

การกินแบบ Low Carb ข้อดีและข้อควรระวัง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

วารสาร จิตต์อารีย์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ : เรียบเรียง

Low Carb หรือ Low Carbohydrate มีชื่อเต็มๆว่า Low Carbohydrate Diet เป็นแนวทางการเลือกกินอาหารแบบลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต หรือลดอาหารประเภทแป้งทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมปัง มันฝรั่ง ข้าว พาสต้า เค้ก ขนมต่างๆ ที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะย่อยเป็นน้ำตาล เมื่อร่างกายใช้น้ำตาลเหล่านี้ไม่หมด ก็จะเปลี่ยนเป็นไขมันเพื่อเก็บสะสมเกิดเป็นภาวะอ้วนได้ เมื่อลดการกินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต จะเป็นการบังคับให้ร่างกายดึงไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้เป็นพลังงานแทน ส่งผลให้น้ำหนักลดลงจากการเผาผลาญไขมันในร่างกายโดยตรง แต่จะเน้นให้กินอาหารกลุ่มโปรตีนมากขึ้น โดยไม่จำกัดปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการลดหรือควบคุมน้ำหนัก

หลักการของ Low Carb Diet คือการควบคุมระดับอินซูลินที่เกิดจากการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต (แป้ง และน้ำตาล) ที่ถูกย่อยสลายและส่งเข้าสู่กระแสเลือด เรียกว่า น้ำตาลในเลือด หรือ กลูโคส และป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย โดยจำกัดให้ระดับน้ำตาลเพียงพอแค่ใช้เป็นพลังงานเท่านั้น เมื่อกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตลดลง ปริมาณอินซูลินก็จะต่ำ ทำให้ร่างกายจะต้องเผาผลาญไขมันสะสมมาเป็นพลังงาน เป็นผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง การกินแบบ Low Carb จึงเป็นที่นิยมในกลุ่มของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

วิธีการของการกินอาหารแบบ Low Carb ที่นิยมมากที่สุด คือการจำกัดการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุด โดยให้กินไม่เกินวันละ 40 กรัม โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

- ระยะเริ่มต้น (2 สัปดาห์แรก) เป็นช่วงที่ลดการกินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ให้เหลือเพียงวันละ 20 กรัม และให้เน้นกินโปรตีนในปริมาณที่มากขึ้น ทั้งโปรตีนจากนม ถั่ว และปลา หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ และให้กินผัก เช่น ผักขาว บร็อคโคลี่ และมะเขือเทศ ในระยะแรกนี้จะสามารถลดน้ำหนักได้มากและรวดเร็วที่สุด
- ระยะที่ 2 (สัปดาห์ที่ 3) จะเริ่มกินแป้งได้มากขึ้น และให้เพิ่มขึ้นทีละน้อย จนถึงสัปดาห์ที่ 4 ให้กินคาร์โบไฮเดรตให้ได้ วันละ 30 - 35 กรัมต่อวัน ไปเรื่อยๆ ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง หรือหากน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ก็ค่อยๆลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตลง แต่ไม่ให้ต่ำกว่า 5 - 10 กรัมต่อมื้ออาหาร
- ระยะที่ 3 จะเป็นการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ โดยสามารถการกินคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น 10 กรัมต่อสัปดาห์ แต่น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น
- ระยะที่ 4 ช่วงสุดท้าย จะสามารถกินอาหารได้หลากหลาย แต่ต้องควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตในแต่ละวันเพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวคงที่ในระดับที่พอใจ

การกินอาหารแบบ Low Carb จะให้ผลดีที่สุดต้องควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการลดน้ำหนักที่มีคุณภาพและการป้องกันการสลายกล้ามเนื้อได้มากขึ้น เช่น การออกกำลังกายแบบ Resistance Training ที่ช่วยเรื่องการสร้างกล้ามเนื้อ การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หรือรักษามวลกล้ามเนื้อเอาไว้ ซึ่งมี

ประโยชน์ในการรักษาอัตราการเผาผลาญพลังงาน หรือเพิ่มอัตราการเผาผลาญให้เพิ่มขึ้น หรือแบบ Cardiovascular Training ที่ช่วยรักษาระดับการใช้พลังงาน ควบคุมและลดปริมาณของไขมันในร่างกายได้

ข้อดีของการกินอาหารแบบ Low Carb

1. การกินอาหารแบบ Low Carb สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี เนื่องจากควบคุมปริมาณน้ำตาล ได้จากการลดอาหารกลุ่มข้าว แป้ง และน้ำตาล ซึ่งเป็นผลดีสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และยังช่วยลด ไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอลรวม และเพิ่ม HDL ได้
2. ช่วยกระตุ้นการนำไปโปรตีนไปใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยลดไขมันในร่างกายได้ดี
3. การกินอาหารแบบ Low Carb สามารถทำให้ผู้บริโภคลดความเสี่ยงการกินคาร์โบไฮเดรตจำพวกที่อยู่ในประเภทของการแปรรูปได้ เช่น ขนมเค้ก ขนมปังขาว แยมเบอร์เกอร์ ฯ และมาเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีประโยชน์มากขึ้น เช่น การเลือกกินข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ผัก และธัญพืช ฯ
4. ด้านการลดน้ำหนัก มีหลายงานวิจัยที่บ่งชี้ว่าเป็นการลดน้ำหนักที่ให้ผลดีกว่าการกินอาหารแบบจำกัดไขมัน และสามารถลดน้ำหนักในระยะสั้นที่ได้ผลดีกว่าวิธีอื่นๆ แต่ในระยะยาวก็มีผลไม่แตกต่างกันเมื่อเทียบกับวิธีการกินแบบรูปอื่นๆ (เช่น การกินแบบจำกัดไขมัน)

ข้อควรระวังของการกินอาหารแบบ Low Carb

1. การกินอาหารแบบ Low Carb เป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อระดับเกลือแร่ในเลือดได้ เช่น ทำให้ระดับโปแตสเซียมในเลือดต่ำ สารคีโตนสูง หรือทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรด เป็นอันตรายกับร่างกายได้ จึงควรปรึกษาแพทย์และตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ ระหว่างที่ลดน้ำหนักด้วยการกินแบบ Low Carb
2. การกินอาหารแบบ Low Carb ในระยะยาว ร่างกายอาจจะขาดเส้นใยอาหาร ทำให้เกิดปัญหาเรื่อง การขับถ่าย การเสริมอาหารจำพวกไฟเบอร์จึงเป็นสิ่งจำเป็น ทั้งยังอาจทำให้ร่างกายขาดวิตามินบางตัวที่มีในอาหารประเภทแป้ง ผัก และผลไม้บางชนิดได้ จึงควรเสริมด้วยวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์
3. หากร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการปวด-เวียนศีรษะ ร่างกายอ่อนแอ เมื่อยล้า อ่อนเพลียอาจก่อให้เกิดปัญหาขาดสารอาหาร
4. ผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคตับ หรือโรคไต ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการลดน้ำหนักด้วยวิธีนี้
5. ถ้าต้องการใช้วิธี Low Carb Diet ลดน้ำหนักในระยะยาว นานเกินกว่า 1 เดือน ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนักโภชนาการ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และช่วยป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

อย่างไรก็ดี การกินอาหารแบบ Low Carb หรือ Low Carbohydrate Diet มีทั้งข้อดีและข้อควรระวัง ไม่ได้เหมาะสมสำหรับทุกคนเสมอไป ไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถใช้วิธีนี้ในการลดหรือควบคุมน้ำหนักได้ ซึ่งแต่ละคนมีสุขภาพร่างกายและพฤติกรรมกินอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ ครบถ้วน 5 กลุ่ม ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง ยังคงเป็นข้อแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. รศ.ดร. สุปรานี แจ้งบำรุง, รศ.ดร. ประไพศรี ศิริจักवाल, รศ.ดร.ประภาศรี ภูวเสถียรและคณะ. บรรณาธิการ. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ.2546. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2546 : 74 – 77.
2. Atkins. New Diet Revolution by Robert C. Atkins (2002) Hardcover.
3. Fleming JA, Kris-Etherton PM. Macronutrient Content of the Diet: What Do We Know About Energy Balance and Weight Maintenance Curr Obes Rep. 2016; 5(2): 208-13.
4. Volek JS, et al. Diet and exercise for weight loss: A review of current issues. Sports Med. 2005; 35(1): 1-9.