

ความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ

Success with Three Main Concepts

ปภาลีณี แซ่ตีว* นวรัตน์ ไวมงกุ

Papasinee Saetew* Navarat Waichompu

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย 84000

Boromarajonani College Of Nursing Suratthani, Suratthani Thailand 84000

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ยะลา 95000

Faculty of Science Technology And Agriculture of Yala Rajabhat, Yala 95000

บทคัดย่อ

โรคอ้วนเป็นโรคเรื้อรังที่มีปัญหาสุขภาพ เพราะเป็นสาเหตุในการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น เบาหวาน, ความดัน, โรคหัวใจ โรคกระดูก เป็นต้น โรคอ้วนเป็นโรคเกิดจากสาเหตุหลายๆอย่างทำให้การรักษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ดังนั้นการลดความอ้วนจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำแนวคิดตามหลัก 3 อ มาสู่การลดความอ้วน

หลักการ 3 อ ของกรมอนามัย คือ 1) อ อาหาร หมายถึง อาหารที่ร่างกายของเราต้องได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม 2) อ อารมณ์ หมายถึงอารมณ์ซึ่งส่งผลต่อร่างกายของเรา คนที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่เครียดก็สามารถควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารได้ และ 3) อ กำลังกาย หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน ซึ่งการนำหลักการ 3 อ มาใช้ในกระบวนการลดน้ำหนักเป็นวิธีการเหมาะสม ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้และปฏิบัติได้จริง ดังนั้นผู้เขียนจึงได้นำแนวคิดหลักการ 3 อ มาสู่ความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลที่มีน้ำหนักตัวเกินให้มีภาวะน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติและเป็นการเพิ่มคุณภาพในการดำเนินชีวิตของบุคคลต่อไป

คำสำคัญ : ความอ้วน หลักการ 3 อ

Abstract

Obesity is a chronic disease with health problems. Because it causes many diseases such as diabetes, pressure, heart disease, bone disease, etc. Obesity is a disease caused by many causes, the treatment is not working as well as it should. So losing weight is a good way to lose weight. This article aims to introduce 3 main ideas to reduce obesity.

The three main principles of the Department of Health are: 1) food refers to the food that our bodies need to receive all five nutrients and must receive the right nutrients. 2) mood refers to emotions which affect the body. our People who control emotions well. Not stressful, it can control self in food consumption, and 3) physical fitness means having moderate physical activity at least 30 minutes every day. The use of 3 principles in the weight loss process is the right approach. Everyone has access and can actually do it. Therefore, the author has adopted the 3 principle of 3 success stories to reduce obesity in order to promote the health of overweight people to normal weight and improve the quality of life of the person.

Keywords : Fat, Three main concepts

บทนำ

ปัจจุบันมีผู้สนใจเรื่องลดความอ้วนกันมาก เพราะต่างก็ตระหนักถึงผลร้ายของความอ้วนที่มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะเป็นสาเหตุในการเกิดโรคต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น นอกจากนี้ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายช้าลง ทำงานไม่กระฉับกระเฉงส่งผลต่อบุคลิกภาพ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อด้านของอารมณ์ที่ทำให้ขาดความมั่นใจ นี่เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้หลายคนพยายามจะลดความอ้วนให้ได้ ซึ่งคนเป็นจำนวนมากพร้อมที่จะทำทุกอย่างเพื่อลดความอ้วนโรคอ้วน (Obesity) กลายเป็นปัญหาของหลายๆ ประเทศและกำลังเป็นปัญหาสำคัญระดับโลกที่หลายๆ ประเทศกำลังเผชิญและเป็นสาเหตุให้ค่าใช้จ่ายทางบริการสุขภาพเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดลง จากผลการศึกษาพบความชุกโรคอ้วนพบว่าร้อยละ 32.44 มีบิดา/มารดาอ้วน ร้อยละ 44.44 ทำงานนั่งโต๊ะทั้งวัน ร้อยละ 67.11 นิยมเครื่องดื่มมีน้ำตาล ร้อยละ 22.22 เกินครึ่งไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 53.96¹ และองค์การอนามัยโลกได้รายงานกลุ่มประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไป 1.5 ล้านคนมีน้ำหนักเกิน โดยผู้ชายมากกว่า 200 ล้านคน ผู้หญิงมากกว่า 300 ล้านคน เป็นโรคอ้วน หรือ 1 ใน 10 ของประชากรโลกที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วน และจะเสียชีวิตจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอย่างน้อย 2 – 8 ล้านคน/ปี นอกจากนี้พบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของสาเหตุการตายในประชากรโรคเรื้อรัง โดยร้อยละ 44 ของผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 23 ของผู้ป่วยโรคหัวใจ และร้อยละ 7 – 41 ของผู้ป่วยมะเร็ง² ดังนั้นผู้ที่มีปัญหาความอ้วนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะต้องลดน้ำหนักของตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งภาวะสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี

ในปัจจุบันพบว่าการลดความอ้วนด้วยวิธีการรับประทานยานั้นเป็นที่นิยมมากขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นหรือผู้หญิงที่มีค่านิยมในการอยากผอม การใช้ยาลดความอ้วนอย่างถูกต้องเป็นวิธีที่เห็นผลเร็วและมีประสิทธิภาพดี แต่ในปัจจุบันมีการใช้ยาลดความอ้วนอย่างผิดๆ ทั้งจากบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในกลไกการออกฤทธิ์ อาการข้างเคียง และวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง รวมถึงการใช้ยาลดความอ้วนสามารถหาซื้อเองได้ง่าย โดยไม่ได้มีการแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรที่เหมาะสมประชาชนบางกลุ่มที่ไปแสวงหายาลดความอ้วนมาใช้โดยไม่ได้ศึกษา

ข้อมูลหรือตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองจากการใช้ยาซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพตามมาเป็นอย่างมาก ถึงแม้การใช้ยาลดความอ้วนจะเป็นวิธีเห็นผลเร็ว น้ำหนักลดลงได้เร็วก็จริง แต่หากไม่ได้มีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายร่วมด้วย เมื่อหยุดยาลดความอ้วนน้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นเช่นเดิมได้ อีกทั้งยังมีผลข้างเคียงที่อาจเกิดอันตรายต่อชีวิตได้หากใช้ในขนาดที่สูงเกินไป

การมีสุขภาพที่ดีด้วยการลดน้ำหนักจึงเป็นการเพิ่มความสามารถของตนเองในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพจะส่งผลในทางที่ดีโดยตรงต่อตนเอง เช่น มีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ไร้โรคภัยและการเจ็บป่วยเรื้อรังใดๆ ดังนั้นการลดน้ำหนักที่ดีและปลอดภัย คือ การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกายและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้วยหลักการ 3 อ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานข้อมูลสุขภาพไทยในปี พ. ศ. 2548-2550³ พบว่ากลุ่มคนที่ทำงานสำนักงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร มีภาวะอ้วนลงพุงเฉลี่ยร้อยละ 69.7 ทำให้คนไทยติดอันดับ 1 ใน 10 ประเทศ ที่มีคนอ้วนสูงที่สุด ทำให้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแนวทางการแก้ปัญหาด้วย หลัก 3 อ โดยเน้นว่าหลัก 3 อ เป็นวิธีป้องกันความอ้วนที่ดีที่สุด ประกอบด้วย 1. อ.อาหาร ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ที่มีกากใยสูงๆ ควรรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ ควรเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารคั่วคั้น อาหารที่มีรสจัด อาหารหมักดอง และดื่มน้ำที่สะอาด 2. อ.ออกกำลังกาย ให้ร่างกายแข็งแรงอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที และ 3. อ.อารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใส อยู่เสมอ หาวิธีคลายเครียดหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นดนตรี วาดภาพ ท่องเที่ยว เป็นต้น รวมทั้งควรพักผ่อนให้พอเพียงวันละ 6-8 ชั่วโมง

ดังนั้นหลักการ 3 อ จึงเป็นการนำหลักแนวคิดซึ่งประกอบด้วย 1) อ อาหาร หมายถึง อาหารที่ร่างกายของเราต้องได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม 2) อ อารมณ์ หมายถึง อารมณ์ซึ่งส่งผลต่อร่างกายของเรา คนที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่เครียดก็สามารถควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารได้ และ 3) อ กำลังกาย หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาทีเกือบทุกวัน มาเป็นแนวทางในลดความอ้วน

เพื่อให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดี โดยบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำแนวคิดตามหลัก 3 อ มาสู่การลดความอ้วน

ความอ้วน

ความอ้วนเกิดจากการที่ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารเข้าไปมากกว่าที่ร่างกายต้องการ และเกิดการสะสมไว้ในรูปของไขมันซึ่งอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีการกระจายของไขมันในร่างกาย ซึ่งอาจอยู่ใต้ผิวหนังหรืออวัยวะภายในร่างกาย ภาวะอ้วนมีผลร้ายต่อสุขภาพ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทคือ การอ้วนทั้งตัว (overall obesity) คือการอ้วนที่มีไขมันในร่างกายมากกว่าปกติ และไขมัน ที่เพิ่มขึ้นไม่ได้จำกัดอยู่ตำแหน่งหนึ่งตำแหน่งใดโดยเฉพาะ การอ้วนลงพุง (visceral obesity : abdominal obesity) คือการอ้วนที่มีไขมันของอวัยวะในช่องท้องมากกว่าปกติ โดยอาจมีไขมันใต้ผิวหนัง (subcutaneous fat) บริเวณหน้าท้องเพิ่มขึ้นด้วย และการอ้วนทั้งตัวร่วมกับการอ้วนลงพุง (combine overall and abdominal obesity) คือการอ้วนที่มีไขมันมากทั้งตัว และไขมันมากที่อวัยวะในช่องท้องร่วมด้วย⁴ ซึ่งการที่จะรู้ว่าภาวะสุขภาพจัดอยู่ในภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน บุคคลต้องได้รับการวินิจฉัยโรคอ้วน ดังนี้

การวินิจฉัยโรคอ้วน

น้ำหนักตัวเป็นผลรวมของไขมัน (fat mass) และมวลไร้ไขมัน (fat-free mass) ในเชิงเคมี

ไขมัน คือ ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ส่วนมวลไร้ไขมันประกอบด้วยโปรตีน น้ำ เกลือแร่ และไกลโคเจน โดยปกติผู้หญิงจะมีปริมาณไขมันประมาณ ร้อยละ 25-30 ของน้ำหนักตัว ส่วนผู้ชายมีปริมาณไขมัน ประมาณ ร้อยละ 18-23 ของน้ำหนักตัว หากผู้หญิงมีไขมันมากกว่า ร้อยละ 30 ของน้ำหนักตัว และผู้ชายมีไขมันมากกว่า ร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว ถือว่าเป็นโรคอ้วน การวินิจฉัยโรคอ้วนทั้งตัว คือการวัดปริมาณไขมันดังกล่าวว่ามีมากน้อยเพียงใด ส่วนการวัดปริมาณไขมันในช่องท้องและไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้องจะบ่งบอกว่าเป็นโรคอ้วนลงพุงหรือไม่ แต่การวัดปริมาณไขมันในร่างกายหรือการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% Body Fat) ต้องใช้เครื่องมือพิเศษและมีค่าใช้จ่ายที่สิ้นเปลือง ในทางปฏิบัติจึงใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เพื่อการวินิจฉัยโรคอ้วนทั้งตัวและใช้อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อเส้นรอบวงสะโพก (waist-over-hip circumference ratio : WHR)

เพื่อการวินิจฉัยอ้วนลงพุง หรือใช้วิธีการวัดเส้นรอบเอว ในคนอ้วนซึ่งมีการสะสมไขมันบริเวณท้อง เรียกว่า android obesity มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งการวัดเส้นรอบเอวจะเป็นวิธีที่เหมาะสมและไม่ยุ่งยาก⁵

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นการคำนวณโดยใช้น้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$

ซึ่งองค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดดัชนีมวลกาย (BMI) สำหรับคนเอเชีย ที่มากกว่า 23 กก./เมตร² เป็นเกณฑ์ เนื่องจากได้มีการศึกษา พบว่า เมื่อค่า BMI มากกว่า 23 กก./เมตร² หรือผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 หรือมากกว่า หมายถึง อาจตกอยู่ในความเสี่ยงเนื่องจากโรคอ้วน จะมีความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และระดับอัลบูมินในปัสสาวะเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ดังนั้นความอ้วนจึงเป็นภาวะที่ร่างกายมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กก./เมตร² มีการสะสมของไขมันจากการรับประทานอาหารที่มากเกินไปทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกายได้แก่ ไขมัน ซึ่งทำให้สามารถมองเห็นได้ชัดเจนหรือมีไขมันสะสมที่หน้าท้องหรือเรียกว่า ลงพุง นั้นเอง และยังมีไขมันสะสมของไขมันภายในอวัยวะต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย ซึ่งมี อันเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ

แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงปราศจากโรคภัยและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพมากมาย บทความนี้ผู้เขียนขอเสนอแนวคิดทฤษฎีของแพนเดอร์⁶ ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยมองว่าเป็นพฤติกรรมที่ใช้เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งพฤติกรรมทางบวกที่จะส่งผลทางบวกแก่บุคคลโดยตรง ซึ่งเป็นแนวคิดที่บุคคลสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้ 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility) เป็นความห่วงใยและเอาใจใส่ของตนเอง โดยการเลือกสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต เป็นการดูแลสุขภาพและสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึง

การแสวงหาข้อมูล และความรู้ที่เป็นประโยชน์ เช่น การรักษาความสะอาดของร่างกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ มาพบแพทย์ตามนัด หรือคู่มือที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หรือปรึกษากับเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ เป็นต้น 2) การทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาศัยการทำหน้าที่ของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ มีการเผาผลาญพลังงานเกิดขึ้นและเป็นการเคลื่อนไหวที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย เช่น การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 20-30 นาที อาทิตย์ละไม่ต่ำกว่า 3 ครั้ง การออกกำลังกาย ได้แก่ การเดินเร็ว ชีจรรย์าน การเดินแอโรบิก หรือออกกำลังกายขณะทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การเดินหลังอาหารกลางวัน 3) การบริโภคอาหาร (Nutrition) เป็นการเลือกและการบริโภคอาหารที่จำเป็นต่อการยังชีพและสุขภาพ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ คอล레스เตอรอลต่ำ รับประทานผลไม้หรืออาหารที่มีกากใยทุกวัน 4) ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ (Interpersonal Relation) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความสามารถ และวิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์จากการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ เพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล 5) การพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Spiritual Growth) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต การกำหนดเป้าหมาย มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ต้องการ และเกิดความสงบสุขในชีวิต และ 6) การจัดการกับความเครียด (Stress Management) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติแล้ว ส่งผลให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย โดยมีการแสดงทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีการพักผ่อน สอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพโดยชุมชนมีส่วนร่วม กรณีศึกษาพนักงานตีเหล็ก กลุ่มตีเหล็กตำบลนาถ่อน อำเภอธัญพนม จังหวัดนครพนม⁷ พบว่า รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของพนักงาน แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 2) การจัดสภาพการณ์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และสร้างความปลอดภัยในการทำงาน และ 3) การส่งเสริมสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ส่งผลให้พนักงานมีสุขภาพที่ดี จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพของ Pender สามารถที่จะนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นแล้วการที่จะปฏิบัติตนให้ได้ตามแนวคิดของ Pender เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีจึงจะต้อง

มีการกำกับตนเองเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้จริง แนวคิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้คือ แนวคิดการกำกับตนเองของแคนเฟอร์⁸ ที่ได้พัฒนามาจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา โดยมีเทคนิคกำกับตนเอง 3 ขั้นตอนคือ 1) การติดตามตนเอง (Self-Monitoring) 2) การประเมินตนเอง และ 3) การเสริมแรง (Self-Reinforcement) ซึ่งแบนดูรา เรียกว่า เป็นการกำกับตนเอง ซึ่งไม่สามารถบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต หากแต่ต้องฝึกฝนและพัฒนา แม้แต่ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง หากขาดหนทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ บุคคลจึงควรได้รับการฝึกฝนกลไกของการกำกับตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่บุคคลเป็นผู้กำหนดได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หมู่ที่ 9 ตำบลดงตะงาว อำเภอดอนพุด จังหวัดสระบุรี⁹ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมในการดูแลตนเอง หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และแตกต่างกันเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .01$ และสอดคล้องกับผลการศึกษา เรื่อง ผลลัพธ์ของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยที่มีภาวะเบาหวานขึ้นจอประสาทตา¹⁰ พบว่า ภายหลังทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าก่อนทดลอง ($p\text{-value} < 0.05$) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และภายหลัง ทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มากกว่าก่อนทดลอง ($p\text{-value} < 0.05$) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นการกระทำของตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพและเมื่อตนเองได้เริ่มต้นการกระทำพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย

การบริโภคอาหาร การจัดการกับความเครียด และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลอื่น ย่อมส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี สุขภาพกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงปราศจากความอ้วนและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ

ความหมายที่แท้จริงของการลดความอ้วน คือไขมันในร่างกายลดลง ดังนั้นการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการที่ไขมันในร่างกายลดลง ซึ่งหลักของการลด คือการเผาผลาญเผาผลาญพลังงานให้มากกว่าแคลอรีที่ได้รับ ถ้าวางกายเผาผลาญแคลอรีน้อยกว่าพลังงานที่ได้รับจะทำให้เกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งการลดน้ำหนัก เป็นความพยายามที่ใครหลาย ๆ คนต่างก็ล้มเหลวครั้งไม่ถ้วน แม้บางคนจะมีความตั้งใจจริง แต่ก็ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ตามที่หวังเอาไว้ เพราะส่วนหนึ่งนั้นมาจากการตั้งใจที่ผิดวิธี มีความเชื่อแบบผิด ๆ และมีพฤติกรรมบางอย่างที่ส่งผลต่อน้ำหนักแบบผิดวิธี สิ่งสำคัญที่ทำให้สามารถลดน้ำหนักและลดการสะสมของไขมันได้ คือ อาหาร ออกกำลังกาย ซึ่งในที่นี้ผู้เขียนได้นำแนวคิดหลักการ 3 อ อันได้แก่ 1) อ อาหาร 2) อ อารมณ์และ 3) อ ออกกำลังกาย ของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองโภชนาการ¹¹ ที่สามารถทำให้บุคคลที่อ้วน ลดอ้วนได้และมีสุขภาพที่ดี หรือในคนที่มีสุขภาพดีก็จะทำให้ดียิ่งๆ ขึ้น มาเป็นสูตรความสำเร็จลดความอ้วนดังนี้

1. การบริโภคอาหาร หรือ อ.อาหาร การให้คำแนะนำการรับประทานอาหารสำหรับผู้มีรูปร่างสมส่วนเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่และเอวไม่ขยาย คือ กินอาหารสมดุลโดยการควบคุมสัดส่วนและปริมาณของอาหารแต่ละกลุ่มให้พอเหมาะในแต่ละวัน ประกอบด้วยอาหาร 5 หมู่ อาหารหลัก ได้แก่ หมวดย่อย โดยเพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ทานอาหารโปรตีนจำพวกเนื้อสัตว์ ปลา ต้มนมหรือผลิตภัณฑ์ของนม ลดอาหารมัน ลดอาหารเค็ม ลดน้ำตาล เพียงแค่นี้ก็จะได้อาหารสุขภาพ หลักสำคัญต้องรับประทานอาหารหลากหลายในอัตราส่วนที่เหมาะสมเพื่อให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ กินอาหารเข้าทุกวัน โดยมือเข้าเป็นมือหลักที่สำคัญเพื่อให้พลังงานอาหารพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นการกินมือเข้าจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมือเย็นให้กินน้อยลงได้ อาหารเข้าจะช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั่นเพราะจากมือดีจนถึง

เข้าวันใหม่เป็นการอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากไม่รับประทานเช้า จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง จนไปเพิ่มแนวโน้มการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงในมือเที่ยงมากขึ้นและนี่ก็เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเกินและโรคอ้วนได้เช่นกัน กินอาหารพอมอิ่ม การกินแต่พอมอิ่มในแต่ละมือคือไม่บริโภคจนอึดมากเกินไป การกินอาหารควรจะยึดคติที่ว่า “กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน” เพราะหากว่าอยู่เพื่อกิน แน่แน่นอนว่าจะต้องมีเพื่อนคู่หูเป็นไขมัน ก้อนโตที่สะสมตามหน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา ส่วนอื่นๆ ตาม ร่างกายอย่างแน่นอน กินอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป เป็นอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุดนั่นเอง อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัดหรือหวานจัด เป็นต้น ในปัจจุบัน อาหารคลีน (Clean Food) จึงมักเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันอย่างยิ่งในบรรดาคนรักสุขภาพและต้องการลดความอ้วน กินผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากพอและครบ 5 สี คือ สีน้ำเงินม่วง สีเขียว สีขาว สีเหลืองส้มและสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และสารเม็ดสีจากผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค ได้แก่ ผักโขม ตำลึง ใบยอ มะเขือเทศสุก แตงโม ฟักทอง ข้าวโพด บลูเบอร์รี่ เป็นต้น กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะช่วงเวลานอนหลับระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน จึงเกิดการสะสมไขมันในช่องท้องมากขึ้น และกินเป็น กินให้น้อยลง คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด ลดอาหารในรูปไขมัน น้ำมัน เนย มาการีน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด ไรต์ทองหยอด ผอ่ยทอง สายไหม ขนมขบเคี้ยว และของดอง ฯลฯ เหล่านี้ย่อมส่งผลต่อการลดความอ้วนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ¹² พบว่าการหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการกินอาหารในสัดส่วน 2:1:1 คือ ผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.04) กับภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษา

ดังนั้นบุคคลที่มีปัญหาเรื่องอ้วนควรลดความอ้วนในเรื่องของการรับประทานอาหาร โดยการปรับวิธีการรับประทานอาหารตามที่ผู้เขียนได้ทบทวนและให้ตั้งมั่นว่า “กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน”

2. การออกกำลังกาย หรือ อ. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และถือเป็นกิจกรรมนันทนาการพร้อมที่จะช่วยพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายมีประโยชน์ ได้แก่ ประโยชน์ทางร่างกาย ประโยชน์ทางสังคม ประโยชน์ด้านจิตใจ (อารมณ์) และประโยชน์ทางด้านสติปัญญา ซึ่งชนิดของการออกกำลังกายมีหลายแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่างๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก, การเคลื่อนไหวโดยใช้กำลังในชีวิตประจำวันและการเดินเร็ว เป็นต้น ซึ่งยุทธศาสตร์โลกด้านอาหารได้ระบุว่า กิจกรรมทางกายและสุขภาพขององค์การอนามัยโลก มีข้อเสนอแนะสำหรับประชาชนและปัจเจกบุคคล โดยให้ปัจเจกบุคคลมีการเคลื่อนไหวในระดับที่พอเพียงตลอดชีวิต ปริมาณและประเภทที่แตกต่างกันของกิจกรรมทางกายก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่แตกต่างกัน การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีเกือบทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านม¹³

การออกกำลังกายเป็นจุดหมายสำคัญเพื่อให้ร่างกายได้ใช้สารอาหารที่บริโภคเข้าไปหรือให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายมีการทำงานอย่างต่อเนื่องและทำให้สภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ดีขึ้น และมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยหลักการทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายเป็นวิธีการหรือมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารที่สะสมอยู่ในร่างกายให้มากที่สุด และมีผลทำให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ถ้ามีการบริโภคอาหารมากแต่ออกกำลังกายน้อยก็มักจะอ้วน ดังนั้นถ้ามีการบริโภคอาหารมากก็ต้องมีการออกกำลังกายมาก โดยจัดสัดส่วนให้สมดุลกัน วิธีที่ดีที่สุด คือ บริโภคอาหารให้พออิ่มหรือออกกำลังกายและรู้จักควบคุมการบริโภคอาหารไปด้วย ซึ่งจะสามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีสำหรับปริมาณการออกกำลังกายที่พอเหมาะกับบุคคลทั่วไป

ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและการลดพุง ควรออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน โดยการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง เพื่อให้หัวใจเต้นอยู่ในเกณฑ์เป็นเวลา 30 นาที ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยพยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินแทนการขับรถยนต์ การทำงานบ้านด้วยตนเอง และควรปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การออก

กำลังแบบ AEROBIC โดยการวิ่ง หรือขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ เป็นต้น

3. อ. อารมณ์

การลดน้ำหนัก จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การควบคุมอารมณ์ เป็นสำคัญ เพราะยิ่งเครียดก็ยิ่งกินและที่สำคัญอีกอย่างก็คือ การควบคุมความรู้สึกและสัญญาณต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น เช่น นึกถึงอาหารจานโปรด นึกถึงศูนย์อาหารที่ไปบ่อยๆ เป็นต้น การที่มีบุคคลอารมณ์ดีย่อมมีผลต่อสุขภาพที่ดี หรือตามคำโบราณที่กล่าวว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” คือเมื่อเรามีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตามด้วย คนที่มีอารมณ์ดีต้องประกอบไปด้วย ความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตใจและทางสังคม ซึ่งด้านจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อน้ำหนัก ผู้ที่อารมณ์ดี สนุกสนาน ร่าเริงอยู่เสมอ สารแห่งความสุขหรือที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน (Endorphine) จะหลั่งออกมา ทำให้สดชื่น มีชีวิตชีว การที่เราหัวเราะเพียง 5 นาที จะมีผลต่อร่างกายเท่ากับ ออกกำลังกายโดยวิธีแอโรบิก 30 นาที แต่เมื่อใดที่ท่านเครียด สารแห่งความสุข ACTH (Adenocorticotropic Hormone) จะหลั่งออกมาทำให้การบริโภคอาหารเพื่อดับความโกรธหรือ ความความกังวล ความกลัวหรือความคับแค้นใจ โดยมีความรู้สึกที่ว่าอาหารเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขและความสงบ จะเห็นได้ว่าคนที่มีความเครียด จึงมักเลือกกินอาหารเพื่อสนองความรู้สึกทางอารมณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น ดังนั้นคนที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่เครียดก็สามารถควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารได้

จากการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ที่ช่วยในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองและต้องการลดน้ำหนัก ให้สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคและการออกกำลังกายได้ ซึ่งไม่มีวิธีการตายตัว ขึ้นกับอยู่วิธีการต่างๆ ของแต่ละบุคคล ดังนั้นผู้ที่ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดี ต้องมีจิตใจที่มั่นคง มีความตั้งใจจริง ในการลดน้ำหนัก โดยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการลดน้ำหนัก ซึ่งต้องค้นหาแรงกระตุ้นที่จะช่วยผลักดันให้ทำเป้าหมายเป็นจริงให้ได้ โดยการถามตนเองว่า “Why? ทำไม?” เมื่อได้เหตุผล ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ต้องดำเนินไปให้ได้ ด้วยการติดตามอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ตนเองค้นหาวิธีการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจากที่ผู้เขียนได้ทบทวนแนวคิดหลักการ 3 อ ที่พบว่าสามารถทำให้บุคคลที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วนมีน้ำหนักตัว สามารถทำให้ดัชนีมวลกายลดลงและนำมาสู่ภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของผู้เขียนเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี¹⁴ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกพัฒนาขึ้นจากหลักการ 3 อ นักศึกษาพยาบาลที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(24) = 9.64, p < .001$) และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(24) = 6.48, p < .001$) โดยผู้เขียนได้จัดทำมาเป็นโปรแกรมประกอบด้วย 4 โปรแกรม ดังนี้ 1) โปรแกรมสุขภาพดีด้วยความรู้ เป็นโปรแกรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับ หลัก 3 อ 2) โปรแกรมพิชิตอ้วนด้วยกำลัง เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเดินแอโรบิก ทุกวัน วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน พร้อมจดบันทึกในคู่มือถึงชนิดของการออกกำลังกายทุกวัน 3) โปรแกรมอาหารสุขภาพ เป็นการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนัก โดยการคำนวณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน พร้อมจดบันทึกในคู่มือถึงชนิดอาหารที่รับประทาน พลังงานที่ได้รับทุกวันและ 4) โปรแกรมสมาธิสร้างสรรค์ เป็นโดยการทำสมาธิวันละ 5 นาที ตอนเช้า และเข้านอนไม่เกิน 22.00 น พร้อมจดบันทึกในคู่มือถึงชนิดของอารมณ์ทุกวัน

บทสรุป

ผู้ที่มีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกิดจากการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นการกระทำของตนเอง จะไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงของการป่วยด้วยโรคจากภาวะอ้วน การส่งเสริมสุขภาพนั้น ได้แก่ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การจัดการกับความเครียด และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลอื่น ย่อมส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี สุขภาพกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงปราศจากความอ้วนและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งกุญแจสำคัญที่จะทำให้ลดความอ้วนสำเร็จ คือ “ความต่อเนื่อง” นั่นเอง

ความจริงแล้วการลดน้ำหนักนั้นมันไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่หลาย ๆ คนกังวลแต่อย่างใด เพียงแต่ต้องรู้วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง แล้วยำมันไปปฏิบัติใช้ให้ได้อย่างเหมาะสม

และสม่ำเสมอ ด้วยสิ่งที่ผู้เขียนได้ทบทวนมา คือ หลัก 3 อ ได้แก่ อ อาหาร หมายถึง อาหารที่ร่างกายของเราต้องได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม อ อารมณ์ หมายถึงอารมณ์ซึ่งส่งผลต่อร่างกายของเรา คนที่ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่เครียดก็สามารถควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารได้ และ อ กำลังกาย หมายถึง การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาทีเกือบทุกวัน ซึ่งการนำหลักการ 3 อ มาใช้ในกระบวนการลดน้ำหนักเป็นวิธีการที่เหมาะสม ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้และปฏิบัติได้จริงต่อการลดน้ำหนักและจะต้องมาจากความตั้งใจและลงมือปฏิบัติจริง โดยแนวทางในการปฏิบัติตามหลัก 3 อ นั้นผู้เขียนขอเสนอแนวคิดของแคนเฟอร์¹⁵ ผู้เขียนได้ทบทวนไว้ ซึ่งประกอบด้วย การติดตามตนเอง โดยการใส่ใจในการกระทำหรือสิ่งที่ตนเองได้ปฏิบัติ การประเมินตนเอง โดยประเมินความก้าวหน้าตามความเป้าหมายหรือความมุ่งมั่นที่ตนเองได้ตั้งไว้ว่าสามารถบรรลุได้หรือไม่ และการเสริมแรง คือ เมื่อได้รับแรงเสริมแม้ว่าจะเป็นจากตนเองหรือบุคคลรอบข้าง ก็สามารถปฏิบัติเพื่อลดความอ้วนและสร้างเสริมสุขภาพสำเร็จ

ดังนั้นผู้เขียนเชื่อว่าความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ **เคล็ดลับของความสำเร็จคือการเริ่มลงมือทำ** และนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของตนเอง ซึ่งถ้าทำได้อย่างต่อเนื่อง ผู้เขียนรับรองว่าสามารถควบคุมน้ำหนักและได้รูปร่างที่ดีอย่างที่ต้องการ

References

1. Pudcharakuntana P, Khungtumneam K, Durongritichai V. The Factors Associated to the prevalence of Obesity in Adults in Bang Sao Thong Municipality, Samuth Prakan Province. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2015; 16(2):131-139. (In Thai)
2. Treepetsriaurai N, Kedcha D. The development of tools to measure the health quotient. About Obesity Three years of high school (phase 1). Sam Charoen Commercial Printing; 2011. (In Thai)

3. Ministry of Health, Department of Health. Thailand Health Profile 2005-2007. Bangkok: Veterans Affairs Organizatio ; 2007. (In Thai)
4. Worasan J. Mental Health of Ramkhamhaeng University Students. Bangkok: Department of health Ramkhamhaeng university;2004 (In Thai)
5. Chaikittisil S. "Obesity: Danger impact treatment guidelines". HCU. Journal. 2004;7(14) : 66-77 (In Thai)
6. Pender, N. J.The health promotion model. In A. M. Tomey & M. R. Alligood (Eds.), Nursing theorists and their work;1996 (4). 529-537. St. Louis: Mosby. 30,
7. Mangklakeree N, Panput A, Insee T, Kabklang S, Jaichuan S. Health Promotion Model by Community's Participation: A Case Study at Blacksmith; Blacksmith Groups, Nathon Sub-district, That Phanom District, Nakhon Phanom Province. Thaksin University Journal. 2013; 7(13): 207-216. (In Thai)
8. Kanfer, F. H. Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping people change: A textbook of methods :1980 (2nd ed.), 335.
9. Khampeng S, Boonpradit A. The Health Belief Model and social support concept among hypertensive patients in Donpud district, Saraburi Province. Nursing Journal of The Ministry of Public Health.2013; 22(3) :112-123. (In Thai)
10. Tawatwattananan A.The Outcomes of Health Promotion Program for Diabetic Retinopathy Patients. Master Adult Nursing; M.N.S. (Adult Nursing). Christian University:2014. (In Thai)
11. Ministry of Health, Department of Health. Nutrition for life. Bangkok: organization War veterans: 1998. (In Thai)
12. Katunyutanon T. "Surveys assessing the health of the public Science and Environment Huachiew Chalermprakiet University". Huachiew Chalermprakiet University. Academic: 2006 (In Thai)
13. Food and Drug Administration.Strategic Framework for Food Management Thailand. (1st revised edition) 2nd edition. Print support :Thai Health Promotion Foundation;2013. (In Thai)
14. Saetew P,Teepapal T, Development of health promotion programs to reduce the weight of student nurses Boromarajonani College of Nursing Suratthani are overweight. Journal of nursing and education. 2016 ; 9(3):80-94. (In Thai)
15. Kanfer, F. H. Self-management methods. In F. H. Kanfer & A. P. Goldstein (Eds.), Helping people change: A textbook of methods :1980 (2nd ed.), 335.