

Glycemic index (GI) คืออะไร

เราคงเคยได้ยินบ่อยๆว่า ถ้าอยากจะลดน้ำหนัก และมีหุ่นดีเหมือนดารานักร้องคนโปรด ต้องกินอาหารที่มี **Low glycemic index**

อะไร คือ **Glycemic index (GI)**

GI คือ การวัดผลของคาร์โบไฮเดรต ต่อระดับน้ำตาลในเลือด

High GI ได้แก่ อาหารพวก น้ำตาล แป้งขาวและข้าว จะทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มอย่างรวดเร็ว และมีผลให้ระดับ **Insulin** เพิ่มขึ้น อาหาร **High GI** พวกนี้ จะทำให้การเผาผลาญอาหารเปลี่ยนไปทางการสะสมของไขมันในร่างกาย โดยไม่ขึ้นกับจำนวนแคลลอรี่ที่กินเลย หมายความว่า กินมากกินน้อย ก็กลายเป็นไขมันสะสมเหมือนกัน

Low GI จะทำให้มีการลดลงของน้ำหนัก รักษาสัดส่วนปริมาณของกล้ามเนื้อไว้ และเพิ่มการเผาผลาญของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานคงที่และทำให้น้ำหนักลดลง

บรรพบุรุษของเรา จะกินแต่อาหาร **LowGI**

หมาแมวที่บ้านเราก็ควรกิน **Low GI** คุณพระช่วย ! บ้านไหนเลี้ยงหมาแมวให้อ้วนเปละจนมันจุกอกตาย แสดงว่าให้อาหาร **High GI**

Low GI เช่น โปรตีนทุกชนิด ผักทุกชนิด ส่วนใหญ่ของผลไม้

High GI เช่น อาหารที่ผ่านกระบวนการประกอบอาหาร อาหารขยะ ขนมปังขาว มันฝรั่งที่สุกแล้วกล้วยสุก

Low GI diet ดีสำหรับสิ่งต่อไปนี้

ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จมากขึ้น

ป้องกันและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด

ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต

ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน **metabolic syndrome**

ป้องกันและรักษามะเร็ง

ทำให้ไขมันในเลือดลดลง

การจำกัดอาหารไม่มีประโยชน์ แต่การให้อาหาร **Low GI** จะมีประโยชน์มากกว่า

การจำกัดอาหาร จะทำให้การเผาผลาญลดลง **10-15%**

อาหาร **Low GI** จะลดการเผาผลาญน้อยกว่า อาหาร **Low fat** (แปลว่า อาหาร **Low GI** ทำให้มีการเผาผลาญมากกว่า **Low fat**)

อาหาร **Low GI** จะทำให้หิวน้อยลง การดูดซึมอินซูลินลดลง ระดับไขมันในเลือดลดลง ความดันเลือดลดลง **C-reactive protein** ตีขึ้น

อาหาร **High GI** สัมพันธ์กับน้ำหนักตัว

BMI (Body Mass Index) จะสัมพันธ์กับ GI แต่ไม่สัมพันธ์กับการกินคาร์โบไฮเดรตต่อวัน หรือ เปอร์เซ็นต์ของแคลลอรี่ จากคาร์โบไฮเดรต (ค่อยๆอ่านเนื้อ เขียนเองยังงเองเลย)

การกินมันฝรั่ง จะสัมพันธ์ กับโรคเบาหวาน Type2

กรรมพันธุ์ ทำให้อ้วน ?

กรรมพันธุ์ ทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

กรรมพันธุ์ ของทุกคน สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้จาก Life style หรือการใช้ชีวิตประจำวัน

อาหาร Low GI ไม่เหมือนอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ

อาหารที่มีแป้งและน้ำตาลสูง และกากใยน้อย จะเพิ่มโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อ้วน

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนสูง และอาหารที่มีกากใยสูง จะช่วยลดโรคภัยไข้เจ็บ

คาร์โบไฮเดรตทุกตัว ถูกสร้างขึ้นมาอย่างไม่เท่าเทียมกัน

มีการศึกษาพบว่า การกินอาหารขยะ (Fast food) ทำให้

อ้วนและเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

ถ้ากินอาหารขยะ อาทิตย์ละ 2 ครั้ง น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น 10 ปอนด์

เรียนรู้ที่จะกินอาหารสุขภาพ

พยายามหลีกเลี่ยงอาหารขยะ โดยพกพาอาหารสุขภาพไว้กิน เวลาหิวจะได้ไม่หันมิด กินอาหาร

ขยะใกล้ๆตัว

เป็นตัวอย่งที่ดีแก่ลูกหลานของท่าน เด็กๆกำลังจ้องมองอยู่ว่า ท่านหยิบอะไรใส่ปาก แล้วเด็กจะทำ

ตามท่าน

อาหารขยะยังคงครองโลกอยู่ ***

จากการสำรวจ 10 อันดับแรกของอาหารที่ทั้งผู้ชายและผู้หญิงกินกันในอเมริกา

ผู้ชาย

- 1. Hamberger**
- 2. French fries**
- 3. Pizza**
- 4. Breakfast sandwich**
- 5. Side salad**
- 6. Eggs**
- 7. Doughnuts**
- 8. Hash browns**
- 9. Chinese food**
- 10. Main salad**

ผู้หญิง

- 1. French fries**
- 2. Hamberger**
- 3. Pizza**
- 4. Side salad**
- 5. Chicken sandwich**
- 6. Breakfast sandwich**
- 7. Main salad**
- 8. Chinese food**
- 9. Chicken nuggets or strips**
- 10. Rice**

ระบบทางเดินอาหารในเด็ก

ถ้าเด็กได้รับเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล พฤติกรรมจะแย่ลงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับ **300** เท่า ในสายตาของคุณครู เอ! คล้ายๆตำราคนไทยเลี้ยงหมาให้ดู ต้องให้กินหวาน **CNN** เตือนผู้ปกครอง อย่าให้เด็กกินน้ำตาลก่อนขึ้นเครื่องบิน คงกลัวไปร้อยโยเยบนเครื่องรบกวนผู้โดยสาร น้ำตาลเทียม **Aspartame** ก็มีผลกับพฤติกรรมเช่นเดียวกัน การกิน **diet soda** ในวัยกลางคน มีโอกาสทำให้น้ำหนักเพิ่มและอ้วนตอนอายุมากขึ้นมากกว่าคนที่กิน **regular, full-calorie soda**

เวลาจะซื้อของให้อ่านป้ายอาหารให้ดี ชื่อของสด ไม่เก่าเก็บ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีค่าเหล่านี้

Sugars, high fructose, corn syrup, hydrogenated oils, trans fatty acids, cereal ที่ไม่มีน้ำตาลผสม มีกากใยมากกว่า **8** กรัม ขนมปังควรมีกากใย **3** กรัมต่อแผ่น

กำจัดอาหารขยะออกจากบ้าน

การติดของหวานไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด แต่เป็นนิสัยที่มาสืบสร้างขึ้นภายหลัง

คุณจะเป็นอย่างที่คุณกิน พยายามมีอาหารใกล้มือเป็นผักสด ผลไม้สด สลัดสด แซ่แข็งผลไม้ หรือทำเป็นน้ำผลไม้ปั่น น้ำผลไม้ทำเป็นไอศกรีม พยายามทำอาหารสุขภาพให้เป็นอาหารว่าง

เลี้ยงลูกให้ถูกวิธี เด็กที่ไม่กินอาหารเช้า จะอ้วนและเรียนไม่ดี เด็กที่กินน้ำตาลและเครื่องดื่มที่หวานจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี เด็กที่ไม่ได้เลี้ยงดูด้วยอาหารสุขภาพ จะมีสุขภาพไม่ดีและเรียนรู้แย่กว่า โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคมะเร็ง จะสัมพันธ์กับอาหารและลักษณะการใช้ชีวิตประจำวัน เด็กประถมที่กินข้าวโอตเป็นอาหารเช้า จะทำให้ความจำดีขึ้น

Metabolic syndrome

เดิมพบในผู้ใหญ่และวัยรุ่น ปัจจุบันพบมากขึ้นในเด็กประถม เกิดอะไรขึ้น? ปัจจุบัน **1/4** ของประชากรอเมริกัน เป็น **Metabolic syndrome**

อาการประกอบด้วย **3** หรือมากกว่า **3** ข้อ ต่อไปนี้

ความดันสูง

น้ำตาลในเลือดสูง

Triglycerides สูง

HDL ต่ำ

รอบเอวสูง ผู้ชายมากกว่า **90 cm** ผู้หญิงมากกว่า **80 cm**

Metabolic syndrome ถือเป็นลางร้ายของโรคที่จะตามมาต่อไปนี้

โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และทำให้ตายก่อนวัยอันสมควร

เด็กอ้วน **1/5** คน จะเป็น **Metabolic syndrome** ควรให้ออกกำลังกายมากขึ้น และกิน

อาหารสุขภาพ

น้ำตาลมี **GI = 100** รสหวานของน้ำตาลจะทำให้ร่างกายเก็บสะสมไขมันมากขึ้น ถ้าหมักน้ำตาลเป็นหลัก จะยิ่งทำให้กลายเป็นสารเสพติด

น้ำตาลเทียมไม่ใช่คำตอบสุดท้าย *** ไม่มีใครยอมลง หรือลดน้ำหนักได้จากน้ำตาลเทียม อาจทำให้อ้วนมากขึ้น เพราะเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลเทียม อาจทำให้กลไกการควบคุมปริมาณอาหารจากความหวานในร่างกายเสียไป ทำให้กินเลยเถิดจนอ้วนขึ้น

นิสัยเสียที่ต้องโยนทิ้งไป มีดังนี้

ไม่ออกกำลังกาย ขี้เกียจ ไม่มีเวลายู่ง ทำให้มีโอกาสเป็นโรค กระจุกตุ่ม กล้ามเนื้อลีบเล็กลง ทำให้เพิ่มสัดส่วนของไขมันมากกว่ากล้ามเนื้อ ทำให้สมรรถภาพร่างกายถดถอย ล้มบ่อยและเกิดกระดูกผุตอนอายุมากขึ้น

การออกกำลังกาย ควรเป็นแบบ **cross training** คือมีทั้ง **aerobic** และ **strength training aerobic** คือ เคลื่อนไหวไม่หยุดติดต่อกัน **30** นาที อย่างน้อย **3** ครั้งต่ออาทิตย์ ทำได้ทั้งเดิน เต้นรำ ขี่จักรยาน วิ่งสายพาน พยายามทำให้การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันของครอบครัว หลังกินอาหารอิ่มแล้วให้เดินสัก **20** นาที จะลดน้ำหนักตัวและลดไขมันได้

Strength training สำคัญสำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ กล้ามเนื้อจะเป็นตัวบ่งบอกการเผาผลาญ การอดอาหารที่ลั้มเหลว จะทำให้สูญเสียกล้ามเนื้อ บางทีอาจมากถึง **30%** และมีน้ำหนักเพิ่มกลับมาเป็นไขมัน แทน ตัวอย่างการออกกำลังกายเช่น ชกมวย คาราเต้ เต้นตามแผ่น **DVD** หรือไปออกในโรงยิม อย่างน้อย **2** ครั้งต่ออาทิตย์ ควรทำวันเว้นวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อมีเวลาฟื้นตัว

อ่านจบแล้ว เปลี่ยนชุด ไปออกกำลังกายได้แล้วจ้า

Dr.Jeslyn 27/12/2550