

ไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous Fat)

นาย ยลวรรณภูริ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คือไขมันที่พบได้ที่ชั้นผิวหนัง ที่เราสามารถจับขึ้นมาแล้วเป็นก้อนๆ นั้นเองและสามารถวัดได้ โดยใช้เครื่องมือวัดไขมัน (Skin-Fold Calipers) ซึ่งถ้ามีไขมันใต้ผิวหนังสะสมอยู่ตามร่างกายในส่วนต่างๆ ก็อาจจะไม่อันตรายหรือก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ อย่างไรก็ตามการมีไขมันสะสมอยู่เยอะๆ ก็จะทำให้เกิดการหย่อนคล้อยของกล้ามเนื้อทำให้ไม่เกิดการกระชับและรูปร่างจะไม่ได้สัดส่วนตามที่ต้องการได้ ในทางสุขภาพแล้วไขมันใต้ผิวหนังในบริเวณต้นขาและสะโพกไม่ได้มีอันตราย หรือสร้างปัญหาให้กับสุขภาพเท่ากับไขมันในบริเวณหน้าท้อง และไขมันที่อยู่ลึกกว่าที่เรียกว่า Visceral fat :ซึ่งหากสะสมอยู่ที่ท้องมากก็จะเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่นโรคเบาหวาน ความดันสูงและโรคหัวใจหรือที่เราคุ้นกันในชื่อ NCDs (Non-Communicable Diseases)

อย่างไรก็ตาม การที่ร่างกายมีไขมันใต้ผิวหนังสูงมากก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่ดี เพราะข้อมูลทางวิชาการได้กล่าวไว้ว่าจะทำให้อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้น เราสามารถกำจัดไขมันออกได้ด้วยวิธีการออกกำลังกาย ดังนี้

1. **เพิ่มการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ(Cardio Exercise)** คือการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น มีเหงื่อออกและควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย30นาที/วัน และทำ 3-5วัน/สัปดาห์ กิจกรรมที่แนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ได้แก่ เดินเร็วและหากแข็งแรงมากขึ้น สามารถเปลี่ยนเป็นการวิ่งได้

2. **ออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(Resistance Exercise)** คือการออกกำลังกายแบบที่ใช้แรงต้านทานหรือการยกน้ำหนัก ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานมากขึ้นจึงช่วยในการลดไขมันได้ ควรออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยฝึกให้ครบทุกมัดกล้ามเนื้อ

3. **ควบคุมอาหาร** โดยเน้นทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อแต่มีการปรับสัดส่วนของการกินให้ดี คือให้ได้สารอาหารครบทุกอย่างทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและผักต่างๆ โดยให้เน้นการรับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้นและลดปริมาณสารอาหารประเภทแป้งและไขมันลง

สิ่งสำคัญเราจะต้องมีการฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้ถูกต้อง เพียงเท่านั้นเราก็จะสามารถบอกได้ว่าไขมันส่วนเกินในร่างกายเราได้แล้วนะครับทุกคน