

บทความ : การปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารในเวลากลางคืน



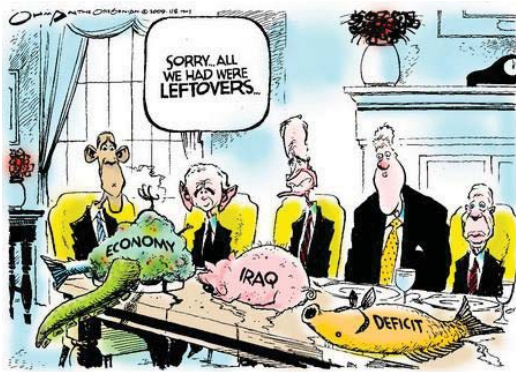
วัลลภ รุจิขจร



ท่านเคยประสบกับปัญหาเหล่านี้หรือไม่!! กินจุบจิบ กินขนม เคี้ยวทอฟฟี่ ทานเค้ก หรือยัดสิ่งต่างๆ ลงไปในร่างกายเพื่อให้กระเพาะอาหารมีการพัฒนาศักยภาพควบคู่ไปกับระบบน้ำย่อย เพื่อนำคุณค่าทางสารอาหารไปหล่อเลี้ยงสมองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทั้งหมดนี้ เราหมายถึงใน

เวลา “กลางคืน” ปัจจุบันนี้นั้น วิถีชีวิตของมนุษย์เริ่มเปลี่ยนไป ด้วยลักษณะของสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ลักษณะการเรียนหนังสือของเยาวชนผู้จะเป็นอนาคตของชาติ หรือคนทำงานงานตั้งแต่รุ่นคุณปู่คุณย่าจนถึงรุ่นราวคราวคุณพ่อคุณแม่ หมายรวมถึงช่วงอายุของวัยทำงานเริ่มต้นอย่างผู้เขียนนี้ คำๆ หนึ่งที่ติดปากพวกเรานั้นก็คือ “ไลฟ์สไตล์” ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษว่า Life + Style โดย Life แปลว่า “ชีวิต” และ Style แปลว่า “รูปแบบ” แปลความรวมกันว่า “Lifestyle” แปลความรวมได้ว่า “วิถีทางการดำเนินชีวิต” โดยไลฟ์สไตล์ของคนสมัยนี้ นั้นก็มีความเปลี่ยนแปลงไปจาก ในสมัยก่อน อยู่มาก เพราะ ไม่มีการรับประทานอาหารกลางคืนเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือมีร้านอาหารที่เปิดถึงเวลากลางคืนเปิดกันอย่างเป็นล่ำเป็นสันอย่างในปัจจุบันนี้เนื่องจากสภาพของสังคมที่ยังมีรูปแบบที่เรียบง่าย ไม่มีการเข้าถึงกันอย่างต่อเนื่องให้เห็นกันจนชินตาเหมือนอย่างในปัจจุบัน จะนิยมเพียงไปทานข้าวกับครอบครัวโดยรับประทานอาหารนอกบ้านในร้านอาหาร หรือสังสรรค์กับเพื่อนๆ ที่บ้าน ไม่มีการออกมา hang out ให้เห็นเหมือนเช่นในปัจจุบัน ด้วยเนื่องมาจากรูปแบบการใช้ชีวิตของคนในยุคปัจจุบันที่มีค่านิยมของ generation Y ที่นิยมปาร์ตี้ เข้าสังคมนอกอยู่เป็นนิจโดยขนานนามตนเองว่า “Celebrity” ซึ่งเป็นคำเรียกเหล่าดารารหรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นหน้าเป็นตาให้กับสังคมนิยมออกสื่อ ซึ่ง

รูปแบบคนเหล่านี้จะเป็นรูปแบบการออกงานในเวลากลางคืน จิบไวน์ในร้านอาหารบนตีกระฟ้าเดินทางโดยใช้รถลิมูซีน เป็นต้น เป็นรูปแบบที่คน generation Y ได้รับการถ่ายทอดทางสังคม แล้วทำให้เกิด lifestyle ในเวลากลางคืนมากขึ้น



เวลากลางคืนเราทำอะไร?

ปกติแล้วนั้นในเวลากลางคืนของเราก็จะต้องดูโทรทัศน์ ทำการบ้าน สะสางงานที่ค้างคา หรือเข้านอน ซึ่งเป็นกิจวัตรพื้นฐานของคนไม่ว่าจะยุคกี่สมัย ในปัจจุบันปัจจัย “การรับประทานอาหาร” เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของมนุษย์ซึ่งเป็น 1 ในปัจจัย 4 ของมนุษย์โดยมนุษย์เราจำเป็นจะต้องบริโภคอาหารเป็นประจำทุกวัน โดยแบ่งเป็น 3 เวลาด้วยกัน ได้แก่ เช้า กลางวัน เย็น ซึ่งเป็น 3 มื้อหลักที่มีความสำคัญแตกต่างกันออกไป มื้อเช้า รับประทานเพื่อให้พร้อมในการทำงานหรือเรียนหนังสือ ให้สารอาหารไปหล่อเลี้ยงเลือด ให้เลือดไปเลี้ยงสมองเยอะๆ จะได้ทำงานหรือเรียนหนังสืออย่างคล่องแคล่ว มื้อกลางวันรับประทานเพื่อให้มี

กำลังวังชาในการทำงานช่วงบ่ายต่อไป เด็กในวัยเรียนมื้อกลางวันก็สำคัญเช่นเดียวกันเนื่องจากว่าเป็นมื้อที่จะนำไปใช้ในวิชาเรียนช่วงบ่าย อาจเป็นวิชาพลศึกษาหรือวิชาที่ต้องใช้ความคิดมากๆ ซึ่งอาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างขาดมิได้ และมื้อเย็นมีประโยชน์มากมายหลายอย่าง ในแง่ของชีวภาพคือเพื่อให้อยู่ท้องจนถึงเวลาเช้า และโดยมากผู้คนจะมองว่ามื้อเย็น ก็จะเป็นมื้อที่อาหารอร่อยที่สุด เพราะไม่ต้องเร่งรีบกับเวลา เพื่อที่จะใช้ในการรับประทานอาหาร แล้วไปทำงานหรือเรียนต่อ ส่วนเหตุผลทางด้านกายภาพนั้นก็เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งหลายๆครอบครัว จะเลือกที่จะใช้มื้อเย็นนี้ในการพบปะพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อสานสัมพันธ์กันในครอบครัว และอีกหนึ่งเวลาที่ถูกเพิ่มเข้ามาในวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันนั้นก็คือ “เวลากลางคืน” ในปัจจุบันมีร้านอาหารหลายๆร้านที่เปิด 24 ชั่วโมง เพื่อให้คนทำงานหรือนักเรียนที่เปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตจากการทำงานในบ้าน ออกมาพบปะพูดคุยกันข้างนอกหลังเลิกเรียนหรือเลิกงาน ประชุมงานกัน หรือทำการบ้าน รายงานส่งอาจารย์ แน่หนอนว่าการใช้ชีวิตข้างนอกเราจะต้อง “กิน” ซึ่งคนที่ใช้ชีวิต ในเวลากลางคืนนี้โดยมากก็จะระสนิยมที่ชอบรับประทานอาหารเพื่อพบปะสังสรรค์กัน ปัญหาที่ตามมาของทั้งผู้หญิงและผู้ชายนั้นก็คือ “ความอ้วน” ซึ่งเป็นสิ่งคนหลายๆ คนนั้นให้ความสำคัญเป็น

อย่างมาก ความอ้วนเป็นสิ่งที่เราให้ค่านิยมที่ไม่ดี ในปัจจุบัน เพราะคนอ้วนนั้นดูเทอะทะ ไม่คล่องแคล่ว ทำอะไรชักช้า อึดอาด ใส่เสื้อผ้าก็ดูไม่สวยงาม ไม่ทะมัดทะแมง ไม่สมส่วน ปัจจัยความอ้วนจึงเป็นส่วนที่คนในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะ generation Y ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยนี้ไม่ให้แวะเวียนเข้ามาในชีวิตของตนเองซึ่งจะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

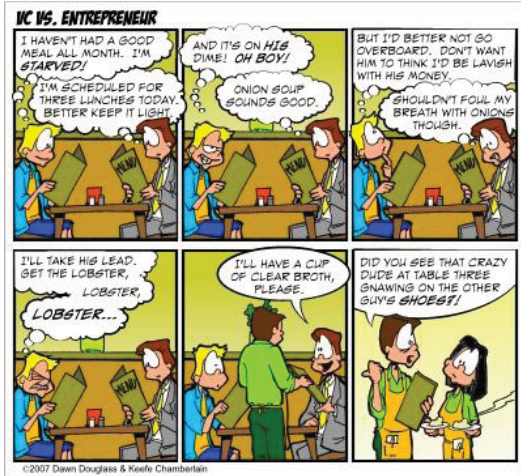


“This is great - as good as eating at home!”

รับประทานอาหารในเวลากลางคืนได้อะไร

แน่นอนว่าเมื่อออกไปรับประทานอาหารในช่วงเวลากลางคืนนอกจากว่าจะได้พบปะเพื่อนฝูง ลิ้มลองรสชาติอาหารแสนอร่อย ได้ชวนชวยในการสรรหาร้านอาหารเพื่อให้กระเพาะอาหารได้ทำงานอย่างเต็มที่แล้วแน่นอนว่าเราจะต้อง “อ้วน” ความอ้วนนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องอ้วนอย่างไม่อึดอัดหรือแน่นจนเกินไปจนถึงกับขยับตัวได้ลำบาก ทำอะไรก็ไม่สะดวก แต่

ในความอ้วนและอ้วนสิ่งที่แฝงมาอย่างลับๆ ค่อยสะสมกับร่างกายของเราไปด้วยนั่นก็คือ “ความอ้วน” ที่เป็นสิ่งที่เราควรหลีกเลี่ยง เพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้ เกิดโรคต่างๆ ขึ้นมาก เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งทาง Northwestern University ได้ทำการศึกษาและพบว่ากรกินอาหารในเวลาที่ไม่ปกติ เช่นการกินอาหารตอนกลางคืนในเวลาที่ยี่ร่างกายต้องการนอนหลับจะมีผลกระทบทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น การกำหนดการใช้พลังงานโดยจังหวะเซอร์คาเดียน (circadian rhythm) ของร่างกายมีบทบาทสำคัญมาก การศึกษานี้เป็นหลักฐานแรกที่เชื่อมโยงระหว่างเวลาที่กินอาหารและการเพิ่มของน้ำหนักตัว เนื่องด้วยว่าทางผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้นมีนิสัยที่ต้องรับประทานอาหารในเวลากลางคืนเกือบทุกวัน เนื่องจากทำงานในช่วงเวลากลางคืน จึงมีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ เนื่องจากเกรงกลัวต่อโรคร้ายที่จะตามมาในภายหลัง ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมมารับประทานในเวลากลางคืนจึงจะเป็นวิธีการป้องกันที่เข้มแข็งและได้ผลกับร่างกายของเรามากที่สุดนั่นเอง



นิยามพฤติกรรมมารับประทานอาหารในเวลากลางคืน

การรับประทานอาหารเช้าตอนกลางคืน หมายถึง การรับประทานทั้งอาหารคาว อาหารหวาน เช่น ข้าว กับข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมขบเคี้ยว ลูกอม ไอศกรีม ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ฯลฯ ตั้งแต่ช่วงเวลา 21.30 น. จนถึงเวลา 6.00 น. แต่ไม่นับรวมถึงการดื่มน้ำเปล่า



เป้าหมายในการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารในเวลากลางคืน

เพื่อจะปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารในช่วงเวลากลางคืน โดยลดการรับประทานอาหารในช่วงเวลากลางคืน และเปลี่ยนพฤติกรรมไปรับประทานอาหารในช่วงเวลาเย็น แต่ไม่หมายรวมถึงต้องเลิกพฤติกรรมการเข้าสังคมหรือเลิกพฤติกรรมอยากอาหาร เพียงแต่ไม่รับประทานอาหารในช่วงเวลากลางคืน เท่านั้น ซึ่งจะดื่มน้ำเปล่าหลังช่วงเวลา 21 นาฬิกาหรือ 3 ทุ่ม



วิธีการปรับพฤติกรรม

ในการปรับพฤติกรรมนี้ เราต้องเริ่มจากการกำหนดนิยามก่อนว่า เรามีความต้องการที่จะปรับพฤติกรรมอะไร มีพฤติกรรมเป้าหมายเช่นไร กำหนดเวลาในการปรับพฤติกรรมอย่างไร ใครคือผู้ถูกปรับพฤติกรรม มีวิธีปรับพฤติกรรมอย่างไร กำหนดช่วงเวลาเก็บเส้นฐานอย่างไร และใช้ระยะเวลาเก็บข้อมูลจริงเท่าไร สังเกตพฤติกรรมอย่างไร ใช้วิธีอย่างไรในการบันทึกพฤติกรรมอย่างไร รวมถึงวิธีในการเสริมแรงต่างๆ ซึ่งผู้ปรับพฤติกรรมนั้นต้องเตรียมไว้สำหรับผู้ถูกปรับ

พฤติกรรม ซึ่งเป็นไปได้ว่าผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรมอาจเป็นคนๆ เดียวกันหรือเป็นคนละคนก็ได้



© Dawn Hudson
Acclaim Images.com
0110-0808-2513-5152



มาเริ่มปรับพฤติกรรมกันเถอะ!!

ขั้นแรกนั้น ต้องมีการทำความเข้าใจระหว่างผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรมว่าจะมีข้อตกลงเกี่ยวกับการเก็บข้อมูล การสังเกตพฤติกรรมอย่างไร สำหรับพฤติกรรมที่ไม่รับประทานอาหารเช้ากลางคืน สิ่งที่คุณควมได้ยากมากที่สุด คือ “การห้ามใจตนเองไม่ได้” ซึ่งหมายถึง การห้ามใจไม่รับประทานไม่ได้ ทั้งรับประทานคนเดียวหรือรับประทานกับเพื่อน

เพราะจากกรณีศึกษาที่ได้ทำการปรับพฤติกรรมมานั้น ผู้เขียนพบว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมเป็นคนที่มีความคลั่งในการเข้าสังคม ซึ่งเข้าสังคมบ่อยๆ แต่จะวันจะพบปะสังสรรค์กับเพื่อนไม่ซ้ำกลุ่ม ดังนั้นปัจจัยในการรับประทานอาหารเช้าจึงเป็นปัจจัยที่ควบคุมได้ยาก อีกทั้งผู้ปรับพฤติกรรมเป็นบุคคลที่ทำงานในเวลากลางคืน ปัจจัยนี้เป็นสิ่งที่คุณควบคุมได้ยาก เพราะในบางวัน ผู้ถูกปรับพฤติกรรมเลิกงานหลังเวลา 21 นาฬิกาหรือ 3 ทุ่ม ทำให้ต้องรับประทานมื้อเย็นหลังช่วงเวลานั้น จากนั้นผู้ปรับพฤติกรรมจึงทำการศึกษาต่อไป โดยเริ่มจากระยะเก็บเส้นฐานเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่าตลอด 28 วันนั้นพฤติกรรมเกิดเพียง 8 วันคิดเป็น 28.57% ซึ่งถือว่าพฤติกรรมเกิดน้อยมาก ดังนั้นจึงเกิดการวางแผนขั้นต่อไปคือ เรื่องของการเสริมแรงว่าจะเสริมแรงอย่างไรให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด การเสริมแรงนี้สอดคล้องกับผู้ปรับพฤติกรรมมองว่าสอดคล้องกับผู้ถูกปรับพฤติกรรมมากที่สุดนั้นก็คือ “การเสริมแรงทางสังคม” ซึ่งเป็นลักษณะของการเสริมแรงทางบวก การเสริมแรงทางสังคม หมายถึง การแสดงออกโดยใช้คำพูดหรือท่าทางกับบุคคลหลังจากที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว อันมีผลทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น โดยแบ่งเป็น การใช้คำพูดชมเชย ยกย่อง และการใช้ลักษณะการยิ้ม พยักหน้า กอด ให้ความสนใจ เป็นต้น ดังนั้น เมื่อผู้ถูกปรับสามารถแสดง

พฤติกรรมเป้าหมายได้ในระยะเก็บข้อมูลจริง เราก็จะให้การเสริมแรงนั่นก็คือ “ชมเชย” เพราะผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีอุปนิสัยชอบส่องกระจกหลังเกิดรูปร่างตนเองอยู่เสมอ การเสริมแรงวิธีนี้โดยการชมเชยเกี่ยวกับรูปร่างที่สมส่วนมากขึ้นจะเป็นการเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด แต่เราจะต้องทำต่อเมื่อมีการทำพฤติกรรมเป้าหมายเท่านั้น เพราะหากพฤติกรรมเป้าหมายไม่เกิดเราจะเลือกใช้วิธีการลงโทษ คือ “การตำหนิ” โดยการตำหนินี้ นหมายถึงการใช้ถ้อยคำว่ากล่าว ตีตึง หรือ แสดงท่าทางโดยใช้สีหน้า สายตาดู หลังจากพฤติกรรมเป้าหมายไม่แสดงออกมาโดย อาจทำการตำหนิต่อหน้าหรือทำการตำหนิเป็นการส่วนตัว ซึ่งการเสริมแรงและลงโทษนี้เป็นประโยชน์ที่สามารถเห็นผลสัมฤทธิ์ได้อย่างชัดเจน เนื่องด้วยว่าตรงกับนิสัยของผู้ถูกปรับพฤติกรรมที่ขอให้ผู้อื่นชมเชยหรือชมเชยตนเองซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้ดีกับพฤติกรรมเป้าหมายอื่นๆ อีกด้วย



เข้าสู่ระยะเก็บข้อมูลจริง!

หลังจากที่เก็บข้อมูลในระยะเก็บเส้นฐานเป็นเวลา 4 สัปดาห์ จะใช้ระยะเวลาอีก 5 สัปดาห์ในระยะเวลาการเก็บข้อมูลจริง ในการปรับพฤติกรรมผลที่ได้คือ ในเวลา 5 สัปดาห์หรือ 35 วันนั้นพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น 25 วัน คิดเป็น 71.43% ซึ่งสูงขึ้นไปกว่าเดิมเกือบ 50% เลยทีเดียว ซึ่งอาจเป็นเพราะตัวเสริมแรงมีประสิทธิภาพ รวมถึงผู้ถูกปรับพฤติกรรมตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ในเรื่องของรูปร่างที่ตนเองให้ความสำคัญมาตลอด ดังนั้นวิธีการปรับพฤติกรรมโดยการเสริมแรงทางสังคมและการลงโทษโดยการตำหนิ เป็นวิธีที่เหมาะสมกับพฤติกรรมนี้ แต่อย่างไรก็ตามจากการทำข้อตกลงระหว่างผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรมนั้น มีข้อตกลงว่าพฤติกรรมเป้าหมายจะต้องเกิดอย่างน้อย 80% จึงจะถือว่าสามารถปรับพฤติกรรมได้สมบูรณ์ แต่ถึงแม้จะไม่สามารถปรับได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ก็ยังเป็นแนวทางที่ดีสำหรับผู้ถูกปรับพฤติกรรมที่จะนำไป พัฒนาต่อยอดในการใช้ปรับพฤติกรรมตนเองให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม



THE ABSENT-MINDED BEGGAR
Cartoon by Dr. Mellor (after Bateman). Mellor lights
his pipe in a fashionable restaurant.

ข้อเสนอแนะสำหรับการปรับพฤติกรรม

สำหรับข้อเสนอแนะนั้น ขั้นแรก เราต้องมองออกมาก่อนว่าพฤติกรรมเหล่านั้นนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่ผู้ถูกปรับพฤติกรรมอยากปรับจริงหรือไม่ เพราะอย่างพฤติกรรมการไม่รับประทานอาหารเช้าหลังเวลา 3 ทุ่มนั้น ต้องมองความเหมาะสมในส่วนของตารางเวลาของผู้ถูกปรับพฤติกรรมด้วย เพราะในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ถูกปรับพฤติกรรมต้องทำงานในเวลากลางวันด้วย ซึ่งการปรับพฤติกรรมอาจจะไม่เหมาะสมเท่าใดนัก ด้วยไม่เหมาะสมกับสภาพการทำงาน อาจจะต้องเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมมารับประทานก่อนเวลาทำงาน หรือ การปรับพฤติกรรมทานผลไม้หลังเวลาทำงาน เพื่อให้เป็นประสิทธิผลต่อตัวผู้

ถูกปรับพฤติกรรมมากที่สุด หรือหากมองว่าผู้ถูกปรับพฤติกรรมมักคิดว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนอาจปรับพฤติกรรมเป็นการออกกำลังกายที่น่าจะได้ผลมากกว่า โดยไม่ใช่วิธีการงดรับประทานอาหารเช้าหลัง 3 ทุ่มไปเลย ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดปรับใช้ในพฤติกรรมต่อไปได้

สิ่งต่อมาที่ต้องมองคือเทคนิคในการปรับพฤติกรรมมีประสิทธิภาพเพียงพอหรือไม่ต่อการปรับพฤติกรรมเหล่านี้ เพราะเทคนิคการเสริมแรงอาจจะดีในบางพฤติกรรมแต่ก็ไม่ได้ดีกับพฤติกรรมเสมอไป โดยอาจเพิ่มการเสริมแรงด้วยวิธีอื่นๆ ควบคู่ ซึ่งอาจส่งผลต่อการปรับพฤติกรรมได้ดีขึ้น เช่น การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดครบ 5 ครั้งขึ้นไปเป็นเวลาติดต่อกัน อาจส่งผลให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีความรู้สึกในการอยากปรับพฤติกรรมมากขึ้น โดยยังคงไว้ซึ่งการเสริมแรงทางสังคมเพราะเป็นการเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพมากเพียงพอ และอาจเพิ่มเติมการควบคุมสิ่งเร้านั้นก็คือการเข้าสังคมหรือการไปงานปาร์ตี้ต่างๆ ด้วย หรือการรับประทานในเวลาก่อนหน้านั้นจะส่งผลในการปรับพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น