โมนเมลาโทนิน (Melatonin) เริ่มหลั่งเร็วในช่วงค่ำและหยุดหลั่งอย่างรวดเร็วในตอนเช้ามีด ส่งผลทำให้ตื่นมาพร้อมความสดชื่นและตื่นตัวทันทีในช่วงเช้า

- **ช่วงเวลา Peak Performance:** ระดับสมาธิและพลังงานจะพุ่งสูงสุดในช่วง **เช้าถึงเที่ยงวัน**

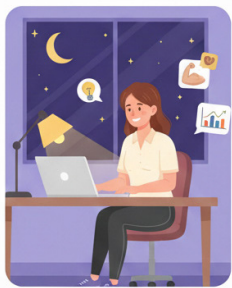


- **นิสัยการนอน:** มักเข้านอนช่วง 21:00 - 22:00 น. และจะเข้าสู่สภาวะพลังงานต่ำ (Energy Drop) อย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่ช่วงค่ำ

2. Night Owls: กลุ่มนกฮูกนอนดึก

บุคคลกลุ่มนี้มีนาฬิกาชีวิตที่เดินช้ากว่าค่าเฉลี่ยปกติ

- **กลไกทางชีวภาพ:** วงจรการหลั่งเมลาโทนินล่าช้ากว่าปกติ ทำให้ร่างกายต้องการเวลาในการปรับตัวหลังตื่นนอน มักเผชิญภาวะ *Sleep Inertia* หรือ ความง่วงเจืออย่างรุนแรงในตอนเช้า



- **ช่วงเวลา Peak Performance:** ความคิดสร้างสรรค์และพลังงานจะพุ่งสูงสุดตั้งแต่ช่วง **เย็นถึงค่ำ (18:00 น. เป็นต้นไป)**

- **นิสัยการนอน:** มักเข้านอนหลังเที่ยงคืน และต้องการการนอนหลับชดเชยจนถึงช่วงสาย ๆ เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

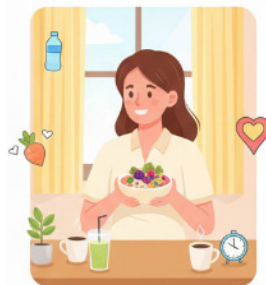
ยุทธศาสตร์การปรับพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิต

การเข้าใจ Chronotype คือ หัวใจสำคัญในการวางแผนโภชนาการและการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับการทำงานของร่างกาย ดังนี้:

★ **แนวทางสำหรับกลุ่ม Early Birds (นกตื่นเช้า)** เน้นการรักษาพลังงานให้คงที่และป้องกันการรับประทานเกินความจำเป็นในมือเย็น

• กลยุทธ์โภชนาการ:

1. **Prioritize Breakfast:** มื้อเช้าคือช่วงที่ระบบเผาผลาญทำงานได้ดีที่สุด ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีโปรตีนและใยอาหารสูงภายใน 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ตลอดวัน



2. **Early Dinner Schedule:** ควรจบมื้อเย็นภายในเวลา 18:00 - 18:30 น. เพราะเมื่อระดับเมลาโทนินเริ่มสูงขึ้นในช่วงค่ำ การทำงานของอินซูลินจะลดลง การรับประทานดึกจะทำให้ร่างกายสะสมไขมันได้ง่ายกว่าปกติ

• การออกกำลังกาย:

- **ช่วงเวลาทอง:** 06:00 - 08:00 น.
- การออกกำลังกายแบบ *Cardiovascular* (วิ่ง, ว่ายน้ำ,

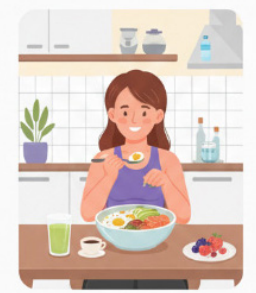
ปั่นจักรยาน) ในช่วงเช้าจะช่วยเร่งการเผาผลาญไขมันสะสม (Lipolysis) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้สมองตื่นตัวพร้อมรับวันใหม่

★ แนวทางสำหรับกลุ่ม Night Owls (นกฮูกนอนดึก)

เน้นการควบคุมฮอร์โมนความหิวในมือดึกและใช้ช่วงที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงสุดให้เป็นประโยชน์

• กลยุทธ์โภชนาการ:

1. **Delay Breakfast & IF:** เนื่องจากระบบย่อยอาหารตื่นตัวช้า การทำ Intermittent Fasting (IF) แบบ 16/8 โดยเริ่มมื้อแรกในช่วง 10:00 - 11:00 น. จะสอดคล้องกับจังหวะร่างกายมากกว่าการฝืนรับประทานมื้อเช้าตรู่

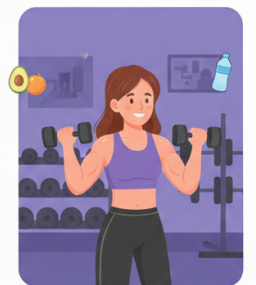


2. **Protein-Rich Late Lunch:** เน้นโปรตีนเข้มข้นในมือกลางวันก่อนไปทางบ่าย เพื่อควบคุมฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ไม่ให้พุ่งสูงในช่วงดึก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชาวนกฮูกมักหิวโซและกินจุบจิบตอนกลางคืน

• การออกกำลังกาย:

○ **ช่วงเวลาทอง:** 17:00 - 20:00 น.

○ ชาวนกฮูกจะมีอุณหภูมิร่างกายและสมรรถภาพกล้ามเนื้อสูงสุดในช่วงเย็น การออกกำลังกายแบบ Resistance Training หรือ Weight Training ในช่วงนี้จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้ดีและช่วยลดความเครียดสะสมจากการทำงานได้ดีกว่าการออกกำลังกายตอนเช้า



บทสรุป: ความเข้าใจคือจุดเริ่มต้นของสุขภาพดี

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตตามงานวิจัยระบุไว้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน แต่ยังเป็นการถนอมมวลกล้ามเนื้อและรักษาสมาดุลของระบบฮอร์โมนในระยะยาว เมื่อเราเริ่มเปลี่ยนจากการพยายามเอาชนะกลไกภายใน มาเป็นการทำความเข้าใจและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับจังหวะของร่างกาย สุขภาพที่แข็งแรงและรูปร่างที่สมส่วนจะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติที่สุดค่ะ 😊