

ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารกับการลดน้ำหนักแบบไม่ต้องอด

รศ.ดร.ภก. สุรพจน์ วงศ์ใหญ่



ทุกวันนี้อาหารเพื่อสุขภาพในไทยได้รับความนิยมและมีความต้องการบริโภคเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากกระแสการใส่ใจสุขภาพและความต้องการมีรูปร่างที่ดี โดยการมุ่งหาอาหารที่จะมาช่วยสร้างสมดุลให้ร่างกายและลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคต่างๆ แต่ด้วยหลายคนมีภารกิจรัดตัว ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว ชีวิตส่วนตัว บวกกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบ จึงมักไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง อย่างเรื่องของพฤติกรรมการบริโภค ไม่ว่าจะเป็น งดมื้อเช้า รับประทานแค่อิ่ม รับประทานตามใจปาก รับประทานอาหารตามสั่งหรือฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ ฯลฯ กระทั่งเกิดความไม่สมดุลกันระหว่างพลังงานที่ใช้ไปกับพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ไขมันจากอาหารทอด ทอด คาร์โบไฮเดรตจากอาหารประเภทแป้งของหวานหรือน้ำซอสที่มีน้ำตาลและนมจำนวนมาก ประกอบกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ลักษณะการทำงานที่ใช้แรงน้อยลง รวมถึงการเดินทางคมนาคมติดต่อสื่อสารที่สะดวกสบายกว่าแต่ก่อน ทำให้คนไทยโดยเฉพาะในสังคมเมืองมีการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายน้อยลง ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับหน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ หรือโทรศัพท์ ทำให้ไขมันเกิดการสะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนส่งผลเสียต่อร่างกาย แล้วยังทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นแบบไม่รู้ตัว และเป็นสาเหตุหลักของการเป็นโรคอ้วน

ปัจจุบันภาวะอ้วนเป็นปัญหาที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงไปทั่วโลก เพราะโรคอ้วนเป็นโรคที่ซับซ้อนและเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากการสะสมของไขมันมากเกินไปจนอาจทำให้สุขภาพแย่ลง โรคอ้วนสามารถนำไปสู่ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น



ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs) อีกหลายชนิด เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ อีกทั้งยังอาจส่งผลต่อสุขภาพกระดูกและการสืบพันธุ์ รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด ขณะเดียวกันโรคอ้วนยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิต เช่น การนอนหลับหรือการเคลื่อนไหว เป็นต้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้ภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศเพิ่มสูงขึ้น

สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นผลมาจากความไม่สมดุลของการบริโภคพลังงาน (อาหาร) และการใช้พลังงาน (การออกกำลังกาย) สำหรับการวินิจฉัยภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ทำโดยการวัดน้ำหนักและส่วนสูงของผู้คน และโดยการคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) จากสูตร: น้ำหนัก (กก.)/ส่วนสูง² (ตร.ม.) ค่าดัชนีมวลกายใช้เป็นตัวบ่งชี้ความอ้วน ร่วมกับการวัดค่าเพิ่มเติม เช่น ไขมันรอบเอว ซึ่งสามารถช่วยในการวินิจฉัยโรคอ้วนได้ สำหรับผู้ใหญ่ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดน้ำหนักเกินและโรคอ้วนคือ น้ำหนักเกินหมายถึง BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 25 และโรคอ้วนมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 30 สำหรับเด็กต้องพิจารณาอายุเมื่อกำหนดน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ข้อมูลในปี 2022 ประชากรโลก 2.5 พันล้านคน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีน้ำหนักเกินและกว่า 890 ล้านคนที่เป็นโรคอ้วน ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินแตกต่างกันไปตามภูมิภาคตั้งแต่จาก 31% ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และแอฟริกา จนถึง 67% ในภูมิภาคอเมริกา

ในปี 2019 ค่าดัชนีมวลกายที่สูงกว่าค่าที่เหมาะสมทำให้มีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังไม่ติดต่อประมาณ 5 ล้านคน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน มะเร็ง ความผิดปกติทางระบบประสาท โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ส่วนการมีน้ำหนักเกิน

ในวัยเด็กและวัยรุ่นส่งผลต่อสุขภาพทันทีของเด็กและวัยรุ่น และสัมพันธ์กับความเสี่ยงที่มากขึ้น และการเกิดโรค NCDs ต่างๆ เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน ในวัยเด็กและวัยรุ่นมีผลเสียต่อจิตสังคม ส่งผลต่อผลการเรียน และคุณภาพชีวิต ประกอบกับการตีตรา การเลือกปฏิบัติ และการถูกกลั่นแกล้ง เด็กที่เป็นโรคอ้วนมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วน และมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรค NCDs ในวัยผู้ใหญ่ด้วย

สำหรับการลดน้ำหนักที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ควรเริ่มต้นด้วยการวางแผน ซึ่งควรรวมถึงการกำหนดเป้าหมาย และการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสม การลดน้ำหนักด้วยการสร้างสมดุลพลังงาน โดยการรับพลังงานจากอาหารให้น้อยกว่าที่ร่างกายใช้ไปในกิจกรรมประจำวัน ร่างกายจะดึงเอาพลังงานสำรองที่สะสมไว้ในรูปของไขมันและกล้ามเนื้อมาใช้ ผลลัพธ์ที่ได้คือน้ำหนักตัวลดลง แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน การคำนวณปริมาณแคลอรีเป็นเรื่องที่ยากและอาจเกิดความผิดพลาดได้ เพราะนอกจากร่างกายของแต่ละคนจะเผาผลาญแคลอรีแตกต่างกันแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องที่ยาก อีกทั้งยังต้องมีวินัยและความตั้งใจ ด้วยเหตุนี้แนวทางการใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (Meal Replacement, MP) จึงเข้ามามีบทบาทในการควบคุมน้ำหนัก และลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้การควบคุมและลดน้ำหนักเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งมีหลายวิธีที่สามารถทำได้ แต่ต้องเลือกวิธีที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับตัวคุณเอง

Meal Replacement ช่วยสร้างสมดุลพลังงาน

หลักสำคัญในการลดน้ำหนัก คือ การสร้างสมดุลพลังงาน โดยการรับพลังงานจากอาหารทดแทนให้น้อยกว่าที่ร่างกายใช้ไปในกิจกรรมประจำวัน เพื่อให้ร่างกายดึงเอาพลังงานสำรองที่สะสมไว้ในรูปของไขมันและกล้ามเนื้อมาใช้ แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน การคำนวณปริมาณแคลอรีเป็นเรื่องที่ยากและอาจเกิดความผิดพลาดได้ เพราะนอกจากร่างกายของแต่ละคนจะเผาผลาญแคลอรีแตกต่างกันแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องที่ยาก อีกทั้งยังต้องมีวินัยและความตั้งใจ

สำหรับการใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารมีประโยชน์หลายด้าน ดังนี้

- **ควบคุมน้ำหนัก** : ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารช่วยให้คุณควบคุมปริมาณแคลอรีที่รับเข้าไปได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- **ความสะดวกสบาย** : การใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารทำให้คุณสะดวกสบายมากขึ้น ไม่ต้องคำนึงถึงการเตรียมอาหารหรือควบคุมปริมาณอาหารส่วนใหญ่ของมื้ออาหาร
- **โภชนาการครบถ้วน** : ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารมักมีสารอาหารที่ครอบคลุม รวมถึงโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน

วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอ

- **ลดความอยากอาหาร** : ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารอาจช่วยลดความอยากอาหาร ทำให้คุณรับประทานอาหารน้อยลง
- **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด** : บางผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารมีส่วนประกอบที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เหมาะสำหรับผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือเสี่ยงต่อเบาหวาน
- **ความสมดุลของโภชนาการ** : การใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารช่วยให้คุณรับประทานที่สมดุล โดยไม่ต้องคำนึงถึงการเตรียมอาหารหลายมื้อ

ด้วยเหตุนี้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Meal Replacement ซึ่งถูกออกแบบมาให้สามารถรับประทานแทนมื้ออาหารหลัก โดยมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและให้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ในปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงมีแคลอรีต่ำกว่าอาหารปกติ การรับประทานผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารจึงช่วยในการควบคุมพลังงานอาหารที่รับประทานในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี

จากผลการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการควบคุมน้ำหนักด้วยการใช้ทดแทนมื้ออาหารกับการควบคุมปริมาณอาหารเพียงอย่างเดียวพบว่า การรับประทานอาหารทดแทนมื้ออาหารมากกว่าหรือเทียบเท่า 60% ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน ในระยะเวลา 3 เดือน และ 1 ปี ช่วยลดน้ำหนักได้อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และยังช่วยควบคุมปริมาณการรับประทานอาหารได้ดี ดังนั้นการใช้อาหารทดแทนมื้ออาหารจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารตอบโจทย์การใช้ชีวิตคนรุ่นใหม่

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารมีให้เลือกหลากหลายยี่ห้อ อีกทั้งยังมีส่วนผสมและองค์ประกอบของสารอาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้นก่อนจะซื้อควรศึกษาข้อมูลให้ถี่ถ้วนและอ่านฉลากให้ถี่ถ้วนก่อนซื้อมารับประทาน ที่สำคัญผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารต้องมีมาตรฐานตามข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

เมื่อเร็วๆ นี้มีผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารจากประเทศญี่ปุ่นที่มาพร้อมกับความสะดวกสบายและมีจุดเด่นต่างๆ ที่น่าสนใจเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนัก เพราะให้พลังงานเพียง 200 กิโลแคลอรี/มื้อ ประกอบไปด้วยสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการในปริมาณเหมาะสมกับการรับประทาน 1 มื้อ เช่น มีปริมาณโปรตีนสูงถึง 22 กรัม/มื้อ โปรตีนมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานและช่วยสร้างกล้ามเนื้อในร่างกาย ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น และยังช่วยให้อิ่มนาน หิวน้อยลง เพราะร่างกายจะใช้เวลาย่อยนานกว่าคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จึงช่วยให้การลดน้ำหนักมีผลลัพธ์ดีขึ้น มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น 21 ชนิด เป็นสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการเผาผลาญพลังงาน การปรับความสมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกาย และการเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการลดน้ำหนัก

อย่างมีประสิทธิภาพ มีใยอาหารสูง 10 กรัม ใยอาหารสำคัญต่อระบบย่อย ช่วยเพิ่มความอิ่ม ลดความต้องการในการรับประทานพลังงานเพิ่มเติม และช่วยเพิ่มกากอาหาร กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ป้องกันท้องผูก ในบางผลิตภัณฑ์ยังมีเสริมสารแอลคาร์นิทีน (L-Carnitine) ในปริมาณถึง 250 มิลลิกรัม ซึ่งสารแอลคาร์นิทีนมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเผาผลาญไขมันในร่างกาย และช่วยให้กล้ามเนื้อมีพลังงานและประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น หากออกกำลังกายควบคู่กันไปก็จะช่วยลดน้ำหนักและไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และจากผลการวิจัยของ Mansooreh Samimi และคณะ (2016) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเสริมแอลคาร์นิทีนต่อการลดน้ำหนักและระบบเผาผลาญของผู้หญิงที่มีภาวะถุงไข่หลายใบ (PCOS) ซึ่งมักเกิดร่วมกับการมีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการวิจัยพบว่าการเสริมแอลคาร์นิทีนปริมาณ 250 มิลลิกรัม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ส่งผลให้น้ำหนักตัวขึ้นมวลงกาย เส้นรอบเอว เส้นรอบสะโพกลดลง และส่งผลต่อการควบคุมน้ำตาลในเลือดอีกด้วย

นอกจากนี้บางผลิตภัณฑ์ยังมีรสชาติอร่อย และสะดวกต่อการรับประทาน เพียงแค่ชงดื่มก็ช่วยให้ไม่อิ่มโดยไม่ต้องดื่มน้ำได้อีกหนึ่งไป แม้จะเร่งรีบหรือเคร่งเครียดกับการทำงาน รวมถึงมีรสชาติที่โปรดปราน เช่น กาแฟและโกโก้ เป็นต้น ให้เลือกตามความชอบของแต่ละคน

ด้วยเหตุนี้เองผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารจึงได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ด้วยตามท้องตลาดมีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่หลากหลาย และหลายคนก็อาจจะยังสับสนระหว่างผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (Meal Replacement) กับผลิตภัณฑ์โปรตีนสูง (High Protein) เนื่องจากผลิตภัณฑ์ทั้ง 2 ชนิด มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบหลัก แต่หากดูที่วัตถุประสงค์ของการนำไปใช้และส่วนประกอบทางโภชนาการแล้ว จะเห็นถึงความแตกต่าง เช่น ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารจะออกแบบมาเพื่อแทนมื้ออาหารหลักของวัน ประกอบด้วยสารอาหารครบถ้วน แคลอรีต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือควบคุมอาหาร ขณะที่ผลิตภัณฑ์โปรตีนสูงมักถูกใช้เพื่อเสริมโปรตีนในอาหารหลัก หรือเพื่อช่วยเสริมกล้ามเนื้อหรือฟื้นฟูหลังการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้บริโภคควรศึกษาข้อมูลก่อนเลือกซื้อ และควรปรึกษานักโภชนาการหรือแพทย์ก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร

ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร นับเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำคัญสำหรับหนุ่มสาวยุคใหม่ที่มีไลฟ์สไตล์เร่งรีบ ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง แต่ต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ นอกเหนือไปจากการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการรักษาน้ำหนักให้คงที่โดยไม่เกิดโยโย่ เอฟเฟกต์หรือไม่กลับมาอ้วนใหม่อีกนั้น จึงต้องควบคุมการรับประทานอาหารควบคู่กับออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม ด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ได้แก่



ว่ายน้ำ การเดิน ขี่จักรยาน เป็นต้น สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที ควบคู่กับการทำเวทเทรนนิ่ง เพื่อช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังป้องกันการสูญเสียกล้ามเนื้อ

อย่างไรก็ตาม ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหารที่มีมาตรฐานผ่านการขึ้นทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) อย่างถูกต้อง เพื่อให้มั่นใจว่ามีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสม รวมถึงเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีโภชนาการครบถ้วนและแคลอรีต่ำ เพื่อช่วยให้การควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาอ้วนใหม่ พร้อมกับการรักษาพฤติกรรมรับประทานอาหารที่สมดุล ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

- Astbury NM, Piernas C, Hartmann-Boyce J, et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. *Obes Rev.* 2019; 20:569-87.
- Heymsfield SB. Meal replacements and energy balance. *Physiol Behav.* 2010;100(1):90-4.
- Jihyun M, Seo-Young K, Young-Bae P, Young-Woo L. The effect of meal replacement on weight loss according to calorie-restriction type and proportion of energy intake: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Acad Nutr Diet.* 2021; 212(8): 1551-64.
- Leidy HJ, Clifton PM, Astrup A, et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2015; 101(suppl):1320S-9S.
- Samimi M, Jamilian M, Ebrahimi FA, et al. Oral carnitine supplementation reduces body weight and insulin resistance in women with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin Endocrinol (Oxf).* 2016;84:851-7.
- Obesity and overweight. World Health Organization. Updated March 1, 2024. Accessed March 27, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Talenezhad N, Mohammadi M, Ramezani-Jolfaie N, et al. Effects of L-carnitine supplementation on weight loss and body composition: A systematic review and meta-analysis of 37 randomized controlled clinical trials with dose-response analysis. *Clin Nutr ESPEN.* 2020; 37:9-23.