

# 泰文

## สาวหุ่นดี – การลดน้ำหนักอย่างสุขภาพดี

### ความหมายของโรคอ้วน (肥胖的定義)

ความหมาย: ค่า BMI อยู่ในระหว่าง 18.5 ถึง 24 ถือว่าปกติ เกิน 24 ถือว่าน้ำหนักมากเกินไป เกิน 27 ถือว่าเป็นโรคอ้วน

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักร่างกาย (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{ตารางเมตร})}$$

เพศชายรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร เพศหญิงรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร ถือว่าเป็นโรคอ้วน

น้ำหนักจริงเกินน้ำหนักที่ควรมีมากกว่า 20%

### น้ำหนักที่ควรมี (理想體重)

$$\text{น้ำหนักที่เพศชายควรมี (กิโลกรัม)} = [ \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - 80 ] \times 0.7$$

$$\text{น้ำหนักที่เพศหญิงควรมี (กิโลกรัม)} = [ \text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)} - 70 ] \times 0.6$$

### เพราะเหตุใดจึงเกิดโรคอ้วน? (為什麼會肥胖?)

เพราะการควบคุมการใช้ชีวิตเกิดปัญหา เช่น รับประทานอาหารมากเกินไป (ร่างกายได้รับอาหารมาก) ปัญหาทางกายภาพ(ความหิว) กรรมพันธุ์(อัตราเมตาบอลิซึม) นิสัยการกิน สภาพแวดล้อม ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดคือการดูแลตนเอง

# 中文對照說明

## 窈窕淑女—健康減重

### 肥胖的定義

定義: BMI 在 18.5 到 24 之間為正常, 超過 24 為體重過重, 超過 27 為肥胖。

$$BMI = \frac{\text{個人體重 (公斤)}}{\text{身高 (平方公尺)}}$$

男性腰圍超過 90 公分, 女性腰圍超過 80 公分, 即可稱為肥胖。實際體重超過理想體重 20%。

### 理想體重

$$\text{男性的理想體重 (公斤)} = \langle \text{身高 (公分)} - 80 \rangle \times 0.7$$

$$\text{女性的理想體重 (公斤)} = \langle \text{身高 (公分)} - 70 \rangle \times 0.6$$

### 為什麼會肥胖?

是生活管理出了問題, 如: 暴飲暴食(食物攝取過多)、生理心理(飢餓感)、遺傳(新陳代謝速率)、飲食習慣、社會環境、內分泌、基因遺傳。

การลดน้ำหนักจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตและนิสัยความเป็นอยู่

### เหตุใดจึงต้องลดน้ำหนัก?(為什麼要減肥?)

โรคอ้วนเป็นโรคอย่างหนึ่ง น้ำหนักที่เหมาะสมช่วยให้เราแข็งแรงและสวยงามขึ้น

### ลดน้ำหนักอย่างไร?(如何減肥?)

การควบคุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้ยาในการช่วย การลดน้ำหนักด้วยวิธีการทางการแพทย์ (ดูดไขมันการผ่าตัด การตัดลำไส้ให้สั้นลง การทำกระเพาะให้เล็กลง การผ่าตัดเพื่อลดการดูดซึมอาหารในลำไส้)วิธีการอื่นที่ยังไม่แน่ใจถึงผลการรักษาทางการแพทย์ เช่น ไม้ชูโรปลัสชาลดน้ำหนัก การฝังเข็มบริเวณหู เป็นต้น

### ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นเนื่องจากการลดน้ำหนัก? (常見減肥的副作用?)

การดูดไขมันเกิดการแข็งตัวเป็นบางส่วน ผิวหนังขรุขระ ไม้ชูโรปลัสทำให้เกิดอาการระบบหายใจล้มเหลว ต้องทำการย้ายปอด สรรพคุณของชาลดน้ำหนักเป็นใบที่ทำให้ท้องร่วง ทำให้ระดับไอออนในร่างกายลดลง จึงต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

### หลักการรับประทานอาหารระหว่างการลดน้ำหนัก (減肥的飲食原則)

減重的捷徑是做好生活的管理。減重的成敗在於心理與生活習慣。

### 為什麼要減肥?

肥胖是一種疾病。理想的體重，讓人更健康、更美麗。

### 如何減肥?

食物的控制、規律的運動、藥品的輔助、減重醫療（抽脂、外科手術、截短腸道、胃間隔手術、胃緊紮、腸繞道）。

未確定療效之偏方，如：守宮木、減肥茶、耳部針灸…等。

### 常見減肥的副作用?

醫療抽脂呈現局部硬化、凹凸不平等副作用；守宮木造成呼吸衰竭，需肺移植；減肥茶成份番瀉葉，造成腹瀉，致電解質失衡…，不得不慎。

### 減肥的飲食原則

1. 每日以三餐為主，不吃點心；進食時，定時定量；多吃蒸、煮

1. รับประทานอาหารครบสามมื้อ ไม่ทานของว่าง ขณะทานอาหาร ให้ รับประทานอาหารตรงเวลาและควบคุมปริมาณให้เหมาะสม รับประทานของแข็ง ดื่มน้ำ และอาหารรสไม่จัดเป็นหลัก
2. ดื่มน้ำชุก่อน แล้วค่อยทานผัก ต่อจากนั้นจึงค่อยทานเนื้อสัตว์และข้าว ลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง
3. เคี้ยวอาหารช้าๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหากรู้สึกว่ามีแล้ว
4. รับประทานอาหารอย่างตั้งใจ ไม่ทานไปดูทีวีหรืออ่านหนังสือไปไปด้วย
5. รับประทานอาหารหวานหรือของว่างให้น้อยลง ดื่มน้ำ เครื่องดื่มและแอลกอฮอล์ให้น้อยลง ทานอาหารที่ให้พลังงานสูงให้น้อยลง เช่น ถั่วลิสง และถั่วชนิดต่างๆ

### การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (規律的運動)

เพิ่มการใช้พลังงาน ควบคุมน้ำหนัก เพิ่มอัตราเมตาบอลิซึมของร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน เพิ่มอัตราการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย ลดการเกิดอุบัติเหตุ ลดความกดดัน คลายความเหนื่อยล้า พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

### หลักการออกกำลังกายแบบ 333 (運動333原則)

ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน  
 ออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที  
 ออกกำลังกายจนถึงระดับที่หอบแต่ยังพูดคุยได้  
 หรืออัตราการเต้นของหัวใจนาทีละ 130 ครั้ง

等清淡食物；

2. 先喝湯，再吃蔬菜，最後慢慢吃肉類和米飯，減少高熱量食物的攝取；
3. 細嚼慢嚥，若已不餓，則應停止進食；
4. 專心進食，不可邊看電視或看書邊吃東西；
5. 少吃零食或甜點，少喝飲料及酒；少吃高熱量食物，如：花生、堅果類食物。

### 規律的運動

增加能量消耗，控制體重；增加新陳代謝速率，增強免疫能力；規律運動，增加心肺功能；提高肌力及柔軟度，減少意外傷害；舒緩生活壓力，消除身心疲勞；應對社交生活，改善人際關係。

### 運動 333 原則

從事有氧運動，每週至少運動 3 天。  
 每次運動至少 30 分鐘。  
 運動強度達到會喘但仍可說話的程度或心跳達每分鐘 130 下。