

สารบัญ

บทนำ	13
บทที่ 1 สมอจอมอ้วน	
สาเหตุที่ไม่ผอมอยู่ที่สมอ!	17
วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	36
บทที่ 2 รักษาสมอจอมอ้วน	
ที่ถูกบ่มเพาะจากอาหารที่กิน	37
พฤติกรรมจอมอ้วน 1	
กินของมันบ่อย	39
ดื่มซูปวันละถ้วย	39
กินโยเกิร์ตกลายเป็นมือซ่า	42
กินสปาเกตตีทาราโกะเป็นมื้อกลางวัน	44

พฤกษกรรมจอมอ้วน 2

ชอบกินรสจัด 46

ดื่มชาคอมบุทุกวัน 46

กินโซโบโระเนื้อ 49

ยึดโหล่หลังอาบน้ำ 51

พฤกษกรรมจอมอ้วน 3

เลิกกินของหวานไม่ได้ 53

เคี้ยวหมากฝรั่งในตอนเช้า 53

ฟังเพลงขณะกินอาหาร 57

กินนมมิโมะโยกึ่งเป็นของว่าง 59

พฤกษกรรมจอมอ้วน 4

ชอบดื่มน้ำหวาน 62

กินซูครีตคู่กับกาแฟ 62

ดื่มน้ำหวานสลับกับน้ำเปล่า 65

ดื่มน้ำส้มซีกวาซ่า 67

ฟังสารให้ความหวานแทนน้ำตาล 70

พฤติกรรมรวมอัน 5

กินแต่คาร์โบไฮเดรต

อ่านหนังสือการ์ตูนก่อนกินอาหาร	72
กินอาหารไม่เกิน 12 ชั่วโมงต่อวัน	75

พฤติกรรมรวมอัน 6

ชอบดื่มเหล้า

กินข้าวปั้นใส่ปลาแห้งเป็นมื้อกลางวัน ในวันที่จะดื่มเหล้า	77
กินกิมจิก่อนหน้าวันที่มีงานเลี้ยง	81
นอน 7 ชั่วโมงในวันก่อนหน้าที่จะดื่มเหล้า	84

พฤติกรรมรวมอัน 7

เวลาเหนื่อยล้า

มักอยากกินของหวาน

กินอกไก่	86
กินบลูเบอร์รี่แช่แข็ง	90

พฤติกรรมจอมอ้วน 8

กินมันฝรั่งทอดกรอบเมื่อรู้สึกเหนื่อยล้า 92

ใช้ปากกาน้ำเงิน 92

สร้างรอยยิ้ม 95

พฤติกรรมจอมอ้วน 9

กินของหวานหลังมื้ออาหารทุกครั้ง 97

กินข้าวให้อิ่ม 97

ดูคลิปวิดีโอที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ 101

COLUMN กวางเคี้ยวเคี้ยวคือน้ำอะไร 103

บทที่ 3 รักษาสมองจอมอ้วน
ที่ถูกบ่มเพาะจากวิถีกินอาหาร 105

พฤติกรรมจอมอ้วน 10

กินของว่างบ่อย 107

ดูผลงานการแสดงสุดประทับใจของนักแสดงคนโปรด 107

เขียนรายการ “สิ่งที่ต้องทำวันนี้” ทุกวัน 109

เพลิดเพลินกับของว่าง 111

พฤติกรรมจอมอ้วน 11

เวลามีเรื่องแย ๆ

จะกินแบบไม่บันยะบันยัง

113

กินเท่าที่ต้องการ

113

พฤติกรรมจอมอ้วน 12

พักผ่อนด้วยการกิน

116

ดื่มชาอุ่น ๆ

116

ลุกขึ้นยืนช่วงขณะ

120

พฤติกรรมจอมอ้วน 13

กินเร็ว

122

ดื่มน้ำมะนาวก่อนกินอาหาร 20 นาที

122

กินเนื้อเป็นอย่างแรก

125

กดจุดที่ช่วยยับยั้งความอยากอาหาร

127

พฤติกรรมจอมอ้วน 14

ไม่กินมือเข้า

129

ลองกินมือเข้าและจดกินมือเข้าควบคู่กันไป

129

กินกล้วย 1 ลูกเป็นมือเข้า

132

ดื่มกาแฟ 1 แก้วในตอนเช้า

134

พฤติกรรมจอมอ้วน 15

มีของกินอยู่ในปากตลอดเวลา 136

เล่นกับสัตว์เลี้ยง 136

เคี้ยวหมากฝรั่งเมื่อรู้สึก
อยากกินอะไรสักอย่าง 140

**บทที่ 4 รักษาสมองจอมอ้วน
ที่ถูkb่มเพาะจาก
พฤติกรรมดำเนินชีวิต** 143

พฤติกรรมจอมอ้วน 16

ไม่ออกกำลังกาย 145

ดูหนังสยองขวัญ 145

ลองสัมผัสกับความรู้สึกท้องว่าง 149

พฤติกรรมจอมอ้วน 17

ระบบเผาผลาญแยลงตามอายุที่มากขึ้น 151

ดื่มซูเปอร์โซะ 151

กินหม้อไฟ/กิมจิ 154

พฤติกรรมจอมอ้วน 18

กินมือตักบ่อย

156

ระบายความรู้สึกในโซเชียลมีเดีย

156

ใช้บันไดในสถานีรถไฟ

160

พฤติกรรมจอมอ้วน 19

ใช้ลิฟต์เป็นประจำ

162

ร้องคาราโอเกะอย่างเพลิดเพลิน

162

เพิ่มหัวโซโป้ในอาหารเช้า

165

พฤติกรรมจอมอ้วน 20

ไม่ได้ชั่งน้ำหนักนานแล้ว

167

เขียนกราฟแสดงน้ำหนัก

167

ไม่ชั่งน้ำหนัก 1 สัปดาห์

170

พฤติกรรมจอมอ้วน 21

ใส่แต่เสื้อผ้าหลวมโพรก

172

ลองใส่เสื้อผ้าที่คับนิด ๆ

172

พฤติกรรมจอมอ้วน 22

งานยุ่งจนมีเวลานอน

น้อยกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน

งีบหลับในรถไฟ	174
ผลิตเพลินกับการดูโทรทัศน์	177

พฤติกรรมจอมอ้วน 23

นอนครบ 7 ชั่วโมง

แต่ก็ยังไม่นอนหลับน้อยล้ำ

ดื่มชาเขียวแบบสกัดเย็น	179
กินช็อกโกแลตผสมกาแฟ	183

บทส่งท้าย	185
-----------	-----

ประวัติผู้เขียน	187
-----------------	-----

บทนำ



คนไข้ที่มาปรึกษาเรื่องลดน้ำหนักกับผมทุกคนต่างมีความปรารถนาว่า “อยากผอม” และในขณะเดียวกันก็มีความกังวลอย่างสูงว่า “ทั้งที่อยากผอมแต่กลับไม่ผอมเสียที”

ความจริงแล้วคนที่มีความกังวลเช่นนั้นไม่ได้ไม่รู้วิธีลดน้ำหนัก หลายคนเข้าใจเรื่องสมดุลในการกินอาหารเป็นอย่างดี และรู้สาเหตุที่ทำให้ตัวเองอ้วนอย่างชัดเจน

ถ้าอย่างนั้นทำไมพวกเขาถึงยังไม่ผอมเสียทีละ

สำหรับคำถามนี้ ทุกคนคงตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “เพราะจิตใจอ่อนแอ”

เพราะจิตใจอ่อนแอจึงกินจุบจิบตอนกลางดึกจนอิมแบล้ เพราะจิตใจอ่อนแอจึงกินของหวานที่เป็นสาเหตุของความอ้วน เพราะจิตใจอ่อนแอจึงออกกำลังกายได้ไม่ต่อเนื่อง...

ทว่านี่เป็นความคิดที่ผิดมหันต์

การที่คุณผล่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลให้อ้วนนั้นไม่เกี่ยวข้องกับอะไรกับความตั้งใจเลยแม้แต่น้อย ความจริงแล้วการที่คุณตัดสินใจแล้วว่า “ห้ามทำแบบนี้” แต่ก็ยังผล่อทำสิ่งนั้นอยู่ร่ำไป ไม่ได้มีสาเหตุมาจาก “ความตั้งใจ” แต่เป็นเพราะ “สมอง” ต่างหาก

ตอนคุณทำพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของความอ้วน สมองหลังสารอะไรออกมา แล้วมันส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับตัวคุณ หนังสือเล่มนี้จะอธิบายกลไกการทำงานดังกล่าวของสมอง พร้อมกับแนะนำวิธีแก้ไขปัญหให้คุณ

ใช่แล้วครับ ถ้าคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จะเข้าใจทันทีว่าการมีจิตใจอ่อนแอไม่ใช่สาเหตุของความอ้วน ดังนั้น คุณจึงไม่จำเป็นต้องท้อแท้สิ้นหวังกับการลดน้ำหนักอีกต่อไป

จนถึงตอนนี้ผมได้รักษาคนไข้กว่า 1 แสนคนแล้ว และพบว่าสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้คนสิ้นหวังกับการลดน้ำหนักคือ “การเกลียดตัวเอง”

“เมื่อวานกินไปตั้งเยอะแยะ ทำไมฉันถึงจิตใจอ่อนแอเหลือเกิน...”

ถ้าคุณคิดเช่นนี้ก็จะรู้สึกเกลียดทุกสิ่งทุกอย่าง และเลิกล้มความตั้งใจที่จะลดน้ำหนักไปในที่สุด

แต่วางใจได้ครับ สาเหตุที่ทำให้คุณไม่ผอมอยู่ที่ “สมอง” พุดง่าย ๆ ก็คือ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความตั้งใจของคุณ คุณจึงไม่จำเป็นต้องเกลียดตัวเองเลย

เป็นอย่างไรบ้างครับ เริ่มคิดว่า “ฉันเองก็น่าจะทำได้!” ขึ้นมาบ้างแล้วใช่หรือเปล่า

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็น “คู่มือลดน้ำหนักเล่มสุดท้ายในชีวิต” ของทุกคนครับ

เรามาหลุดพ้นจากวังวนความคิดที่ว่า “ทั้งที่อยากผอมแต่กลับไม่ผอมเสียที” แล้วมาค้นหาวิธีลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวเองไปด้วยกันดีกว่าครับ

บทที่

1

สมองจอมอ้วน

สาเหตุที่ไม่ยอมอยู่ที่สมอง!

SAMPLE



“การที่ไม่ยอมเป็นเพราะจิตใจอ่อนแอ” เป็นความเข้าใจที่ผิด

คุณคิดว่าที่ตัวเองไม่ยอมเป็นเพราะอะไร

“เพราะจิตใจอ่อนแอจึงเผลอกินนู่นกินนี่”

หลายคนน่าจะคิดแบบนี้ใช่ไหมครับ

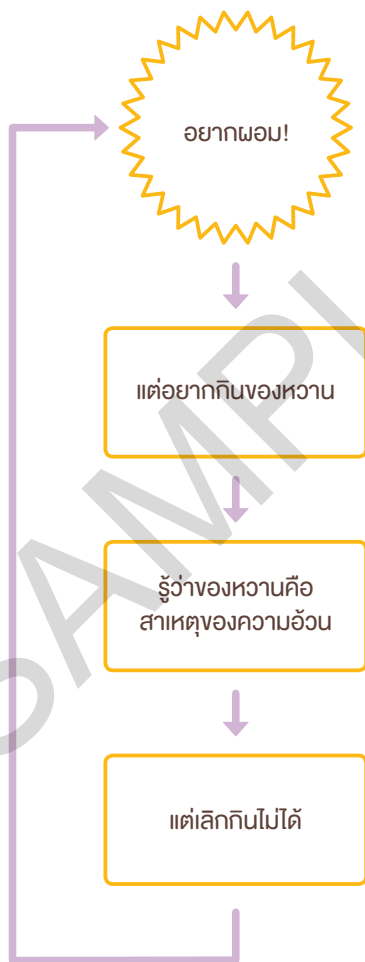
แท้จริงแล้วนั่นเป็นความเข้าใจที่ผิด

ตอนที่คุณเผลอกินของหวาน ถึงในหัวของคุณจะคิดว่าอยากยอมแต่ก็ยังไม่อยากกินของหวานอยู่ดี หรือรู้ทั้งรู้ว่าการกินทำให้อ้วนแต่ก็หยุดกินไม่ได้ใช่หรือเปล่า สิ่งเหล่านี้คือวงจรความคิดที่ทำให้ไม่ยอมครับ

ถึงอย่างนั้นผมก็ขอยืนยันว่าการที่คุณไม่ยอมนั้นไม่ได้เกี่ยวอะไรกับการมีจิตใจอ่อนแอ แต่เป็นเพราะสารบางอย่างในสมองของคุณต่างหาก

ตอนที่เรอยากกินของหวาน ภายในสมองของเรากำลังเกิดอะไรขึ้น

วงจรความคิดที่ทำให้ไม่ผอม





สมองนี้แหละที่ทำให้ไม่พอม!

สิ่งที่ต้องพูดถึงก็คือสารสื่อประสาทในสมองที่ชื่อว่า เซโรโทนิน

สารสื่อประสาทเป็นสารที่ร่างกายสร้างขึ้นมา และส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง เซโรโทนินคือหนึ่งในสารสื่อประสาทที่มีมากกว่า 100 ชนิดครับ

เมื่อเซโรโทนินถูกหลั่งออกมาจะทำให้เรารู้สึกมีความสุข จิตใจสงบนิ่ง และเครียดน้อยลง จึงกล่าวได้ว่าเซโรโทนินเป็นสารที่จำเป็นในเวลาที่เราเครียดมาก ๆ

แต่ถ้าเราใช้ชีวิตอย่างไร้ระเบียบหรือกินอาหารที่ช่วยในการสร้างเซโรโทนินอย่างไม่เพียงพอ เซโรโทนินก็จะหลั่งออกมามากขึ้น เมื่อเป็นแบบนี้แล้วสมองก็จะเต็มไปด้วยความกังวลครับ

ในสถานการณ์แบบนี้เราจะผ่อนคลายของหวานมากิน

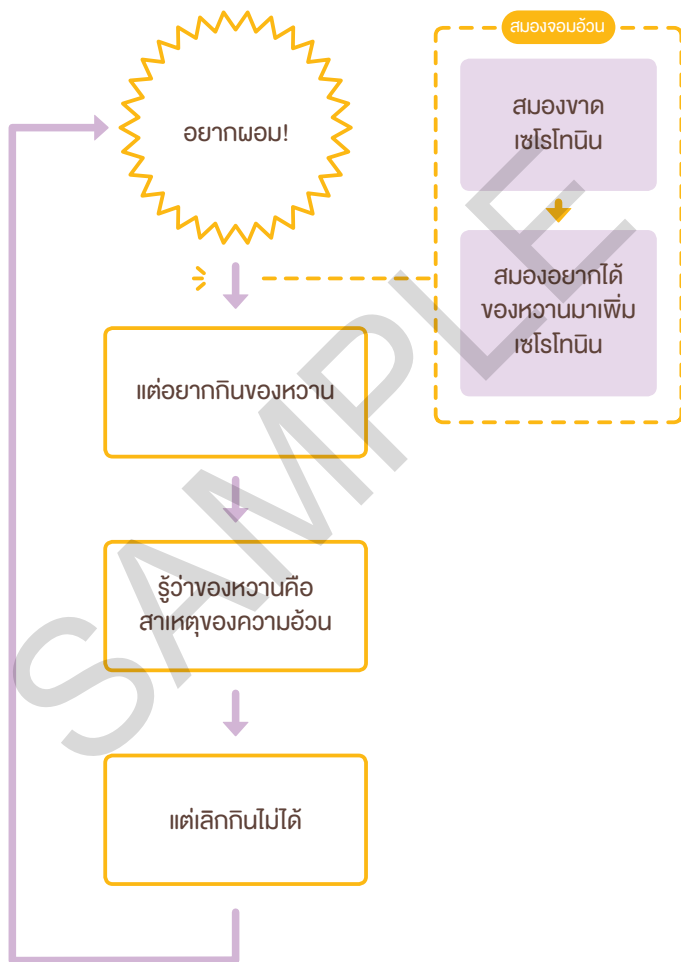
สาเหตุเพราะการกินของหวานช่วยเพิ่มปริมาณเซโรโทนินได้ เมื่อกรดอะมิโนหลายชนิดถูกใช้ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มสูงขึ้นจากการกินของหวาน อัตราส่วนของทริปโตเฟน (กรดอะมิโนที่เป็นสารตั้งต้นของเซโรโทนิน) จะเพิ่มมากขึ้นและถูกส่งไปที่สมอง นี่คือการเพิ่มเซโรโทนินครับ คุณคงเคยมีประสบการณ์กินของหวานแล้วรู้สึกมีความสุขใช่หรือเปล่า นั่นแหละครับคือหลักฐานที่บ่งบอกว่าเซโรโทนินถูกหลั่งออกมา

สรุปแล้วสาเหตุสำคัญที่ทำให้เราอยากกินของหวานทั้งที่อยากผอมก็คือ **สมองขาดเซโรโทนินนั่นเอง**

เมื่อสารในสมองเสียสมดุล พฤติกรรมการกินของเรา ก็จะรวนไปด้วย โดยเราอาจจะอยากกินของหวานอย่างบอกไม่ถูก หรืออยากกินอะไรสักอย่างทั้งที่ไม่ได้หิว เมื่อความอยากอาหารเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น เราก็จะเผลอกินนู่นกินนี่เข้าไปครับ

นี่คือข้อเท็จจริงของความรู้สึกที่ว่า **“ไม่หิวแต่อยากกิน”** ผมขอเรียกภาวะของสมองเช่นนี้ว่า **“สมองจอมอ้วน”**

วงจรความคิดที่ทำให้ไม่พอใจ



สิ่งที่ทำให้เรามีพฤติกรรมที่ทำให้อ้วนไม่ใช่การมีจิตใจอ่อนแอ แต่เป็นสารในสมองต่างหาก

นอกจากเซโรโทนินแล้ว ยังมีสารในสมองอีกหลายชนิดที่ส่งผลกระทบต่อการลดน้ำหนัก คอร์ติซอลเองก็เป็นหนึ่งในนั้นครับ

เนื่องจากคอร์ติซอลเป็นที่รู้จักกันในนาม “ฮอร์โมนความเครียด” มันจึงมักถูกมองว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่ความจริงแล้วคอร์ติซอลเป็นฮอร์โมนสำคัญที่ทำหน้าที่เสมือนเกราะที่คอยปกป้องร่างกายจากความเครียด

แต่ถ้าเราเครียดมากเกินไป คอร์ติซอลก็จะถูกหลั่งออกมามากเกินไปจนเกิดความจำเป็น และส่งผลกระทบต่อไม่ตีต่าง ๆ ตามมา เช่น สมรรถภาพลดลง และกินของหวานหรือของมันในปริมาณที่มากเกินไป การที่เรานอนไม่ค่อยหลับและมีชั่วโมงการนอนลดลงจนทำให้ลดน้ำหนักยากขึ้นก็เป็นหนึ่งในผลกระทบจากการที่คอร์ติซอลหลั่งออกมามากเกินไปครับ

นอกจากนี้ เลปตินก็เป็นสารชนิดหนึ่งทำงานในสมองและมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ทำให้อ้วน

เลปตินซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า “ฮอร์โมนความอ้วน” หรือ “ฮอร์โมนยับยั้งความอยากอาหาร” เป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากเซลล์ไขมัน เมื่อท้องอ้วน เลปตินจะส่งสัญญาณไปยังสมองว่า “อ้วนแล้ว ไม่ต้องกินต่อแล้วก็ได้” มันจึงเป็นสารที่ขาดไม่ได้ในการป้องกันการกินอาหารมากเกินไป

แต่เลปตินเองก็จะหลั่งออกมาได้น้อยลงถ้าร่างกายเผชิญกับความเครียดที่รุนแรง เมื่ออยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น ร่างกายจะไม่รู้สึกอ้วนที่กินจนแน่นท้องแล้ว และไม่สามารถยับยั้งความรู้สึกอยากกินได้

“พอมีเรื่องหงุดหงิดฉันจะกินแบบไม่บันยะบันยัง”

“ฉันมีเรื่องเศร้าเลยกินไม่ยั้ง”

พฤติกรรมที่ใคร ๆ ก็เคยประสบมาก่อนเหล่านี้แท้จริงแล้วเกี่ยวข้องกับสารในสมองครับ



“การทำให้เซโรโทนินหลั่งออกมา” ไม่ใช่เรื่องยาก

สารในสมองจะหลั่งออกมาในขณะที่เราไม่รู้ตัว และมีปริมาณเพิ่มขึ้นหรือลดลงด้วยสาเหตุต่าง ๆ

เมื่ออธิบายเช่นนี้ บางคนก็อาจจะคิดว่า
“มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เราคงทำอะไรไม่ได้
หรอก”

จริงอยู่ว่าแม้เราจะคิดว่า “จงหลั่งออกมา” แต่ปริมาณ
สารในสมองที่เราต้องการก็ไม่มีทางเพิ่มขึ้นได้ เพราะเราไม่
สามารถควบคุมการทำงานของสมองได้

มันก็เหมือนกับเวลาที่เราใจเต้นด้วยความตื่นเต้นนั้นละ
ครับ ถึงเราจะพูดซ้ำไปซ้ำมาว่า

“หยุดใจเต้นได้แล้ว สงบใจหน่อย”

แต่อัตราการเต้นของหัวใจจะไม่ลดลง แถมยังเต้นแรงขึ้น
กว่าเดิมด้วยซ้ำ

ถึงอย่างนั้นเราก็มีวิธีแก้ไขปัญหาใจเต้แรง ตัวอย่างเช่น “เวลาที่ใจเต้แรง ถ้าหายใจเข้าออกลึก ๆ อย่างช้า ๆ ช้าไป ช้ามา อากักรก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น” ในทำนองเดียวกัน ปัญหาเกี่ยวกับสารในสมองเองก็มี “วิธีปรับสมดุลของปริมาณสารในสมอง” เช่นกันครับ

ตัวอย่างเช่น ก่อนหน้านี้ผมได้บอกไปแล้วว่าเซโรโตนิน จะเพิ่มขึ้นเมื่อกินของหวาน แต่นอกจากวิธีนี้แล้วก็ยังสามารถเพิ่มเซโรโตนินได้อีกหลายวิธี

ถ้าเราเลือกใช้วิธีที่ไม่ส่งผลต่อน้ำหนักตัว ฮอโมนความสุข ก็จะหลั่งออกมามากขึ้นโดยไม่ทำให้อ้วน และในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้ “เครียดน้อยลง” และ “กินน้อยลง” ด้วย

เห็นแล้วใช่ไหมครับว่าแม้เราจะไม่สามารถเพิ่มหรือลดสารในสมองด้วยความตั้งใจของตัวเองได้ แต่เราสามารถปรับปริมาณของสารในสมองได้ด้วยพฤติกรรมของตัวเอง



เซโรโทนินจะหลั่งออกมา เมื่อเคี้ยวหมากฝรั่งจริงหรือ!

วิธีเพิ่มเซโรโทนินอย่างหนึ่งคือ “การออกกำลังกายแบบเป็นจังหวะ”

แต่ถึงจะมีคนมาบอกว่า

“มาเต้นวันละ 10 นาทีก็เหนื่อยอะ”

คุณก็อาจลงมือทำจริงไม่ได้ง่าย ๆ ไซ้ไหมครับ แล้วถ้าผมบอกแบบนี้ละ

“จิงเคี้ยวหมากฝรั่ง”

การเคี้ยวหมากฝรั่งก็ถือเป็นการออกกำลังกายแบบเป็นจังหวะ ซึ่งทำได้โดยการเคี้ยวหมากฝรั่งเป็นจังหวะเข้าไปเข้ามาเมื่อเคี้ยวหมากฝรั่ง เซโรโทนินก็จะถูกหลั่งออกมา และยับยั้งความอยากอาหารที่ไม่จำเป็นได้ครับ

หนังสือเล่มนี้จะอธิบายอย่างละเอียดว่าเวลาที่เราผลอทำ “พฤติกรรมที่ทำให้อ้วน = พฤติกรรมจอมอ้วน” อยู่บ่อย ๆ นั้น

ภายในสมองกำลังเกิดอะไรขึ้น พร้อมทั้งแนะนำวิธีควบคุม
สารในสมอง

บางคนอาจจะคิดว่าการควบคุมสารในสมองเป็นเรื่องยาก
แต่ความจริงแล้วมันเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทุกคนสามารถ
ทำได้ในทันที เช่น “การเคี้ยวหมากฝรั่ง” ที่ผมพูดถึง
ก่อนหน้านี การเปลี่ยนไปกินอาหารอย่างอื่นแทน และการ
เปลี่ยนลำดับขั้นตอนในการกิน **การควบคุมสารในสมองด้วย
พฤติกรรมของเราจะช่วยให้สมองจอมอ้วนได้รับการเยียวยา
จนกลับมาอยู่ในภาวะปกติโดยไม่ทันรู้ตัว**

ถ้าของหวานและของมันที่เราเคยคิดว่า “รู้ว่าทำให้อ้วน
แต่เลิกกินไม่ได้” กลับกลายเป็นสิ่งที่ “ไม่ได้กินมาสักพักแล้ว”
หรือ “ไม่อยากกิน” โดยไม่ทันรู้ตัว มันคงจะเป็นเรื่องที่ดีมาก
เลยทีเดียว

เพราะนั่นคือการหลุดพ้นจาก “สมองจอมอ้วน”

“สมองจอมอ้วน” คือสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ผอมสักที่
ดังนั้น มาเรียนรู้กลไกของสมองจอมอ้วนและวิธีแก้ไขปัญห
เพื่อให้มีรูปร่างผอมเพียวกันดีกว่าครับ