

กินเร็วเสี่ยงเป็นโรคอ้วน

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในสังคมปัจจุบันที่กิจกรรมทุกอย่างมักต้องทำด้วยความเร่งรีบ แม้กระทั่งเวลากินอาหาร ซึ่งน่าจะเป็นช่วงเวลาที่ควรผ่อนคลายและมีความสุขไปกับการลิ้มรสอาหาร กลับต้องกินอย่างรวดเร็ว ผลเสียของการกินเร็ว นอกจากจะทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ซึ่งเป็นอาการที่พบโดยทั่วไปแล้ว การกินเร็ว ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าที่เราคิด

การกินเร็วเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดภาวะที่เรียกว่า “Metabolic Syndrome” คือ กลุ่มอาการที่เกิดจากการเผาผลาญอาหารของร่างกายผิดปกติ มีสาเหตุมาจากการดื้อต่ออินซูลิน (Insulin Resistance) และความอ้วน มักพบในผู้ที่มีไขมันหน้าท้องมาก หรือที่เรียกว่า อ้วนลงพุง (Central Obesity) Metabolic Syndrome ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันสูง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ เกิดหัวใจขาดเลือด จากการศึกษาพบว่าคนที่กินเร็วมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่าคนที่กินปกติถึง 2.5 เท่า สถาบันสุขภาพแห่งชาติ (National Institutes of Health) ของสหรัฐอเมริกาประเมินว่า 34% ของประชากรวัยผู้ใหญ่ของสหรัฐอเมริกาที่มีกลุ่มอาการ Metabolic Syndrome และยังได้เตือนว่าในอนาคต Metabolic Syndrome จะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้มากกว่าการสูบบุหรี่

จากงานวิจัยของ Dr. Takayuki Yamaji แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคหัวใจ จาก Hiroshima University ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งศึกษาในอาสาสมัครชาวญี่ปุ่นที่มีสุขภาพดีจำนวนมากกว่า 1,000 คน อายุเฉลี่ยราว 51 ปี ทุกคนไม่เคยมีภาวะ Metabolic Syndrome อาสาสมัครเหล่านี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามพฤติกรรมในการกินอาหาร คือ กลุ่มผู้กินเร็ว กลุ่มผู้กินอัตราเร็วปกติ และกลุ่มผู้กินช้า โดยได้ติดตามสุขภาพของอาสาสมัครเหล่านี้เป็นระยะเวลา 5 ปี พบว่า 11.6% ของกลุ่มผู้กินเร็วเกิดภาวะ Metabolic Syndrome 6.5% ในกลุ่มผู้กินอัตราเร็วปกติ และเพียง 2.3% ในกลุ่มผู้กินช้า ในกลุ่มผู้กินเร็วจะมีน้ำหนักตัวมากขึ้น มีรอบเอวขนาดใหญ่ขึ้น และมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มผู้กินปกติและกินช้า การกินอาหารให้ช้าลง กินอาหารประเภทธัญพืช อาหารที่มีกากใยสูง ผัก ผลไม้ และออกกำลังกายให้มากขึ้นจะช่วยป้องกันการเกิด Metabolic Syndrome ได้

จากการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร American Journal of Clinical Nutrition โดยให้คนอ้วนและคนที่มีน้ำหนักตัวน้อย กินอาหารชนิดเดียวกันและปริมาณอาหารต่อ 1 คำเท่ากัน พบว่าคนอ้วนมีแนวโน้มที่จะเคี้ยวอาหารน้อยกว่าคนที่มีน้ำหนักน้อย คนอ้วนมักเคี้ยวเร็ว เคี้ยวไม่ละเอียดและกลืนเร็ว เมื่อทดลองให้ทุกคนเคี้ยวอาหาร 40 ครั้งต่อคำ ทั้งคนอ้วนและคนมีน้ำหนักน้อยจะกินอาหารน้อยลง

ขณะที่เรากินอาหารนั้น สมองจะได้รับสัญญาณจากกระเพาะอาหารและลำไส้ สมองจะส่งการลงมาให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่า 20 นาทีกว่าที่สมองจะสั่งการ คนกินเร็วสมองจะสั่งการไม่ทัน มักจะกิน

หมดก่อนที่จะรู้สึกอิ่ม ทำให้กินไปเรื่อย ๆ จนได้รับปริมาณอาหารมากเกินไป เมื่อเรากินช้าลง การสั่งการจากสมองจะเกิดขึ้นในขณะที่เรายังกินอยู่ จึงทำให้เรารู้สึกอิ่มก่อนที่จะกินมากเกินไป การกินอาหารจึงควรใช้เวลา มากกว่า 20 นาที หรือประมาณ 30 นาที เพื่อให้สมองสั่งการให้ร่างกายรู้สึกอิ่มได้ทันเวลา การกินช้า ๆ และเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตไปยังกระเพาะอาหาร และลำไส้ และยังทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้เพิ่มขึ้นด้วย การกินอย่างช้า ๆ และให้ความสนใจกับอาหารที่กินอยู่ ยังเป็นการฝึกให้มีสติกับสิ่งที่กำลังทำ ช่วยลดความเครียดจากการทำงานและชีวิตประจำวัน

การมีสุขภาพที่ดีทำได้ไม่ยาก เพียงแค่เราใส่ใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นพฤติกรรมการกินอาหาร วิธีแก้ การกินเร็วทำได้ง่าย ๆ เช่น ไม่ตักอาหารคำโต ๆ ระหว่างเคี้ยวอาหารถ้านับจำนวนครั้งที่เคี้ยวได้ก็จะดี แต่ถ้ารู้สึก ฝืนธรรมชาติของตัวเองมากเกินไปที่จะต้องมานั่งนับจำนวนครั้งในการเคี้ยว ทำให้เครียดโดยใช่เหตุ ก็ให้เคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด วางช้อนส้อมลงระหว่างเคี้ยว ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีในการกินอาหาร ไม่ควรกินไปทำงานหรือดูทีวีไป การกินอาหารกับเพื่อนจะช่วยให้กินช้าลงได้ ฝึกทำจนเคยชินเป็นนิสัย พฤติกรรม การกินเร็วจะหมดไปในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. Yamaji T, Mikami S, Kobatake H, Tanaka K, Higashi Y, and Kihara Y. Slow Down, You Eat Too Fast: Fast Eating Associate With Obesity and Future Prevalence of Metabolic Syndrome. Circulation. 2017;136: suppl 1, A20249.
2. <https://time.com/5023122/eating-fast-obesity>.
3. <https://time.com/4736062/slow-eater-chew-your-food>.
4. <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/05/120507210038.htm>.