

เคล็ดลับ

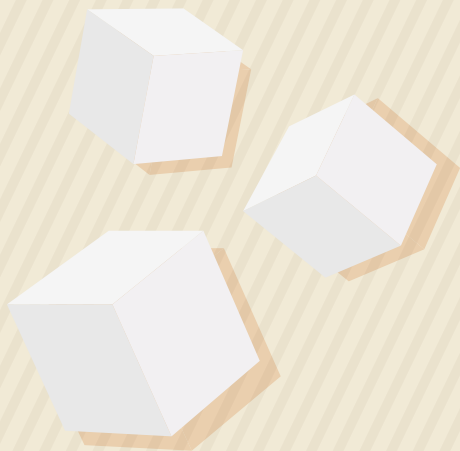
ลดกินหวาน



BY สีสี่



การติดรสหวานมากๆ ไม่ใช่เรื่องดี เพราะความหวานเป็นบ่อเกิดหนึ่งของโรคไม่ติดคอเรือรั้งอย่างเบาหวาน แม้เรื่องนี้จะรู้กันอยู่ แต่การเลิกติดรสหวาน ก็ยังเป็นสิ่งที่ยากสำหรับใครหลายคน เพราะความตั้งใจไม่พอ ออกไม่ได้ที่จะกิน จนไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองได้ มาลองดูเคล็ดลับที่จะช่วยให้เรียนรู้ วิธีเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง อย่างค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป



ทำไม คนเรา ถึงติด ความหวาน



การที่คนเราไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลด ละ เลิกกินหวานได้ เกิดจากความเคยชินกับการกินรสหวานมานาน ทำให้ยึดติดกับรสชาติ รวมถึงการกินอะไรหวานๆ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นเร็ว คนส่วนใหญ่เมื่อรู้สึกเครียดก็จะเลือกกินของรสหวานเพื่อรู้สึกดี แต่ทั้งนี้รสหวานจะทำให้รู้สึกสดชื่นเพียงชั่วคราวเท่านั้น หรือบางครั้งคนเราก็ตัดหวานจากการถูกบรรยากาศกระตุ้น เช่น เมื่อเข้าสู่เปอร์มาร์เก็ตแล้วมีโซนของหวานอยู่ด้านหน้าก็จะสะดุดตามากกว่าอย่างอื่น ชวนให้อยากหยิบของหวานใส่ตะกร้า หรือบางครั้งก็กินของหวานเพื่อตอบสนองอารมณ์บางอย่าง เช่น เวลาที่อยู่คนเดียว รู้สึกเหงา อยากหลบความรู้สึกไม่ดีด้วยการกินของหวาน เป็นต้น

ถามตัวเองเพื่อลดหวานให้สำเร็จ

3 คำถามนี้จะทำให้เห็นตัวเองชัดเจนขึ้นว่าการติดหวานเป็นโทษกับตัวเองอย่างไรบ้าง หากติดหวานไปเรื่อยๆ จะเกิดอะไรขึ้น และถ้าเลิกกินหวานจะมีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง

คำถาม 1

“ที่ติดหวานอยู่ตอนนี้ทำให้เกิดปัญหาอย่างไร”

ลองคิดทบทวนดูว่าการกินหวานก่อให้เกิดผลกระทบกับเราอย่างไรบ้าง เช่น กินหวานแล้วน้ำหนักขึ้น ใส่เสื้อผ้าตัวเก่งไม่ได้ ไม่มั่นใจ แพนป่น ตกสัมภาษณ์ เพราะบุคลิกไม่ผ่าน การถามซ้ำไปเรื่อยๆ จะช่วยให้เรามองเห็นผลกระทบในแต่ละด้านของชีวิตที่มาจากการกินหวาน



@#%&*()_+@#%
%^&*()_+&*()_+
#%&*()_+@#%

คำถาม 2

“หากเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะเกิดอะไรขึ้น”

เป็นคำถามที่ช่วยให้เรานึกถึงอนาคต เช่น หากเราตอบว่า ถ้าปล่อยให้เป็นเช่นนี้ เราจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ อย่างไม่วาย ตาบอด ให้เราถามตนเองต่อมามีว่า “ถ้าไตวายขึ้นมาจะเป็นปัญหาอย่างไร” หรือ “ถ้าตาบอดขึ้นมาจะเป็นปัญหาอย่างไร”

เราก็จะเห็นผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต เช่น คุณภาพชีวิตเสีย ค่าใช้จ่ายเพิ่ม เป็นภาระให้ลูกหลาน เป็นต้น

คำถาม 3

“ถ้าเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่จะมีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง”

ตอบคำถามให้ได้ว่า หากเลิกกินหวาน เช่น หยุดดื่มน้ำอัดลม เลิกดื่มเครื่องดื่มตามรถเข็น หรือปรุงรสหวาน น้ำหนักตัวก็จะลดลง คล่องตัวขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย ใส่เสื้อผ้าไซส์ปกติได้ สุขภาพดีขึ้น เชื่อมมั่นในตัวเองมากขึ้น ไปเที่ยวกับลูกหลานได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องเป็นภาระใครในอนาคต หรือสิ่งดีๆ อื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นเมื่อลดหวานสำเร็จ



3 คำถามนี้เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตัวเราตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อใดที่คิดจะเลิกล้มให้อ่อนนึกถึงตรรกะและความมีเหตุผลเหล่านี้



แผนการ ลดหวาน ให้สำเร็จ



แผนที่ดีจะช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จในการปรับพฤติกรรม ซึ่งแผนที่ดีควรเป็นแผนที่เหมาะกับคนคนนั้น เหมาะกับวิถีชีวิต สภาพจิตใจ แรงจูงใจ และความพร้อมในการลงมือทำ มาดูกันว่าเราจะลดหวานได้อย่างไรด้วยวิธีเหล่านี้

หาแรงจูงใจให้ตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นแรงจูงใจทางบวกหรือทางลบ เช่น แรงจูงใจทางบวกอาจจะมาจากการอยากมีสุขภาพดี อายุยืน อยากหุ่นดี แรงจูงใจทางลบอาจจะมาจากการกลัวคนอื่นไม่ยอมรับ กลัวเป็นภาระให้คนที่รัก หรือกลัวใส่เสื้อผ้าได้ไม่ดูดี เป็นต้น

มีเป้าหมายที่ชัดเจน

เช่น จะหยุดดื่มน้ำอัดลมให้ได้ภายในปีนี้ จะลดขนมหวานลงหนึ่งมือในทุกวัน ไม่กินขนมขบเคี้ยวระหว่างเล่นคอมพิวเตอร์ จะเดินอย่างน้อยวันละ 15 นาที จะฝึกหายใจด้วยท้องเพื่อผ่อนคลายเป็นเวลา 20 นาทีทุกคืน โดยให้อยู่ในขอบเขตที่ว่า เราจะทำอะไร และทำมากน้อยแค่ไหน ภายในเวลาเท่าไร



มีแผนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง

สถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้ต้องกินของหวาน เช่น ในหน้าทูเรียนและมะม่วง จะควบคุมการกินไม่ได้ เพราะชอบข้าวเหนียวมะม่วง วิธีการลดหวานคือ ให้คิดวางแผนล่วงหน้า เช่น เมื่อเข้าสู่ฤดูมะม่วง จะกินแค่นิดหน่อยและกินกีวแทน หรือหากต้องไปงานเลี้ยงจะกินอาหารให้พ้ออิมก่อนไปงานเลี้ยง

จัดบ้านให้ห่างของหวาน

ควรวางตำแหน่งของของหวานไว้ในที่ที่หยิบฉวยได้ยาก ไม่อยู่ในตำแหน่งที่หยิบต่ายั่วใจ ค่อยๆ งดซื้อของหวานตุนไว้ในบ้าน จัดพื้นที่ภายในบ้านให้ได้ออกกำลังกายแบบง่ายๆ ให้อยู่ในขอบเขตที่ว่า เราจะจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านอย่างไรให้เราลดกินหวานได้ หรือเสริมให้เราทำพฤติกรรมที่เราต้องการทำได้ดีขึ้น

หาคนช่วย

คนรอบตัวบางคนอาจมีเจตนาดีคือ อยากให้เราได้กินของที่ชอบ ซึ่งเราต้องบอกให้ชัดเจนว่า เรากำลังลดหวานอยู่อย่างจริงจังและเสนอทางเลือกอื่น เช่น ขอของฝากที่เป็นผลไม้หรืออาหารที่ไม่ใช่รสหวาน ทาวิธีพูดคุยให้เขาได้ช่วยปรับพฤติกรรม เพราะคนรอบข้างส่งผลต่อพฤติกรรมของเราได้



มีความรู้และทักษะ

คือรู้ว่าควรดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อต้องลดหวาน เช่น รู้ว่าพลังงานของอาหารประเภทต่างๆ มีกี่แคลอรี หรือใน 1 วันต้องไม่กินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา น้ำผลไม้กลั่นให้น้ำตาลเท่าไร เราจะกำจัดความเครียดเมื่ออยากกินของหวานได้อย่างไร เช่น การเดินช้าๆ 15 นาทีทำให้หายอยากของหวานได้ เป็นต้น

สะกดจิตตัวเองด้วยคำพูด

คิดถึงคำพูดที่มีอิทธิพลกับเรามากที่สุด เช่น “เพื่อลูก” “ไม่อยากป่วยแล้ว” แล้วเราจะตระหนักในอิทธิพลของคำพูดนั้น และเมื่อตระหนักในคำพูดนั้นก็จะทำให้ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น



4 ตัวช่วยเพื่อการ ลดหวานให้สำเร็จ

การที่เราควบคุมตนเองได้ดีจะเป็นกุญแจสำคัญไปสู่การควบคุมตัวเองให้ลดหวานได้สำเร็จ ซึ่งไม่ใช่เรื่องยาก ลองใช้ตัวช่วยดังนี้

ตัวช่วยที่ 1 : ฝึกควบคุมตัวเองให้เก่ง

หายใจด้วยท้อง การหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ ช่วยให้จิตใจและร่างกายสงบลง สามารถจัดการกับสิ่งยั่วใจได้ดีขึ้น มีความอดทนอดกลั้นมากขึ้น และเพิ่มสมาธิไม่วอกแวก เราจึงควรฝึกหายใจด้วยท้องให้เป็นนิสัยคืนละ 20 ลมหายใจเพื่อจะเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง

ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คุณควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้เวลาออกไปหาของหวานน้อยลง จัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ออกกำลังกายเพียง 5 นาทีก็ให้ประโยชน์แล้ว

ไม่อดนอน การอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้อยากกินของหวานมากขึ้น ควรเข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา เพราะหากอดนอนจะทำให้ควบคุมตัวเองได้น้อยลง และจัดการกับสิ่งยั่วใจหรือของหวานได้ไม่ดีเท่าที่ควร



ตัวช่วยที่ 2 : ปรับพฤติกรรมการกิน

แยกความหิวและความอยากให้ออก ระหว่างความรู้สึกอยากกิน ความหิวหรือความอยากจากสาเหตุอื่น โดยเฉพาะสาเหตุทางอารมณ์ เช่น เหนื่อย กังวล โกรธ กดดัน ความรู้สึกเหล่านี้อาจกระตุ้นให้เรายากกิน ทั้งที่ไม่ได้หิว จึงต้องฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์

ฝึกความเคยชินใหม่ให้ดีกว่าเดิม สร้างนิสัยการกินอาหารเช้า ดื่มน้ำเปล่า และดื่อกาแฟในปริมาณที่เหมาะสม

สังเกตรูปแบบการกินของตนเอง ว่ามีแนวโน้มการกินที่ไม่ถูกต้องในสถานการณ์ไหน อยู่ในบรรยากาศเช่นไรจึงทำให้กินของหวานมาก และตั้งเป้าหมายการกินที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น

ฝึกกินของที่ชอบให้พอดี ของที่ชอบแต่มีผลเสียต่อสุขภาพควรกินในปริมาณน้อย เช่น ตักเค้กให้คำเล็กลง กลืนช้าๆ และกินในปริมาณน้อย ควรตักแบ่งส่วนที่จะกินให้พอเหมาะตั้งแต่ต้นก่อนเริ่มกิน





ตัวช่วยที่ 3 : ปรับพฤติกรรมออกกำลังกาย

อย่ารอนกว่าพร้อมจึงลงมือทำ ให้ถือหลัก “ทำได้แคไหน ให้ทำแค่นั้น” เพราะการรอนกว่าจะพร้อมมักทำให้ไม่ได้เริ่มต้น อาจเข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย หรือมีสติวเลียงสักตัวเพื่อเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ ทำงานบ้าน จอดรถไว้ไกลตึกเพื่อจะได้มีโอกาสเดินมากขึ้น ขยับลุกยืดเหยียดระหว่างทำงาน

อย่าออกกำลังกายเกินตัวหรือฝืนสภาพร่างกาย เพราะอาจทำให้บาดเจ็บปวดเมื่อย กลับเป็นการทำโทษตนเอง ทำให้ไม่อยากทำอีกในครั้งหน้า เน้นออกกำลังกายแล้วรู้สึกสนุกไปด้วย

ตัวช่วยที่ 4 : ปรับพฤติกรรมจัดการอารมณ์

หมั่นสังเกตและเรียนรู้อารมณ์ตนเอง ว่าอะไรที่ทำให้เครียด เวลาที่เครียดมีอาการอย่างไร ตนเองมีแนวโน้มใช้วิธีอะไรในการจัดการความเครียด วิธีที่ใช้ให้ผลอย่างไร เมื่อมีเรื่องทำให้เครียด ให้แยกให้ออกระหว่างอารมณ์ความเครียด ซึ่งเป็นเรื่องภายในและปัญหาที่ทำให้เครียดซึ่งเป็นเรื่องภายนอก

อย่าปฏิเสธความรู้สึกของตัวเอง ตระหนักว่าอารมณ์ทุกชนิด เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมคลายลงไปตามเวลา การพยายามปฏิเสธหรือก้ำกัใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง กลับทำให้เราติดกับอารมณ์นั้นมากยิ่งขึ้น

ยอมรับในเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ ปัญหาบางอย่าง เราควบคุมแก้ไขได้ ควรลงมือทำเลยทันที แต่ถ้าปัญหาบางอย่างเราควบคุมไม่ได้ก็ควรทำใจยอมรับ การหายใจคลายเครียด ช่วยคลายอารมณ์ให้สงบลง ทำให้ทำใจยอมรับสภาพปัญหาได้ดีขึ้น

มีจุดหมายชีวิตชัดเจน เพราะจะช่วยให้เราอดทนและฝ่าฟันความยากลำบาก ความเครียดต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- คู่มือจัดกิจกรรมกลุ่มเรียนรู้เพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพสำหรับคลินิกเบาหวาน เขียนโดย นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล สนับสนุนโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หนังสือ Sook Magazine ฉบับที่ 50 'Body Balance ฟิต&เฟิร์มจุดเริ่มต้นสุขภาพดี



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th