

# Visceral Fat ไขมันตัวร้าย มหันตภัยที่คุณไม่คาดคิด

นาย ยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หากพูดถึงไขมันส่วนเกิน คงไม่ใช่แค่สาว ๆ เท่านั้นที่อยากขจัดออกจากร่างกาย หลายคนคงอยากมีรูปร่างและสุขภาพที่ดี แต่คุณรู้หรือไม่ว่าไขมันที่อันตรายที่สุด นั่นก็คือ Visceral Fat ภาวะไขมันในช่องท้อง เพราะไม่ว่าจะเป็นคนอ้วนหรือผอม ก็สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น หากคุณกำลังใช้ชีวิตเต็มที่กับการกิน Enjoy Eating โดยเฉพาะอาหารพวก แป้ง ไขมัน น้ำตาล นอกจากจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัวแล้ว ยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ภาวะไขมันพอกตับ ไขมันในหลอดเลือด ฯลฯ วันนี้เราจึงพาทุกท่านมารู้จักกับ Visceral Fat (ภาวะไขมันในช่องท้อง) มหันตภัยร้ายที่เราสามารถป้องกันได้ไม่ยากเลยครับ

## Visceral Fat (ภาวะไขมันในช่องท้อง)

เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายมีการรับและสะสมสารอาหารประเภทไขมันเข้าสู่ร่างกายเป็นจำนวนมาก โดยที่ไม่สามารถเผาผลาญได้หมดในแต่ละวัน ได้แก่ อาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต น้ำตาลที่ได้รับมากเกินไปจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมัน ไม่ใช่เฉพาะไขมัน และเข้าไปเกาะติดอยู่ภายในอวัยวะต่างๆ รวมถึงกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วย เมื่อนานวันมากขึ้น ไขมันชนิดนี้ก็จะมีความแข็งตัวมากยิ่งขึ้น และจะดันให้หน้าท้องของเราให้ยื่นออกมาจนเห็นได้ชัดเจน

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะไขมันในช่องท้อง นอกจากการรับประทานอาหารที่มากเกินไปแล้วอีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการไม่ชอบออกกำลังกาย ไม่ชอบเคลื่อนไหวร่างกาย และยังพบว่าบางครั้งคนที่ทานน้อยแล้วก็มีโอกาสพบภาวะไขมันในช่องท้องได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้จะหมดไปเพียงแค่เราหันมาดูแลสุขภาพ โดยมีเคล็ดลับลดไขมันด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. **เพิ่มการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ** อย่างน้อยวันละ 30 นาที 3-5 วัน/สัปดาห์ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง (jogging) เดินเร็วโดยให้มีเหงื่อออกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หรือง่ายๆคือขณะออกกำลังกายพูดเป็นประโยคได้ยากขึ้น
2. **ออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ** โดยฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งน้ำหนักที่ใช้ควรให้สามารถยกได้ประมาณ 12-15 ครั้ง

**3.ควบคุมอาหาร** เพื่อเป็นการจำกัดพลังงานไม่ให้มีการสะสมเพิ่มเติมและในผู้ที่มีไขมันส่วนเกิน บริเวณหน้าท้องควรจำกัดการบริโภคไขมันและอาหารที่ให้พลังงานสูง

และนี่ก็เป็นวิธีลดไขมันง่ายๆ ที่เราเอามาฝากกัน หากคุณเริ่มหันมาดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ เชื่อว่ารูปร่างและสุขภาพที่ดี อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมแน่นอนครับ ด้วยความปรารถนาดีจากงานสร้างเสริมสุขภาพ