

# Basal Metabolic Rate (BMR)

## อัตราการเผาผลาญขั้นพื้นฐาน

นายยลวรรณ ภูริ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Basal Metabolic Rate (BMR) คือ อัตราการความต้องการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือจำนวนแคลอรีขั้นต่ำที่ต้องการใช้ในชีวิตแต่ละวัน

ดังนั้นการคำนวณ BMR จะช่วยให้คุณคำนวณปริมาณแคลอรีที่ใช้ต่อวันเพื่อรักษาน้ำหนักปัจจุบันได้ และเมื่ออายุมากขึ้นเราจะควบคุมน้ำหนักได้ยากขึ้น เพราะ BMR เราลดลง การอดอาหารก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ BMR ลดลง วิธีป้องกันคือ "หมั่นออกกำลังกาย" เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเผาผลาญ ซึ่งจะทำให้ BMR ไม่ลดลงเร็วเกินไป

การออกกำลังกายเพื่อรักษาอัตราเผาผลาญขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

### 1. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น

### 2. ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เช่น การยกน้ำหนัก Body weight exercise

นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพียงเท่านี้ร่างกายเราก็จะมีอัตราการเผาผลาญของร่างกายที่ดีขึ้น เรามาดูการออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กันเลยครับ

ด้วยความปรารถนาดีจากงานสร้างเสริมสุขภาพ