

ไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous Fat)

นาย ยลวรรณ ฐิติธรรม

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous Fat) คือ ไขมันที่พบได้ที่ชั้นผิวหนัง ซึ่งถ้ามีไขมันใต้ผิวหนังสะสมอยู่ตามร่างกายในส่วนต่างๆก็อาจจะไม่อันตรายหรือก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ

อย่างไรก็ตามการมีไขมันสะสมอยู่เยอะๆมากๆ ก็จะทำให้เกิดการหย่อนคล้อยของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการกระชับและรูปร่างจะไม่ได้สัดส่วนตามที่ต้องการได้ แต่หากว่าไขมันนี้เกิดไปสะสมอยู่ที่ท้องมากๆก็จะเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่นโรคเบาหวาน ความดันสูงและโรคหัวใจหรือที่เราคุ้นกันในชื่อ Ncds (Non-Communicable Diseases)

ดังนั้น การที่ร่างกายมีไขมันใต้ผิวหนังสูงมากๆก็ไม่ใช่เรื่องที่ดีเพราะข้อมูลทางวิชาการได้กล่าวไว้ว่าจะทำให้อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพนั่นเองหากเราต้องการทราบว่ามีไขมันใต้ผิวหนังเรามีมากน้อยเพียงใดสามารถวัดได้ โดยใช้เครื่องมือวัดไขมัน (Skin-Fold Calipers)

วิธีการออกกำลังกายเพื่อลดปริมาณไขมันใต้ผิวหนังเราสามารถทำได้ดังนี้

1. **เพิ่มการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ(Cardio Exercise)** คือ การทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น มีเหงื่อออกและควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย30นาที/วัน และทำ3-5วัน/สัปดาห์ กิจกรรมที่แนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ได้แก่ เดินเร็วและหากแข็งแรงมากขึ้น สามารถเปลี่ยนเป็นการวิ่งได้

2. **ออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(Resistance Exercise)** คือ การออกกำลังกายแบบที่ใช้แรงต้านทานหรือการยกน้ำหนัก ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานมากขึ้นจึงช่วยในการลดไขมันได้ ควรออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยฝึกให้ครบทุกมัดกล้ามเนื้อ

3. **ควบคุมอาหาร** โดยเน้นทานอาหารให้ครบทั้ง3มื้อแต่มีการปรับสัดส่วนของการกินให้ดีคือให้ได้สารอาหารครบทุกอย่างทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและผักต่างๆ โดยให้เน้นการกินอาหารที่มีกากใยมากขึ้นและลดปริมาณสารอาหารประเภทแป้งและไขมันลง

สิ่งสำคัญเราจะต้องมีการฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินอาหารให้ถูกต้องเพียงเท่านั้นเราก็จะสามารถบอกได้ว่าไขมันส่วนเกินในร่างกายเราได้แล้วนะครับทุกคน