



### อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศษ

# ลดน้ำหนัก สุขภาพ และไข้หวัด 2009

**ก**ารลดน้ำหนัก สุขภาพ การรอดพ้นจากไข้หวัด 2009 เกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก มีข้อเท็จจริงบางอย่างที่พบจากการศึกษาซึ่งสมควรนำมาเล่าสู่กันฟังครับ

การลดน้ำหนักไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องการทั้งความมุ่งมั่น กำลังใจและสิ่งแวดล้อมประกอบตลอดจนความสม่ำเสมอ สูตรของการลดน้ำหนักมีหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นกินผักผลไม้ให้ห่างแป้ง ห่างเนื้อ ห่างนม ห่างหวาน หรือ low fat หรือ low carb (คาร์โบไฮเดรตต่ำ) หรือ high protein ก็ตาม แต่สิ่งที่ทุกคนประสบก็คือความสำเร็จที่ไม่มากนัก

เมื่อเร็วๆ นี้วารสาร New England Journal of Medicine อันเลื่องชื่อ ได้ตีพิมพ์งานศึกษาของ Dr.Frank Sacks แห่ง Harvard School of Public Health ซึ่งชี้ให้เห็นว่ามีหลักฐานหนักแน่นขึ้นเป็นลำดับ ว่าไม่มีรูปแบบการลดอาหาร (diet) ใด ซึ่งให้ผลดีกว่ารูปแบบอื่นๆ ความจริงก็คือ ไม่สำคัญว่าแคลอรีที่คุณบริโภคในแต่ละวันนั้นมาจากไหน มันสำคัญอยู่ตรงที่ กินอาหารน้อยเป็นสำคัญ (“diet แบบใดไม่สำคัญ สำคัญอยู่ตรงที่ว่าคุณใส่เข้าไปในปากมากแค่ไหน” นี่คือคำของศาสตราจารย์ Sacks)

Sacks ทดลองคนอ้วนที่เลือกมาแบบละๆ 811 คน จากสองรัฐ ให้กินอาหาร diet 4 รูปแบบคือ จับคู่ระหว่าง low fat และ high fat กับ protein ระดับปกติ และสูง และทั้งสี่กลุ่มนี้บริโภคไขมันจากถั่วและผัก ผักผลไม้ ธัญพืชที่สีเปลือกออกไม่หมด พร้อมทั้งออกกำลังกาย 90 นาทีต่ออาทิตย์

ผ่านไป 6 เดือน คนอ้วนเหล่านี้น้ำหนักลดลงไป 13 ปอนด์หรือร้อยละ 7 ของน้ำหนักตอนเริ่มต้น โดยไม่ได้ขึ้นกับว่าได้อิน diet แบบใด แต่หลังจากผ่านไป 1 ปีคนเหล่านี้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นบ้าง และหลังจากผ่านไป 2 ปี น้ำหนักเฉลี่ยลดลงไป 9 ปอนด์ และมีประมาณร้อยละ 15 ของผู้เข้าร่วมทดลองที่น้ำหนักลดลงไปร้อยละ 10 ของน้ำหนักตอนเริ่มต้น จากการตรวจร่างกายพบว่า ทุกคนลดความเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตลดลง คอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) ลดลง ไมเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) เพิ่มขึ้น และสุขภาพของหัวใจโดยทั่วไปดีขึ้น

สิ่งที่ Sacks แนะนำก็คือ ควรตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักที่เป็นไปได้และลดทีละน้อยๆ โดยกินอาหารน้อยลง อย่างไม่ต้องกังวลกับรูปแบบของ diet ค่าแนะนำสำคัญสำหรับผู้ใหญ่อเมริกันที่มีจำนวนถึง 2 ใน 3 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วน

หลักการสำคัญของการลดน้ำหนักก็คือ “กินแคลอรีเข้าไปน้อยกว่าที่ใช้ไปในแต่ละวัน” ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าการลดน้ำหนักลงร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักปกติจะทำให้สุขภาพดีขึ้นอย่างสำคัญ จุดประสงค์สำคัญที่ควรตั้งใจมองไม่ใช่ความผอม หากให้มุ่งเน้นไปที่การมี



สุขภาพดี

การลดน้ำหนักเป็นเรื่องไม่่ง่าย เพราะต้องพยายามเผาผลาญแคลอรีให้ออกไปมากกว่าที่กินเข้ามา ไม่ว่าจะด้วยการทำงานบ้าน ยาวนาน หรือการออกกำลังกายที่เข้มข้นอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม สำหรับคนบางชาติพันธุ์ การลดน้ำหนักยากยิ่งขึ้น มีการศึกษาพบว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มชาติพันธุ์คอเคเซียน มียีนพิเศษตัวหนึ่งที่ตั้งชื่อว่า FTO ซึ่งทำให้เกิดความอ้วนและมี BMI สูง (Body Mass Index ซึ่งคำนวณจากน้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วยความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง) และบางคนในกลุ่มนี้ มียีนชนิด FTO ถึง 2 ตัว ซึ่งทำให้มีความเป็นไปได้มากกว่าคนปกติที่ไม่มียีน FTO ถึงร้อยละ 67 ที่จะอ้วนและโดยเฉลี่ยอ้วนกว่าคนปกติ 7 ปอนด์

คนเหล่านี้ประสบปัญหาหนักกว่าคนอื่นในการลดน้ำหนัก อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ Dr.Soren Snitker แห่ง University of Maryland และ Evadnie Rampersaud พบว่าคนพิเศษเหล่านี้ก็ยังสามารถรักษาน้ำหนักของตนไม่ให้อ้วนได้ หากต้องเผาผลาญแคลอรีอย่างหนักเป็นพิเศษในแต่ละวันด้วยการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึง 3-4 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเรียกได้ว่าเกือบจะเป็นไปไม่ได้ ยกเว้นแต่เฉพาะผู้ที่มีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ที่สุดที่จะมีสุขภาพดีเท่านั้น

การเกิดมาไม่มียีน FTO ซึ่งทำให้อ้วนกว่าคนอื่นๆ ก็นับว่าเป็นบุญแล้ว ดังนั้น การออกกำลังกายเพียง 90 นาทีต่ออาทิตย์ และบริโภคอาหารตามสูตร Dr.Sacks เป็นสิ่งที่คนมีบุญทั้งหลายน่าจะทำการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ

ในเรื่องไข้หวัด 2009 ซึ่งปีหน้าก็อาจล้าสมัยแล้วเพราะเราขึ้นปี 2010 ผู้มีบุญท่านใดที่มีสุขภาพดีไม่น่าเป็นห่วงเพราะเป็นที่แน่ชัดว่าไม่ใช่โรคหวัดที่ร้ายแรงเหมือนที่กลัวกันแต่แรก ปัจจุบันพบว่าร้ายแรงน้อยกว่าโรค SARS ไข้หวัดนก เพียงแต่ติดได้ง่ายกว่ามาก คนที่ต้องระวังก็คือคนท้อง เด็กเล็กที่ป่วยเรื้อรัง และผู้ใหญ่ที่มีโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ คนปกติหากเป็นไข้หวัดนี้นอน 2-3 วันอยู่กับบ้าน กินน้ำมากๆ ก็หายแล้ว

คนในโลกเลิกนับจำนวนคนป่วยด้วย Swine Flu (Swine หมายถึง หมู แต่บ้านเราลงสาร

หมู ผู้เลี้ยงหมู และคนขายหมู จึงไม่เรียกชื่อตามสากล แต่เราตั้งชื่อของเราเองว่าไข้หวัด 2009) กันแล้วเพราะนับไม่ถ้วน ในสหรัฐอเมริกาปัจจุบันมีคนป่วยโรคนี้ประมาณ 1 ล้านคนตายด้วยโรคนี้ประมาณ 353 คน

ทุกปีโรคไข้หวัดใหญ่ (Flu) จะระบาดในหน้าหนาว (อาจเนื่องมาจากร่างกายอ่อนแอเพราะไม่ถูกแดดจึงไม่ได้รับวิตามิน D เชื้อโรคแพร่กระจายง่ายกว่าในอุณหภูมิที่มากกว่าสูง อากาศแห้งในฤดูหนาวทำให้เยื่อจมูกแห้ง ซึ่งทำให้ภูมิต้านทานโรคลดลง ฯลฯ) แต่ปีนี้ระบาดในหน้าร้อน ซึ่งถือว่าแปลกกว่าที่เคยเป็นมา ทางการอเมริกาเชื่อว่า หน้าหนาวนี้โรค 2009 จะอละวาดหนักกว่าหน้าร้อน แต่ไม่รู้ว่าจะทำให้ตายมากกว่าปกติมากน้อยเพียงใด (ปกติทุกปีตายประมาณ 36,000 คนจากไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดตามฤดูกาล) ในอดีต

**น้ำจิ้มอาหารสมอง**

ผู้นำคือผู้ที่สร้างคุณค่าและความหมายให้แก่ตำแหน่งผู้นำ ให้แก่ตนเอง และให้แก่คนอื่น

**ศาสตราจารย์ นายแพทย์กระแส ชนะวงศ์**

ในปี 1918 (Spanish Flu) ตายมากกว่าระบาดปกติ 600,000 คน 1957 “Asian Flu” ตายเกินปกติ 70,000 คน 1968 “Hong Kong Flu” ตายมากกว่าปกติ 34,000 คน

สำหรับบ้านเราไม่น่าจะแตกตื่นกันได้แล้ว เพราะไม่ได้ร้ายแรงกว่าปกติ ถึงปัจจุบันก็ยังตายไม่ถึง 100 คน (ยกที่จะบอกว่าคนป่วยอยู่แล้วที่บังเอิญเป็นโรคนี้ได้ตาย เพราะโรคหวัดนี้จริงหรือไม่) ถึงจะเปรียบเทียบสถิติกันไม่ได้ก็จริง แต่สถิติอุบัติเหตุรถยนต์บ้านเราตายชั่วโมงละเกือบ 2 คน แต่ 2 วัน ก็แซงหน้าไข้หวัด 2009 ไปแล้ว

**ถ้าจะไม่ให้เหี่ยวเฉากังวลเพราะโรค 2009 คำกล่าวที่ว่า “hope for the best, and be prepared for the worst” (หวังสำหรับสิ่งที่ดีที่สุด และเตรียมตัวกับสิ่งที่เลวที่สุด) อาจให้กำลังใจได้ อย่าลืมนะโรครุนแรงแล้วก็ไป แต่ความฝันของคนรุ่นเราที่ต้องการหวังให้เกิดสิ่งที่ดีด้านสุขภาพแก่ลูกหลานของเราต้องจริงจังครับ ●**

### เครื่องเคียดอาหารสมอง

**โ**จร ATM มีวิธีก๊อปปี้บัตร ATM และรู้อัตโนมัติถอนเงินได้ง่ายๆ ด้วยการเอาเครื่องมืออ่านข้อมูลแม่เหล็ก (ATM Skimmer) และกล้องถ่ายภาพเชื่อมต่อกันและมัดติดกันไว้ด้วยเทป เอาไปแอบติดไว้เหนือแท่นกดหมายเลข โดยอำพรางไว้แบบเนียน เช่น เอากระดาษโฆษณาสินค้า ใบประกาศหาสุนัขหาย ห้อยเชือกร้อยบัตรรถลงปีใหม่ ฯลฯ ห้อยบังลงมาเพื่อให้พ้นจากสายตา

เมื่อเหยื่อไปใช้เครื่อง ATM ข้อมูลจากบัตรก็จะถูกก๊อปปี้โดย ATM Skimmer และกล้องจะบันทึกการกดรหัสบัตร ATM ด้วยข้อมูล 2 ชนิดนี้โจรก็สามารถเอาไปสร้างการ์ดใบใหม่และไปกดเอาเงินออกมาใช้ได้

ถ้ากล้องสามารถบันทึกหมายเลขที่อยู่ข้างหลังบัตร (ถ้า ATM ใบนี้เป็นเครดิตการ์ดด้วย) ได้เมื่อรู้หมายเลขบัตรและเลขสำคัญหลังบัตรก็สามารถเอาไปซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตได้

อีกวิธีหนึ่งก็คือ เอา ATM Skimmer หรือตัวอ่านข้อมูลทำเป็นกล่องครอบลงไปบนช่องใส่บัตรถอนเงินตามปกติ เวลาสอดบัตรเข้าไป มันก็จะผ่านเครื่องอ่านข้อมูลของโจรก่อนเข้าไปในเครื่องจริง ผู้ใช้ก็จะได้เงินออกมาตามปกติโดยหารู้ไม่ว่าบัตรถูกอ่านข้อมูลไปก่อนจ๋อนแล้ว และถ้ามีกล้องแอบถ่ายรหัสอยู่ข้างบนด้วย ก็เอาไปใช้เป็นบัตรเครดิตก็ได้ และถอนเงิน ATM ก็ได้

วิธีป้องกันก็คือ (1) ให้สังเกตดู ATM ที่ไปถอน ถ้ามีเรียงกันอยู่หลายตู้ และมีหน้าต่างแปลกๆ ปนอยู่ก็จงหลีกเลี่ยงตู้ประหลาด (2) เวลากดรหัสถอนเงินพยายามเอามือบังไว้ข้างบน ถ้ามีกล้องแอบถ่ายอยู่ก็จะไม่เห็น (3) ก่อนใช้ ATM จงตรวจสอบตู้ที่ใช้ ถ้ามีเครื่องมีอะไรประหลาดติดยื่นออกมาหรือเพิ่มมาไม่ว่าจะเป็นกระจก กล้องใส่แผ่นพับ (แอบซ่อนกล้องได้ดี) หรือช่องสอดบัตรดูใหม่เอะอะ ก็ให้เอามือตึง เขย่า ถ้าเป็นของติดเพิ่มเติมก็จะหลุดออกมา (จงแกล้งทำเป็นหลุดจากมือให้มันแตกหรือชำรุด หรือเอาหลักฐานไปแจ้งความก็ได้)

**ส่วนใหญ่ความผิดปกติของตู้ ATM ที่สร้างขึ้นโดยโจรจะเป็นที่สังเกตเห็นได้ง่ายด้วย ตาเปล่า หากระวังสักนิด และที่ต่อระวังมากก็คืออย่าลืมหีบบัตรที่ไหลออกมาหลังจากถอนเงินแล้ว เพราะหากมีใครแอบถ่ายรูปสแกนทำธนบัตรเงิน เรื่องก็จะหวานหมูเพราะไม่ต้องใช้เครื่องอ่านบัตรให้เสียเวลาเลย**