

ผอมจอมพลัง

นาวาอากาศตรีหญิง จารุวรรณ ไชยเพชร

หมายเลข ๘ สัมมนาที่ ๓

บทคัดย่อ

น้ำหนักเกินและกระแสการลดน้ำหนักกำลังเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก สาเหตุหลักมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคและวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ผู้คนมักหันไปบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารพร้อมปรุงที่มีพลังงานและไขมันสูง รวมถึงการมีกิจกรรมทางกายน้อยลงเนื่องจากการใช้ชีวิตกับเทคโนโลยีมากขึ้น ส่งผลให้ความกังวลเกี่ยวกับน้ำหนักเกินและความต้องการลดน้ำหนักเพิ่มสูงขึ้น

การเติบโตของอุตสาหกรรมอาหารควบคุมน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามความต้องการนี้ นำไปสู่การเกิดกระแสการลดน้ำหนักที่มีทั้งแง่ดีและไม่ดี การควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืนและเหมาะสมต่อสุขภาพแต่ละบุคคลจำเป็นต้องมีการให้ความรู้และแนวทางที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้ที่สนใจดูแลสุขภาพและความงามสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างพฤติกรรมบริโภคใหม่และการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ควบคู่กับการจัดการความเครียดและการพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืน โดยการตั้งเป้าหมายที่สมเหตุสมผลและไม่เกินความจำเป็น การเรียนรู้หลักโภชนาการพื้นฐาน และการรับรู้ข้อจำกัดของร่างกายตัวเองล้วนเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างสมดุล

คำสำคัญ : น้ำหนักเกิน ความอ้วน การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี

บทนำ

ในปี ๒๕๖๕ ผู้คนมากกว่า ๑ พันล้านคนทั่วโลกต้องทนทุกข์ทรมานจากโรคอ้วน สถิติจากทั่วโลกพบว่าโรคอ้วนในผู้ใหญ่เพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่าตั้งแต่ปี ๒๕๓๓ และเพิ่มขึ้นสี่เท่าในเด็กและวัยรุ่น (อายุ ๕ ถึง ๑๙ ปี) ข้อมูลยังแสดงให้เห็นว่า ร้อยละ ๔๓ ของประชากรวัยผู้ใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกินในปี ๒๕๖๕ การศึกษาายังแสดงให้เห็นว่าแม้ว่าอัตราการขาดสารอาหารจะลดลง แต่ประเด็นนี้ก็ยังเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในแถบเอเชียใต้และตะวันออก และแอฟริกาทางตอนใต้ของทะเลทรายซาฮารา ประเทศที่มีอัตราการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และโรคอ้วนรวมกันสูงสุดในปี ๒๕๖๕ ได้แก่ ประเทศหมู่เกาะในมหาสมุทรแปซิฟิกและแคริบเบียน รวมถึงประเทศในตะวันออกกลางและแอฟริกาเหนือ ภาวะทุพโภชนาการในทุกรูปแบบ รวมถึงภาวะโภชนาการไม่เพียงพอ (ผอม แคระแกร็น น้ำหนักน้อยเกินไป) วิตามินหรือแร่ธาตุไม่เพียงพอ ภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน การศึกษาพบว่าภาวะโภชนาการไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตกว่าครึ่งของเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี และโรคอ้วนก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน และมะเร็งบางชนิด (World Health Organization, ๒๕๕๗)

สภาพแวดล้อมทางสังคมและการตลาดของอาหารแปรรูปที่ตอบสนองความสะดวกในการใช้ชีวิตของสังคมเมือง การมีร้านอาหารจานด่วน ร้านสะดวกซื้อและแหล่งจำหน่ายอาหารพร้อมปรุงมากขึ้นทำให้การดูแลโภชนาการของคนใช้เวลาน้อยและอาหารสุขภาพมีราคาสูง ทำให้คนสามารถยอมรับความสะดวกสบายนี้ได้ง่ายดาย ปัจจัยความอร่อยและความแปลกใหม่จากการสร้างความนิยมอาหารต่างชาติที่แปลกแตกต่างไปจากอาหารตามวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น อาหารปิ้งย่างเกาหลี เบอร์เกอร์ เค้กและไอศกรีม ความนิยมในอาหารและรสชาติใหม่ๆ เป็นแรงกระตุ้นการบริโภคเพื่อความพึงพอใจโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการเห็นได้จากความหลากหลายของร้านอาหารต่างชาติที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายในวงกว้างอย่างรวดเร็วในสังคมไทยโดยเฉพาะอาหารไขมันและน้ำตาลสูงได้รับความนิยม การกระตุ้นทางการตลาดผ่านสื่อที่หลากหลายเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคทำให้การลดความใส่ใจเรื่องสารอาหารและผลต่อสุขภาพลดลงตามไปด้วย (เพชรรัตน์, ๒๕๕๖)

โรคอ้วนคืออะไร

โรคอ้วน คือภาวะที่ร่างกายมีการสะสมของไขมันมากกว่าปกติ นำมาซึ่งสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อมี ๒ ประเภท คือ อ้วนลงพุง มีการสะสมของไขมันที่บริเวณช่องท้องและอวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต ลำไส้ กระเพาะอาหารและอื่นๆ ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขมันในเลือดสูง โดยรอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ ๕ เซนติเมตร จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคเบาหวาน ๓-๕ เท่า สหพันธ์โรคอ้วนโลก (World Obesity Federation) กำหนดให้มีวันอ้วนโลก มีเป้าหมายให้ทุกคนเห็นว่า "น้ำหนักเกิน" เป็นภัยคุกคามชีวิต เพราะ "ความอ้วน" คือ จุดเริ่มต้นของสุขภาพที่ไม่ดี ส่งผลต่อสมรรถภาพการทำงาน คุณภาพการนอน การใช้ชีวิตในสังคม ความกังวลใน รูปลักษณ์ของตนเอง เกิดปมด้อย อาจมีปัญหา สุขภาพจิต เครียด ซึมเศร้า หากทุกคนรู้ วิธีป้องกันและดูแลเรื่องอาหารและมีกิจกรรมทางกาย จะช่วยลดความเสี่ยงได้ (ThaiHealth Official, ๒๕๖๔)

ข้อมูลในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จากสหพันธ์โรคอ้วน (World Obesity Federation) ผู้คนราว ๑ พันล้านคนหรือคิดเป็น ๑ ใน ๗ คน กำลังเผชิญกับปัญหาโรคอ้วน สอดคล้องกับรายงาน World Health Statistics ๒๐๒๓ ขององค์การอนามัยโลก รายงานว่า มีผู้ใหญ่ ๑.๙ พันล้านคน หรือคิดเป็น ๓๙% มีปัญหาน้ำหนักเกินและอ้วนสำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข พบว่าปี พ.ศ. ๒๕๖๖ คนไทยมีปัญหาน้ำหนักเกินและอ้วน ๔๘.๓๕% ทั้งนี้ อีกกลุ่มวัยที่ไม่ควรละเลย คือ กลุ่มวัยเด็ก เพราะภาวะสุขภาพในวัยเด็กส่งผลต่อภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ตัวอย่างการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Frontiers in Nutrition ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ระบุว่า เด็กและวัยรุ่นที่มีภาวะอ้วนมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึง ๕ เท่า เมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่อ้วน โดยเด็กที่มีภาวะอ้วนตั้งแต่ในวัยเรียนนั้น ๕๕% จะพัฒนาไปเป็นวัยรุ่นที่อ้วน และวัยรุ่นที่อ้วนมีโอกาสที่จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึง ๘๐% และมีโอกาสถึง ๗๐% ที่จะเป็นโรคอ้วน ตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี เลยทีเดียว โดยจำนวนเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างมาก องค์การอนามัยโลก แสดงตัวเลขความชุกในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน อายุระหว่าง ๕-๑๙ ปี จากเดิมที่มีเพียง ๔% ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็น ๑๘% หรือกว่า ๓๔๐ ล้านคน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ (ตุนุพล, ๒๕๖๗)

แนวทางลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

การลดน้ำหนักดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่ไม่ยาก แต่ความจริงแล้วการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นไม่่ง่ายอย่างที่คิด เพราะการมีวินัยในการกินต้องฝึกจนเป็นนิสัย เพื่อผลลัพธ์ที่ดีในการลดน้ำหนักและสามารถรักษาน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ในระยะยาว ดังนั้นการมีหลักการลดน้ำหนักและเลือกกินอาหารอย่างถูกต้องคือสิ่งที่ต้องตระหนักอยู่เสมอ เมื่อพลังงานที่ร่างกายได้รับมากกว่าพลังงานที่ใช้ออกไปส่งผลให้เกิดภาวะ “อ้วน” มีไขมันสะสมอยู่ในปริมาณมากกว่าปกติและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา นอกจากนี้ภาวะอ้วนยังอาจเกิดจากพันธุกรรม เพศ อายุ ความเครียด การเคลื่อนไหวของร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิต (Bangkok Hospital, ๒๕๖๗)

การควบคุมและเลือกรับประทานอาหารก็มีส่วนสำคัญไม่น้อยที่จะช่วยให้การลดน้ำหนักเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายของเราต้องการอาหารเพื่อนำไปสร้างเป็นพลังงาน และอาหารบางอย่างสามารถช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักได้ดี

การเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณใยอาหารหรือไฟเบอร์สูง ทุกมื้อควรมีอาหารประเภทนี้ประกอบอยู่ด้วย เนื่องจากไฟเบอร์จะช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน อยู่ท้อง ทำให้ไม่หิวบ่อยเมื่อเทียบกับอาหารชนิดอื่น

รับประทานอาหารที่มีไขมันดี ซึ่งไขมันดี หมายถึง ไขมันที่ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย แต่ในทางกลับกันจะส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด และสุขภาพโดยรวม ทำหน้าที่ช่วยลดการสะสมคอเลสเตอรอล ลดไตรกลีเซอไรด์ และลดไขมันเลวในหลอดเลือด จึงช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ไขมันดีในกลุ่มนี้ เช่น ไขมันไม่อิ่มตัว กรดไขมันโอเมก้า-๓ จากปลาทะเล หรือจากพืชบางชนิด เช่น เมล็ดเชีย เมล็ดแฟลกซ์ ถั่วดาวอินคา น้ำมันมะกอก เป็นต้น

รับประทานอาหารที่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบจะช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน อยู่ท้อง ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่กำลังอยู่ในช่วงลดน้ำหนักและไม่อยากกินจุบจิบนอกเหนือจากมื้อหลัก

การดื่มน้ำเป็นเรื่องสำคัญมากหากคุณกำลังอยู่ในช่วงควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก เพราะน้ำดื่มสะอาดจะช่วยให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มการเผาผลาญให้มากขึ้น มีการศึกษาจากสแตนฟอร์ดพบว่า การดื่มน้ำมากขึ้นกว่าเดิม ๔ แก้วต่อวัน มีความเชื่อมโยงกับการลดน้ำหนักได้ถึง ๒.๒๖ กิโลกรัม ในเวลา ๑ ปี ทั้งนี้ น้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำสะอาด ไม่ใช่ น้ำหวานหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล รวมถึงควรเป็นน้ำที่ปราศจากคลอรีนและสิ่งปนเปื้อนที่มาจากแหล่งผลิตน้ำและกระบวนการผลิตน้ำ (Amway, ๒๕๖๒)

การทำ Intermittent Fasting (IF) เป็นวิธีการลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่งโดยการควบคุมแคลอรี และจำกัดเวลาในการทานอาหาร โดยมีหลากหลายวิธีในการปฏิบัติ แต่วิธีที่ได้รับความนิยมก็คือจำกัดเวลาทานอาหาร ๘ ชั่วโมง และอดอาหาร ๑๖ ชั่วโมง ยกตัวอย่างง่ายๆ คือ เราสามารถ ทานได้เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. โดยหลังจาก ๑๔.๐๐ น. เป็นช่วงอดอาหาร ทานได้เพียงแต่น้ำเปล่า หรือกาแฟ ชา ที่ไม่ใส่น้ำตาล (งดเว้นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ในช่วงอดอาหาร เพราะจะกระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากน้ำตาลได้) สรุปคือ เราจะไม่ได้ทานอาหารมื้อหนึ่ง นั่นก็คือ มื้อเย็น โดยแค่แนวคิดตัดอาหารไปหนึ่งมือนั้นก็คือ แคลอรีที่หายไปหนึ่งวัน หากทำได้ติดต่อกัน ยังไงน้ำหนักก็ต้องลดได้แน่นอน (ปกรณ, ๒๕๖๒) ในช่วงเวลาที่อดอาหาร (Fasting) ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ลดลง ส่งผลให้การเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดไปเป็นไขมันลดลง ทำให้การกักเก็บไขมันใต้ผิวหนังและน้ำหนักลดลง และช่วงที่ระดับอินซูลิน (Insulin) ลดลง ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth

Hormone) และนอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) เพิ่มขึ้นอีกด้วย ซึ่งฮอร์โมนดังกล่าวจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันและเพิ่มการเผาผลาญพลังงานให้สูงขึ้น โดยไม่ทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลงเหมือนการอดอาหารอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามแม้จะมีงานวิจัยและมีผู้ที่ทำ Intermittent Fasting (IF) แล้วลดน้ำหนักได้สำเร็จมากมาย ก็ไม่ได้หมายความว่า IF จะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกคน ด้วยสภาพร่างกายของแต่ละคนที่มีการตอบสนองไม่เหมือนกัน จึงเกิดผลลัพธ์ได้มากมายกับสุขภาพ ควรศึกษาข้อมูลและเช็คสภาพร่างกายของตนเองก่อน ระหว่าง และหลังการทำ IF นอกจากนี้ควรปรึกษาและอยู่ภายใต้การดูแลจากแพทย์ที่มีความชำนาญ โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อช่วยวางแผนโภชนาการสำหรับการทำ IF ให้ถูกต้องในระยะเวลาที่เหมาะสม (Bangkok Hospital, ๒๕๖๓)

กิจกรรมประจำวันและการออกกำลังกายถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังงานที่ถูกใช้ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด โดยมีสัดส่วนการใช้พลังงาน ๕ - ๔๐ เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเผาผลาญพลังงานในแต่ละวัน โดยการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากจะมีน้ำหนักตัวและไขมันอยู่ในเกณฑ์น้อย ซึ่งมีรายงานว่าผู้ที่มีจำนวนการก้าวขาในแต่ละวันมากกว่า ๑๐,๐๐๐ ก้าว มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ในทางกลับกันผู้ที่มีจำนวนการก้าวขาในแต่ละวันน้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ ก้าว มีแนวโน้มจะมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติ อย่างไรก็ตามการเพิ่มการใช้พลังงานจากการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายหรือการออกกำลังกายกับการลดปริมาณพลังงานพลังงานที่ได้รับมีผลต่อปริมาณพลังงานพลังงานที่สะสมไม่แตกต่างกัน มีการศึกษาเกี่ยวกับการลดน้ำหนักพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำการลดปริมาณอาหาร มีการลดลงของน้ำหนักตัวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกาย สรุปได้ว่าการลดน้ำหนักตัวนี้เป็นผลมาจากการลดปริมาณอาหารเป็นหลักโดยการออกกำลังกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ น้ำหนักตัวลดลง (เทอดธรรม, ๒๕๖๐)

เมื่อเราเผชิญกับภาวะเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน คอร์ติซอล ออกมา ฮอร์โมนตัวนี้มีหน้าที่เตรียมร่างกายให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์คับขัน ซึ่งรวมไปถึงการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด กระตุ้นให้เรารู้สึกหิว และเพิ่มการสะสมไขมัน ลดการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ทำให้เรารู้สึกอ่อนเพลีย ไม่อยากออกกำลังกาย นอกจากนี้แล้วความเครียดยังทำให้เรานอนหลับยาก นอนหลับไม่เพียงพอ ส่งผลต่อฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและอิม กระตุ้นให้อยากกินมากขึ้น ดังนั้นการจัดการความเครียด เช่น การยืดและหัวเราะให้มากขึ้น การฝึกการหายใจ ฝึกมองโลกในแง่ดี ลดการเสพสื่อที่รุนแรงหรือเร้าอารมณ์ในทางลบ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความอยากอาหาร ควบคุมการกินได้ง่ายขึ้น ส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก (ณิชกุล, ๒๕๖๖)

บทสรุป

การควบคุมน้ำหนักอย่างยั่งยืนไปพร้อมกับสุขภาพที่ดีต้องอาศัยการให้กำลังใจตัวเองและมาจากความมุ่งมั่นและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไปจนกลายเป็นวิถีชีวิตสุขภาพแบบใหม่ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเคารพธรรมชาติของร่างกาย การรับรู้ข้อจำกัดของตนเองและอย่าผลักดันตนเองเกินไปและการยอมรับว่าร่างกายแต่ละคนมีข้อจำกัดที่แตกต่างกัน อย่าเปรียบเทียบกับคนอื่นและฟังสัญญาณที่บอกว่าร่างกายต้องการ

พักผ่อนหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้การควบคุมน้ำหนัก จะทำให้ไม่เครียดและรักษาความสมดุลในการใช้ชีวิตได้ต่อเนื่องต่อไป

การต่อสู้กับความอ้วนนั้นเป็นการลงทุนหนัก ต้องใช้อาวุธหลายรูปแบบ ทั้งการปรับอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมไปถึงการดูแลสุขภาพจิตใจไม่ให้เครียด ฟังดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่หากลดน้ำหนักได้สำเร็จแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้ทั้งสุขภาพ รูปลักษณ์ ความมั่นใจในตัวเอง และบุคลิกภาพที่ดีขึ้นนั้น คຸ້ມคຸ້ມกับความพยายามที่ทำไปอย่างแน่นอน (ThaiHealth Official, ๒๕๖๑)

บรรณานุกรม

- ณิชกุล แก้วกิตติคุณ. (๒๕๖๖). **ความเครียดทำให้อ้วนได้อย่างไร?**. สืบค้นเมื่อ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://dmnicheclinic.com/blog/weight-loss-by-reduce-stress/>
- ตनुพล วิรุฬหการุญ. (๒๕๖๗). **วิกฤตโรคอ้วน กับคุณหมอแอมป์**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.bdmswellness.com/knowledge/obesity-crisis>
- เทอดธรรม ชาวไร่. (๒๕๖๐). **การออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนักเพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วนและโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย**. สืบค้น ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUTJ/article/view/240844/163923>
- ปกรณัฐ ฐีเชิน. (๒๕๖๒). **ลดน้ำหนักให้ได้ผลด้วย Intermittent Fasting (IF)**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%A2-if>
- เพชรรัตน์ บุญช่วย. (๒๕๕๖). **ศึกษาพฤติกรรมและส่วนประสมทางการตลาดต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น ในอำเภอรัฐประเทส จังหวัดสระแก้ว**. สืบค้น ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://buuir.buu.ac.th/bitstream/1234567890/16927/1/Fulltext.pdf>
- Amway. (๒๕๖๒). **ควรรับประทานอาหารอย่างไรเมื่อต้องการลดน้ำหนัก**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://nutrilite.co.th/th/article/how-to-eat-while-diet>
- Bangkok Hospital. (๒๕๖๗). **กินอย่างไรไม่ให้อ้วน**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/how-not-to-eat-fat>
- Bangkok Hospital. (๒๕๖๗). **สูตรลับกำหนดอาหาร ลดน้ำหนักยังไงก็เห็นผล**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/secret-recipe-define-food-for-weight-loss>
- Bangkok Hospital. (๒๕๖๗). **IF ให้ถูกวิธี ลดไขมัน ลดโรค**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/intermittent-fasting>
- ThaiHealth Official.(๒๕๖๑). **ฮอร์โมนเครียด ทำให้อ้วนได้**. สืบค้น ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=229381>
- ThaiHealth Official. (๒๕๖๔). **โรคอ้วน ประตูลู่โรคร้าย ภัยเงียบอันตรายต่อสุขภาพ**. สืบค้น ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=236994>

World Health Organization. (๒๕๖๗). **ปัจจุบันประชากร ๑ ใน ๘ คนเป็นโรคอ้วน**. สืบค้น ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗, จาก <https://www.who.int/thailand/th/news/detail/01-03-2567-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>

Plagiarism Checking Report

Created on 2024-05-29 09:15:05 at 09:15 AM

[Print Report](#)

[View Full Document](#)

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3763438	May 29, 2024 at 09:13 AM	jaruwan_su@rtaf.mi.th	ทบวงตำรวจ	ใบตรวจ.pdf	Completed	0.00 %

Match Overview

Show entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
-----	-------	-----------	--------	------------------

Showing 0 to 0 of 0 entries

[First](#) [Previous](#) [Next](#) [Last](#)

...