

คีโต สูตรอาหารลดความอ้วนไม่ต้องอด

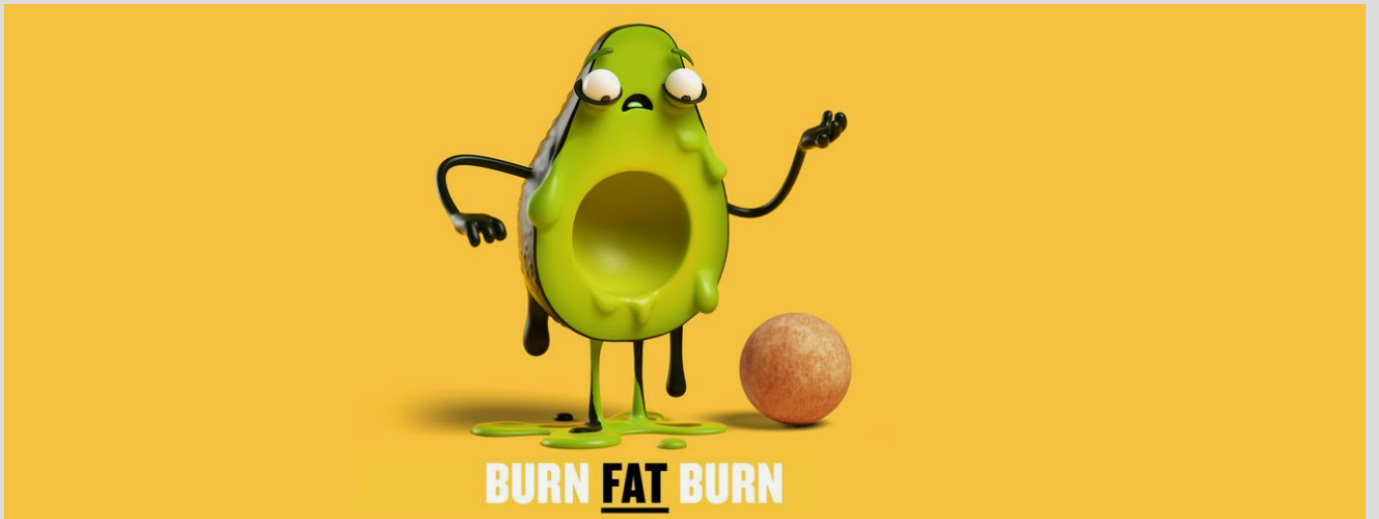


คีโต สูตรอาหารลดความอ้วนไม่ต้องอด

คีโต หรือ สูตรการกินอาหารแบบคีโตเจนิค เป็นไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ที่รับประทานคาโบไฮเดรตในปริมาณต่ำมาก เพื่อให้ร่างกายเรียนรู้และ ดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงานหลัก เพื่อลดความอ้วนโดยไม่ต้องอด ซึ่งเป็นไลฟ์สไตล์ที่ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ แล้วนะคะ มาค่ะ วันนี้แอดริน จะพาไปรู้จักทุกซอกทุกมุม ของสูตรอาหารคีโตเจนิคได้เอ้ท์กันค่ะ

คีโตเจนิค คืออะไร

สำหรับอาหารคีโตที่เรารู้จักกัน ชื่อจริง ๆ คือ **Ketogenic Diet** คือเป็นการรับประทานอาหาร แล้วทำให้ร่างกายมีการสลายไขมัน คือ เรากินอาหารที่มีข้าว แป้ง น้ำตาล หรือคาร์โบไฮเดรตที่มันต่ำมาก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ร่างกายก็จะรู้สึกว่ามันไม่มีน้ำตาลเข้าไป ร่างกายก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าเราอดอาหาร เขาก็จะไปสลายไขมันในร่างกายขึ้นมา แล้วทำให้เกิดสารตัวหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นมาจากการสลายไขมัน เรียกว่า คีโตน (Ketone) เขาก็เลยเรียกอาหารพวกนี้ว่า Ketogenic Diet เพราะฉะนั้น สรุป อาหารคีโตก็คือ กินอาหารเข้าไป แล้วร่างกายรับรู้ ว่าเหมือนเราไม่ได้กินอาหาร แล้วไปสลายไขมันในร่างกายนั่นเอง



ทำไมกินไขมัน ถึงทำให้ลดน้ำหนักได้

การกินอาหารไขมันเข้าไปก็เป็นพลังงานให้ร่างกาย แต่ว่าหลักการคือ

- **ข้อแรก** พอเรากินเข้าไปปั๊บ ร่างกายมีการสลายไขมัน เนื่องจากว่าร่างกายรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ได้กินอาหาร
- **ข้อที่สอง** เวลาที่มีการสลายไขมันขึ้นมา สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ ร่างกายก็จะมีการเสียน้ำไปด้วยในขณะที่มีการสลายไขมัน เพราะฉะนั้น ช่วงแรก น้ำหนักจะลดลงมากเนื่องจากการเสียน้ำ
- **ข้อที่สาม** เวลาที่เราไม่กินพวกนี้ แล้วมีของเสียซึ่งชื่อว่า คีโตน เกิดขึ้น มันจะทำให้เราเบื่ออาหาร เพราะฉะนั้น จริง ๆ แล้วเวลาที่เรากินอาหารที่ชื่อว่า Ketogenic มันไม่จำเป็นต้องนับแคลอรี แต่กินไปแล้วคนไข้จะกินได้น้อยลงเอง ด้วยความเบื่ออาหาร

KETOGENIC DIET

FOOD PYRAMID



ระยะยาวน้ำหนักยังจะลงไหม

Ketogenic Diet มีผลในแง่ของการลดน้ำหนัก เมื่อเทียบกับเรากินอาหารไขมันต่ำหรือว่าอาหารทั่วไป มันดีกว่าจริง ๆ แต่ว่าผลที่เห็นชัดเจนมักจะเป็นในระยะสั้น ระยะสั้นตามงานวิจัย โดยทั่วไปภายใน 6 เดือนแรกมันจะดีกว่าการกินอาหารชนิดอื่น แต่ระยะยาว ส่วนใหญ่จะไม่แตกต่างกัน เหตุผลส่วนหนึ่งก็เพราะเราไม่สามารถทนการกินอาหารแบบนี้ไปได้ตลอด

การกินระยะยาวมีผลเสียไหม

ต้องบอกว่ามันเป็นอาหารที่กินแล้วไม่ครบถ้วน เพราะเรากินบางส่วน เราไม่กินบางอย่าง กินบางส่วนคืออะไร กินไขมันได้ กินโปรตีนได้ ห้ามกินผักที่มันเป็นหัว กินได้แต่ผักใบ ห้ามกินผลไม้ ห้ามกินข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำหวานทุกชนิด เพราะฉะนั้น สารอาหารเราจะไม่ครบถ้วนแน่นอน ถ้าเราจะกินระยะยาว ต้องเสริมสารอาหารที่ขาดไป เสริม

วิตามินและเกลือแร่ ในขณะเดียวกัน สิ่งที่ต้องทราบคือ เมื่อไรก็ตามที่เรามากินพวกข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำหนักมันจะกลับมาอย่างรวดเร็ว หรือที่เราเรียกว่าโยโย่

ใครกิน “คีโต” ได้และไม่ควรกิน



ถ้าเป็นความรู้สึกส่วนตัว หรือกลุ่มบางกลุ่มที่กินอยู่ ก็กินกันได้ยาวนาน แต่ถ้าข้อมูลที่มีในงานวิจัย ส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณ 2 ปีใครที่สามารถกินแบบคีโตได้ หรือคนที่ไม่ควรกินคีโต จะต้องตรวจสอบตามลิสต์ด้านล่างก่อนค่ะ

- **มีปัญหาในเรื่องของการเผาผลาญไขมัน** การกินอาหารไขมันสูงมาก ๆ จะทำให้ผู้ที่มีปัญหาในการเผาผลาญไขมัน เกิดการสะสมของไขมัน ทำให้คอเรสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้
- **ผู้ที่เป็นโรคตับ** เนื่องจากการเข้าสู่ภาวะคีโตซิส ทำให้ตับต้องทำหน้าที่เผาผลาญไขมัน ส่งผลให้ตับทำงานหนักกว่าปกติ อาจทำให้ผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของตับอยู่แล้ว เกิดอันตรายได้
- **ผู้ที่เป็นโรคไต** การลดน้ำหนักแบบคีโต จำเป็นที่จะต้องกินโปรตีนเยอะ ซึ่งส่งผลให้ผู้ที่มีปัญหาเรื่องไต เกิดภาวะไตเสื่อมได้
- **ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน** เฉพาะผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 1 ที่มีภาวะขาดฮอร์โมนอินซูลิน (อ้างอิงข้อมูลจาก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์) ซึ่งร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ จึงต้องเข้าสู่ภาวะคีโตซิส หากยังใช้วิธีกินคีโต จะยิ่งทำให้คีโตนในเลือดสูง ทำให้ผู้ป่วยเบาหวาน **เกิดภาวะเลือดเป็นกรด ร่วมกับน้ำตาลในเลือดสูง หรือเรียกว่าภาวะไดอะคีโตสิส คีโตเอซิโดสิส (Diabetic Ketoacidosis : DKA)** ส่วนผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 นั้น สามารถกินคีโตได้ โดยเพจ Thai Keto Pal ได้ให้ข้อมูลโดยอ้างอิงจากงานวิจัยว่า ผู้ป่วยเบาหวานประเภทที่ 2 สามารถกินคีโตได้ อีกทั้งยังพบว่าช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น จำเป็นจะต้องกินคีโตอย่างถูกต้อง และควรปรึกษาแพทย์ผู้รักษาก่อน



สิ่งที่ควรระวังเมื่อกินคีโต

สำหรับคนที่อยากจะใช้ Ketogenic Diet ในการลดน้ำหนัก สิ่งที่จะต้องบอกก็คือ Ketogenic Diet ไม่ใช่แค่อดข้าว เคยมีคนไข้บอกว่าไม่กินข้าว แต่ยังคงกินน้ำหวาน กินไอศกรีม และผลไม้ แบบนี้ไม่ช่วยเลย

สิ่งที่ต้องลดคือ ต้องลดกลุ่มที่เป็นคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดให้ลดลง ซึ่งจริง ๆ แล้วจะต้องกินน้อยกว่าประมาณ 20-50 กรัมต่อวัน แต่สามารถจะกินไขมันเพิ่มขึ้นได้

สิ่งที่ต้องระวังก็คือ จะต้องกินไขมันที่ดี ไม่ใช่กินไขมันอะไรก็ได้ แล้วในกลุ่มของคนที่มีปัญหา เช่น คนไข้โรคตับ โรคไต หรือว่ามีไขมันในเลือดผิดปกติ อันนี้เวลารับประทานอาจจะต้องมีการติดตาม อีกกลุ่มหนึ่งคือ เบาหวาน ถ้าใครที่เป็นเบาหวาน แล้วอยากจะใช้ Ketogenic Diet ข้อที่ต้องระวังเรื่องของยาที่ใช้ อาจจะต้องไปปรับเรื่องของยา เพราะฉะนั้น แนะนำให้ไปคุยกับคุณหมอที่รักษาอยู่



อาหารที่คีโตกินได้และกินไม่ได้

อาหารที่คีโตกินได้



- **ไขมันและน้ำมัน** ได้ทั้งจากพืชและสัตว์เลยคะ เช่น อะโวคาโด เนย ชีส น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก
- **โปรตีน** สำหรับใครที่เป็นสายชอบกินเนื้อ คงจะถูกจะไม่ค่อยเลยละคะ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ เบคอน แต่ต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้มีสารให้ความหวานนะคะ และอาจเน้นถ้าจำพวกที่ความหวานมันด้วยก็ได้คะ เช่น แมคคาเดเมีย อัลมอนต์ วอลนัท เป็นต้น
- **ผักและผลไม้** เน้นกินผักจำพวกผักใบเขียว เช่น หัวกะหล่ำดอก กระหล่ำปลี คื่นช่าย ผักโขม และ**หลีกเลียง ผักตระกูลหัวและผักที่เติบโตใต้ดิน เช่น ผือก มันฝรั่ง แครอท หัวไชเท้า** ส่วนผลไม้ให้เลือกกินประเภทที่มีความหวานน้อย มีไฟเบอร์สูง และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ทุกชนิด เช่น สตรอเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ เลมอน มะกอก เป็นต้น
- **อาหารจากนม** โดยเฉพาะจำพวกที่ไม่พร่องมันเนย เช่น ชีส วิปครีม ครีมชีส เนยแท้
- **เครื่องดื่ม** เน้นเครื่องดื่มที่ไม่มีสารให้ความหวาน เช่น น้ำเปล่า กาแฟดำ น้ำโซดา น้ำมะนาว ส่วนใครที่ต้องการความหวาน สามารถใช้หญ้าหวาน (Stevia) แทนหรือใช้อิริทริทอล เป็นสารให้ความหวานแทนได้

อาหารที่ชาวคีโตควรหลีกเลียง



- **อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล** โดยส่วนใหญ่จะเป็นพืชตระกูลข้าว เช่น ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากข้าวต่าง ๆ เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว พาสต้า พิซซ่า ขนมปัง และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทุกชนิด เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เค้ก ไอศกรีม
- **อาหารแปรรูป** เนื่องจากส่วนใหญ่ก็มีสารสังเคราะห์อย่างผงชูรส ซัลไฟต์ รวมทั้งแป้งเป็นส่วนใหญ่ เช่น หมูยอ ลูกชิ้น
- **ซอสและน้ำจิ้ม** เพราะมีส่วนผสมของน้ำตาลและผงชูรส ซึ่งเป็นส่วนประกอบต้องห้าม เช่น ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้มแจ่ว ซอสบาร์บีคิว
- **ผลไม้** โดยเฉพาะสับปะรด แตงโม กัลย หรือมะม่วงสุก นอกจากนี้ยังรวมถึงผลไม้อบแห้ง แอปเปิ้ล และดองต่าง
- **แอลกอฮอล์** เนื่องจากมีส่วนประกอบจากน้ำตาลอยู่มาก ดังนั้นจึงควรงดทุกชนิดเลยคะ ไม่ว่าจะเบียร์ ไวน์ หรือค็อกเทล

สูตรขนมหวานสูตรคีโต



เรื่องน่าสนใจที่ควรอ่าน:

[สูตรลดอ้วน IF Intermittent Fasting ทำอย่างไรให้ได้ผล](#)





ขอขอบคุณข้อมูลจาก:

[rama](#) , [allwellhealthcare](#) , [rosalynTH](#)