

# weight-loss diary



เตรียมผักล้างผักกินผักชิ้น



พลัดเจ็บในกระแสน้ำ... เวชชีแล้ว ฟิลิปปินส์... เติมน้ำในขวดพลาสติก



จบบันทึกการกิน... ทำไปมีผลมากขึ้น

คุณอุษา เจียรตาวงศ์ (ซา)  
อายุ 27 ปี  
อาชีพ Event Management & Coordinator  
ส่วนสูง 164 เซนติเมตร

## ลดสิ่งก่ารัฐสุขภาพ

ฉันเป็นคนเพื่อนเยอะ ช่วงเวลาหลังเลิกงานคือโอกาสที่ได้พบปะเธอ ถ้าเป็นวันธรรมดาจะไปหาอะไรอร่อยๆ กินกัน แต่ถ้าเป็นวันศุกร์ก็มีนัดแฉิ่งเข้าดื่กับเพื่อนสนิทที่กินดื่มๆ ซึ่งนั่นดื่มมากกว่ากิน บางครั้งก็สนุกลองดูบรูห์ที่ต่างประเทศที่มีรสแปลกๆบ้าง แต่ไม่บ่อยและไม่ได้อุดจืด

เพื่อสุขภาพและการลดน้ำหนักที่ได้ผล ฉันควรลดแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ปริมาณ 1 กรัมให้พลังงานถึง 7 แคลอรี และไวน์แก้วขนาด 150 มิลลิลิตร หรือเบียร์ปริมาณ 360 มิลลิลิตร (1 กระป๋อง) ให้พลังงานเฉลี่ย 100-150 แคลอรี เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผสมเครื่องดื่มอย่างอื่นอาจมีพลังงานสูงเป็นหลายร้อยแคลอรี ส่วนเบียร์แม้ไม่เกี่ยวกับการลดน้ำหนักโดยตรง แต่มีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรลดหรืองดไปเลย

## ในช่วงลดความ

แก่ๆ ฉันยังคงตามเสียบไม่ค่อยทัน แต่พอเข้าที่เล่นโยคะออกโยคะ เหมือนได้ผ่อนคลายจากความเครียดเพราะไม่ต้องคิดอะไรมาก แต่ปล่อยให้ไปกับจังหวะเพลงที่ตึกกึก ตลตล 60 นาทีที่เดิน ทำเอาเสียชุ่มไปด้วยเหงื่อ ที่สำคัญ ครูเป้-จิ๊จิมันที่ วิระชัยยะ ที่รับหน้าที่ Group x instructor บอกฉันว่า การเดินบ่อยที่จมน้ำหนึ่งคลาสช่วยเผาผลาญได้ถึง 500 แคลอรี และตอนนี้ความเครียดของฉันก็ถูกกำจัดไปจนหมดเกลี้ยงเรียบร้อยแล้ว



นั่งพับเพียบออกโยคะในห้องทำงาน



## Next Month:

จะเปิดคอร์สใหม่เมื่อปลายปีของสาขาเป็นต้นเหตุของเมืองอีโคโนมิคส์ใน... ดีคานคือไปโยคะหน้า

ขอบคุณ สถาบันสุขภาพชีวิตพรรณ  
โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท โทร. 0-2711-8500 E-mail: sei@samitvej.co.th  
ศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท โทร. 0-2711-8200  
Email: wellness.suk@samitvej.co.th และ California Wow Xperience สาขาเอสพลานาด คลับ โทร. 0-2660-1999, 0-2660-1911

# พิฆาตความเครียดด้วยการออกกำลังกาย



## เรียนรู้เรื่องกิน เพื่อปรับพฤติกรรม

เมื่อครั้งที่แล้วฉันได้เรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง และในครั้งนี้อย่างไรถึงเวลาเรียนรู้เรื่องอาหารการกินบ้าง ฉันไปพบกับคุณ **สุวิมล สมนึก** พยาบาลและนักโภชนาการจากศูนย์สุขภาพชีวิตพรรณ โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท เมื่อเส้าทุกอย่างเกี่ยวกับเรื่องกินใจนักโภชนาการฟัง พบว่า ฉันยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนในเรื่องอาหารและโภชนาการอยู่มาก

ปกติฉันไม่ค่อยกินข้าวเช้า ส่วนมากจะรวมมื้อเช้ารวมกับมื้อเที่ยงไปเลย

เพื่อความสะดวก ตื่นมาก็ไม่ได้เพราะเดี๋ยวท้องเสีย สำหรับมือเที่ยง หากกินอาหารจานเดียวแบบข้าวราดแกงจะบอกตัวเองว่าต้องกินให้หมด หรือถ้ากินในจานสูงๆ ง่ายๆ หากอยากกินข้าวไม่ได้ ก็เข้าร้านสะดวกซื้อ และเลือกร้านอาหารที่ดูดี เพราะคิดว่าเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด ส่วนช่วงบ่ายแก่ๆ งดผลไม้จิ้มกับพริกนึ่งแล้วไม่เค็ม

นักโภชนาการให้ความรู้แก่ฉันว่าเราควรกินอาหารเข้าทุกวัน เพราะเป็นมื้อสำคัญที่สุด ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หากไม่กินอาหารเช้า อาจเจอกลิ่นมือเหม็นมากขึ้น และทำให้ก้นหนักตัว

เพิ่มขึ้นได้ ถ้าไม่สามารถดื่มเฉพาะกล้วยหอมแล้ว ควรเปลี่ยนมากินผลไม้ อย่างส้ม กล้วย หรือแอปเปิ้ล หรืออาจเป็นซูปเปอร์ ฟู้ดที่ดองหรือแช่เย็นก็ได้ เพราะมีคุณค่าทางอาหาร มีใยอาหาร จะกินแกง ควรแยกแ่งและข้าวคนละจาน โดยเลือกผักเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อกับผัก จะได้ไม่แฉกกันน้ำแกงจนหมด ซึ่งจะทำให้ได้รับเกลือมากเกินไป ส่งผลให้ลดน้ำหนักไม่ได้ ส่วนขนมจิ้มมีปริมาณไขมันและเกลือสูงอยู่ ถ้าจำเป็นต้องกินขนมจิ้ม วันนั้นก็ควรงดเครื่องดื่มต่างๆ เช่น พริกกับเกลือกะป็นหวาน เพื่อลดปริมาณเกลือ

Photo : อาน ธิสสาลานนท์ / ภาพ : ธิสสาลานนท์

## บทดีแบบจัดเดี๋ยวล

หลายวันมานี้ฉันต้องผ่านความรู้สึกเครียดเรื่องงานจนอดนอน บ้างวันเครียดจนเป็นไมเกรน ทำให้ไม่ออกหากินอะไรทั้งวัน ผลพลอยได้คือน้ำหนักลดโดยไม่รู้ตัว แต่ไม่ใช่เพราะเพราะร่างกายเหนื่อยหุดหุดไปเลย ฉันจึงหาวิธีคลายเครียดด้วยการไปสปาหรือลองออกกำลังกายแบบใหม่ๆ ทางการสวดสติแอมที่ California Wow Xperience

ฉันเคยทราบมาว่า บอดี้แอมคือรูปแบบการออกกำลังกายที่ผสมผสานการเดินหลากหลายสไตล์สลับกัน โดยแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย จากนั้นจึงเข้าสู่ช่วงไฮไฟท์ด้วยท่าเดินสุดมัน ประกอบเพลงอย่างฮิปฮอป ฟังก์ แจ๊สแดนซ์ ร็อค และดีดีให้ปิดท้ายด้วยท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ

### WEIGH-IN

<p>เดือนที่ 1</p> <p>น้ำหนัก 60.8 กิโลกรัม</p> <p>รอบเอว 96.5 เซนติเมตร</p> <p>รอบสะโพก 92 เซนติเมตร</p> <p>เริ่มออกกำลังกาย 27 เซปเตมเบอร์</p> <p>ไขมันในร่างกาย 22.6 เปอร์เซ็นต์</p> <p>น้ำหนักในร่างกาย 34.0 กิโลกรัม</p> <p>ไขมันในร่างกาย 18.0-20.0 เปอร์เซ็นต์</p> <p>เริ่มต้นน้ำหนักในเลือด 85 mg/dl (ค่าปกติ 70-99)</p> <p>ระดับคอเลสเตอรอล 184 mg/dl (ค่าปกติ 150-200)</p> <p>ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ (TG) 54 mg/dl (ค่าปกติ 45-120)</p> <p>ระดับไขมันคอเลสเตอรอล (LDL) 129 mg/dl (ค่าปกติ 50-130)</p> <p>คอเลสเตอรอล HDL 56 mg/dl (ค่าปกติ 35-100)</p>	<p>เดือนที่ 2</p> <p>น้ำหนัก 55.6 กิโลกรัม</p> <p>ลดลง 4.2 กิโลกรัม</p> <p>รอบเอว 85 เซนติเมตร</p> <p>ลดลง 1.5 เซนติเมตร</p> <p>สะโพก 78 เซนติเมตร</p> <p>ลดลง 1.4 เซนติเมตร</p> <p>ไขมันในร่างกาย 26.5 เปอร์เซ็นต์</p> <p>ลดลง 0.5 เซนติเมตร</p>
--	---

