

# การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล



## การลดน้ำหนักแบบ IF Intermittent Fasting ให้ได้ผล

การลดน้ำหนักแบบ IF หรือการลดน้ำหนักแบบ **Intermittent Fasting** คือ วิธีลดน้ำหนักที่คิดค้นโดยทีมแพทย์ เป็นการลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารเป็นช่วงเวลา (Feeding) และปล่อยให้ร่างกายหยุดรับอาหารเป็นช่วงเวลา (Fasting) แต่ทั้งนี้หลังการลดน้ำหนักแบบ ก็มีเงื่อนไขที่สำคัญอยู่ 3 ข้อ

### กฎสำคัญในการทำ IF Intermittent Fasting

- ต้องงดอาหารอย่างน้อย 1 มื้อในแต่ละวัน
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารมื้อดึก แต่อาจปรับเปลี่ยนได้ตามช่วงเวลา การทำ Fasting และ Feeding
- กินอาหารตามปกติในช่วงเวลา Feeding 8 ชั่วโมง เวลา Feeding อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสูตรการทำ Fasting

โดยหลักการของวิธีการ IF นั้นก็คือ การยกระดับการเผาผลาญไขมันให้กับร่างกาย ตัดปัญหาการสะสมไขมันในร่าง

กาย การอดอาหารในระยะสั้นสลับกันไป จะสามารถเพิ่มอัตราการเผาผลาญที่ดีขึ้น มากขึ้น **ช่วยลดไขมันไม่ดีที่**  
**สะสมตามร่างกาย ต่างๆ** เช่น รอบเอว ต้นขา ฯลฯ โดยไม่ทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลงเหมือนการอดอาหารทั่วไป



**สูตรการลดน้ำหนัก Intermittent Fasting 6 วิธี**

# วิธีการควบคุมน้ำหนักแบบ IF

( Intermittent Fasting )



ข้อมูลเพิ่มเติม

## หมายเหตุ :

แต่ละคนเหมาะกับวิธีการอดอาหารที่ต่างกัน  
ต้องเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-064



## 1. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Lean gains

การลดน้ำหนักแบบ **Lean gains** ถือเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมสูงที่สุดในบรรดาทุกวิธีของ IF โดยหลักการง่ายๆ ของวิธีนี้คือ **16:8 (อดอาหาร 16 ชั่วโมง ทาน 8 ชั่วโมง)** โดยสาว ๆ อาจเริ่มด้วยการ อด 14 ชั่วโมง ทาน 10 ชั่วโมง ก่อน เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว และเมื่อเวลาผ่านไป เมื่อร่างกายเกิดความเคยชิน ก็ค่อยๆ เพิ่มจนสามารถอดอาหารได้ถึง 16 ชั่วโมง

## 2. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Fast 5

การลดน้ำหนักแบบ **Fast 5** เป็นการอดอาหารที่ค่อนข้างหักดิบ เพราะเป็นการกินอาหารเพียง 5 ชั่วโมงและอดอาหารถึง 19 ชั่วโมงอย่างต่อเนื่องต่อวัน

## 3. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ Eat stop Eat

การลดน้ำหนักแบบ **Eat stop Eat** คือ จะต้องอดอาหาร 24 ชั่วโมง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนวันที่ไม่อดก็สามารถกินได้ตามปกติ แต่ก็ต้องกินอย่างเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายสามารถทานได้ทุกวันละ 500 – 600 กิโลแคลอรี แต่วิธีนี้ไม่แนะนำสำหรับคนที่เริ่มลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้รู้สึกอยากอาหารมากขึ้นในวันต่อไป และส่งผลต่ออารมณ์ ด้วย



## 4. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ 5:2

การลดน้ำหนักแบบ **5:2** คือการกินอาหารตามปกติ 5 วัน และกินอาหารแบบ Fasting 2 วัน ซึ่งจะเลือก ทำติดกัน 2 วันหรือห่างกันก็ได้ วิธีนี้จะไม่ใช่การอดอาหารทั้งวัน แต่จะเป็นการลดปริมาณอาหารให้น้อยลง แทน เช่น ผู้ชายสามารถกินได้ 600 แคลอรี ส่วนผู้หญิงกินได้ 500 แคลอรี หรือประมาณ 1/4 ของแคลอรีที่ได้รับต่อวัน

## 5. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting แบบ The Warrior Diet

การลดน้ำหนักแบบ **The Warrior Diet** เป็นการอดอาหารในช่วงกลางวันตั้งแต่แค่เช้าเปลา และมารับประทานอาหารหนักในมื้อค่ำเพียงมื้อเดียวเท่านั้น วิธีนี้ต้องคำนึงถึงสุขภาพด้วยนะคะ และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ค่ะ

## 6. วิธีลดน้ำหนัก Intermittent Fasting ADF (Alternate Day Fasting)

การลดน้ำหนักแบบ **ADF** เป็นอดอาหารแบบวันเว้นวัน ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีค่อนข้างหักโหมเพราะต้องอดอาหาร 1 วัน กินอาหาร 1 วัน แล้วกลับมาอดอีก 1 วัน แต่ทั้งนี้ก็เหมือนกับ IF สูตร 5:2 เพราะในวันที่ Fast เราสามารถกินอาหารแคลอรีต่ำได้ แต่ต้องกินให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

การลดน้ำหนักแบบ **IF** เป็นการปรับพฤติกรรมการกินอย่างให้สอดคล้องกับหลักความต้องการของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการทำ **IF** คือ สุขภาพต้องมาก่อนเสมอ ไม่ควรฝืนร่างกาย หากไม่ไหวก็ควรหยุดทำนะค่ะ



### ข้อควรรู้ก่อนเริ่มทำ IF

- **ลดมื้ออาหารแล้วสามารถใช้ชีวิตเป็นปกติได้ไหม** เพราะหากลดมื้อไม่ได้ตั้งแต่เริ่มก็ถือว่าวิธีนี้ไม่เหมาะกับคุณ ควรหาวิธีการลดน้ำหนักแบบอื่นดีกว่า บางท่านอาจเป็นโรคกระเพาะเพราะการทำ IF ก็อาจไม่เหมาะกับท่านเช่นกันค่ะ
- **วัตถุประสงค์การทำ IF คืออะไร** ปกติแล้วจุดประสงค์ของการทำ IF มีอยู่ 2 อย่างคือ ลดน้ำหนัก และทำเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น หากทำเพื่อสุขภาพที่ดี ไม่ต้องลดอาหารเยอะ อาจแบ่งแคลอรีให้พอดีใน 1-2 มื้อที่กิน เช่น แบ่งเป็นมื้อละ 750-900 แคลอรี
- **รับได้ไหมหากผลการลดแบบค่อยเป็นค่อยไป** วิธีนี้อาจเป็นวิธีที่ไม่ได้เห็นผลเร็ว เพราะการลดแบบ IF จะเป็นการลดเป็นซ้าๆ ค่อยๆเห็นผล สำหรับผู้ที่ไม่ได้มีน้ำหนักตัวมากจนเกินไป โดยการลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม อาจใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรือเป็นหลายเดือนจึงจะเห็นผล

### ประโยชน์ของการลดน้ำหนักแบบ IF มีอะไรบ้าง

# THE BENEFITS OF INTERMITTENT FASTING

Why doctors believe this method could lead to improved health



การลดน้ำหนักแบบ IF นอกจากช่วยในการลดน้ำหนักแล้วนั้น ยังช่วยในเรื่องของ การลดน้ำตาล ลดไขมันในเลือด ลดการอักเสบต่างๆ ของร่างกาย ลดความดัน ลดความเสี่ยงทางด้านโรคหัวใจ เบาหวาน โรคมะเร็ง และยังมีด้านอื่นๆ อีกมากมาย

## 1. ช่วยเปลี่ยนกระบวนการทำงานของเซลล์ ยีนส์ และฮอร์โมน

แน่นอน เมื่อคุณไม่รับประทานอะไรเลยในช่วงอด ในระยะเวลาหนึ่ง สิ่งนี้ย่อมส่งผลต่อร่างกาย อาทิเช่น การลดระดับของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้เกิดการเผาผลาญได้ดีขึ้น หรือ โกรทฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้การเผาผลาญพลังงานเป็นไปอย่างดีเยี่ยมนั่นเอง แถมยังทำให้เซลล์มีการซ่อมแซมตัวเอง ช่วยให้ร่างกายอักเสบน้อยลงด้วย

## 2. ช่วยลดน้ำหนักส่วนเกิน ช่วยลดไขมันหน้าท้อง และส่วนต่างๆ

การอดอาหาร จะช่วยให้กระบวนการเผาผลาญพลังงาน เพิ่มขึ้นมากถึง 3.6-14% เลยทีเดียว

## 3. ช่วยลดอาการดีของฮอร์โมนอินซูลิน และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน ถือเป็นโรคที่คนไทยมีอัตราการเป็นโรคนี้น่าสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการทำ IF จะช่วยลดอาการดีของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ลดความเสี่ยงโดยตรงในการเป็นโรคเบาหวาน

## 4. ช่วยลดอาการอักเสบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เมื่อร่างกายอดอาหาร โกรทฮอร์โมนมีปริมาณสูงขึ้น จะทำให้เซลล์มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ทำให้ช่วยลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายได้

## 5. ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้

ปัจจุบันโรคหัวใจถือเป็นโรคที่รุนแรง และคร่าชีวิตผู้คนมากมายในโลก โดยการทำให้ IF จะช่วยให้ระดับความดันโลหิต ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

## 6. ช่วยในการซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ

การอดอาหารจะช่วยให้เกิดการกระตุ้นการเผาผลาญที่เรียกว่า autophagy โดยจะเป็นการกำจัดของเสียออกจากเซลล์

## 7. ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

มะเร็งเป็นโรคที่น่ากลัว โดยสาเหตุเกิดจากการเติบโตที่ผิดปกติของเซลล์โดยไม่สามารถควบคุมได้ การอดอาหารทำให้เกิดผลดีต่อการเผาผลาญที่อาจนำไปสู่การลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

## 8. ส่งผลดีต่อสมอง

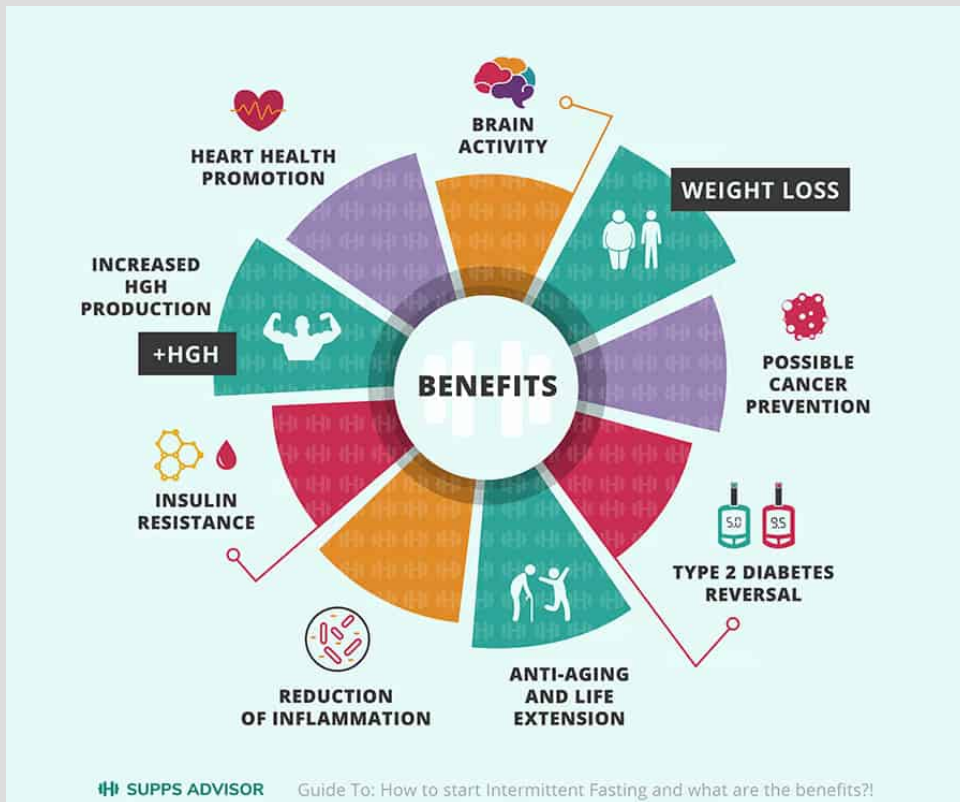
อะไรก็ตามที่ส่งผลดีต่อร่างกาย ย่อมส่งผลดีต่อสมองด้วยเช่นกัน การอดอาหารมีประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพสมอง โดยอาจเพิ่มการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทใหม่ และปกป้องสมองจากความเสียหายได้

## 9. ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์

จากการศึกษาและทดลองในสัตว์ ให้ผลที่ได้ว่าการอดอาหารช่วยป้องกันโรคประสาทเสื่อมเช่นโรคอัลไซเมอร์ได้

## 10. ช่วยให้มีอายุขัยที่ยืนยาวขึ้นได้

จากผลการทดลองในหนู ให้ผลการทดลองว่าสามารถช่วยให้หนูมีอายุที่ยืนยาวขึ้น หลังจากการทำการทดลองจำกัดแคลอรีอย่างต่อเนื่อง



## ข้อควรปฏิบัติในการลดน้ำหนักแบบ IF

- หลีกเลี่ยงน้ำตาลหรือสารสังเคราะห์อื่นๆ และควรทดแทนด้วยการรับประทาน ผัก ผลไม้ ถั่ว สีนโปรตีน อาหารที่ช่วยไตเอทในปริมาณต่างๆ
- ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ไม่ควรทานขนมขบเคี้ยว หรือของหวาน กินจุบกินจิบ ในขณะการออกกำลังกาย หรือสร้างกล้ามเนื้อ
- ปฏิบัติตามวิธีการของ IF แบบธรรมดาและเรียบง่าย ไม่ฝืนร่างกาย หรือทรมานจนเกินไป ส่วนเวลากิน หรือ Feeding นั้นควรทำในตอนเช้า มากกว่าการกินก่อนนอน
- หลีกเลี่ยงการกินขนมหรือกินจุบกินจิบ ทั้งในตอนกลางคืน หรือในตลอดระยะเวลา Fasting
- ควรดื่มน้ำมากๆ ควรดื่มน้ำให้พอเหมาะ แนะนำควรดื่มน้ำแร่ เนื่องจาก ในระหว่างการ Fasting อาจทำให้ระดับแร่บางตัวในเลือดลดต่ำ ในบางรายอาจทำให้เกิดอาการเวียนหัวได้
- จัดการกับความเครียด เพราะความเครียดจะส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกายให้ทำงานผิดเพี้ยนไปจากปกติ เช่น ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ไทรอยด์ อินซูลิน หรือ โกรทฮอร์โมน
- พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะอาการนอนไม่หลับ นอนตึก นอนน้อย จะส่งผลกระทบต่อโดยตรงทำให้เกิดการตี้อของฮอร์โมนอินซูลินนั่นเอง





## เรื่องน่าสนใจที่ควรอ่าน:

สูตร คีโตเจนิค ลดความอ้วนโดยไม่ต้องอด





ขอขอบคุณข้อมูล

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

[allwellhealthcare.com](http://allwellhealthcare.com)

[thevitaminlab](http://thevitaminlab)

กลับหน้าหลัก: [RinRinHealth](http://RinRinHealth)