



กินอย่างไรให้ล้ำแพดดี

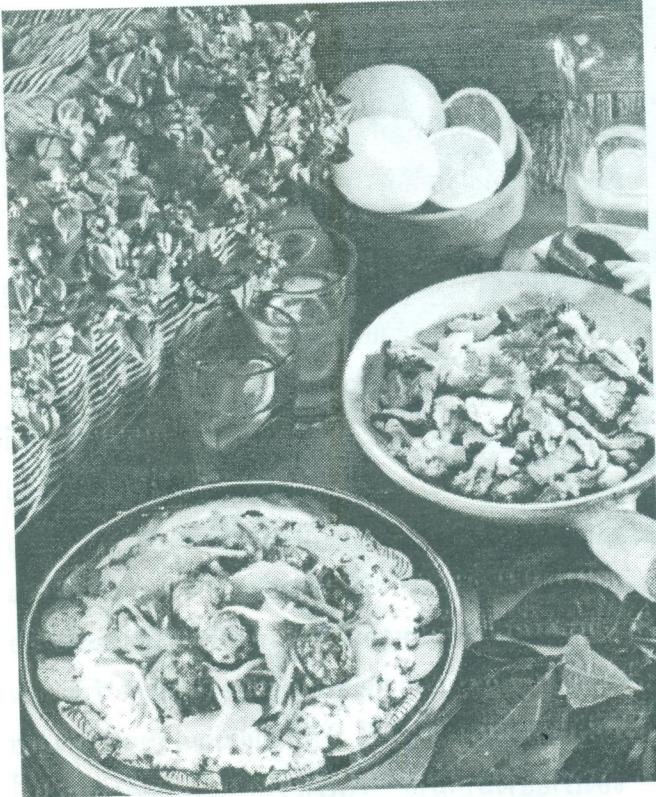


ทุรดแล้ว กว่าจะสามารถเยียวยาให้กลับมา มีสุภาพเป็นปกติได้ ต้องลงทุนลงแรงกันน่าดูเชียวละครับ และเหตุผลที่สำคัญตรงยุคตรงสมัยที่สุดก็คือ คนที่มีสุขภาพดีเท่านั้นแฟล์ครับ ที่จะเป็นผู้ที่ดูดี ในสายตาของคนอื่นนี้ หลายท่านจึงหันมาออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอ จะได้มีหุ่นนักกีฬา ดูดี เท่ เป็น SPORT MAN หรือ SPORT WOMAN กันไปหมด ซึ่งดีครับ เพราะการออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วยในเวลาเดียวกัน แต่ต้องอย่าลืมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ถูกสัดส่วนควบคู่กันไปด้วยนะครับ ร่างกายของท่านจะได้มีพลังงานเพียงพอในการทำกิจวัตรต่างๆ และยังสามารถเสริมสร้างและซ่อมแซมในส่วนที่จำเป็นอีกด้วย สรุปก็คือ หากท่านต้องการมีสุขภาพดี ก็ต้องหันมาใส่ใจกับเรื่องอาหารการกินด้วยแล้วละครับ

เจียนเกริ่นมาหาดายบรรทัดแล้ว ผมว่าผมขอ
อนุญาตเข้ารื่องของการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเลยดี
กว่า ก่อนอื่นคงต้องขอเรียนให้ทราบก่อนนะครับว่า ผมไม่
ได้กำลังแนะนำให้ทานกินอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หรือ
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีวางจำหน่ายกันเกลื่อนห้อง
ตลาด สามารถซื้อหากันได้ง่ายตามห้างสรรพสินค้าหรือ
ร้านค้าทั่วไป ในราคาน้ำเงินถึงถูกๆ ว่าจะต้อง
เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ดี มีประโยชน์แก่สุขภาพร่างกาย
ของเราย่างมากนาย (เพราะราคาของผลิตภัณฑ์พวกนี้
อยู่ในขั้นแพงจนถึงแพงมากที่สุดครับ) แต่ผมกำลังหมาย
ถึงอาหารทั่วๆไปที่เราๆทานๆบริโภคกันอยู่ เป็นประจำนั่น
แหลก เพียงแต่ต้องรู้จักเลือกบริโภคกันสักหน่อย เพราะ
ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกก็ตามๆในนี้มักมีทั้งด้านดีและด้าน-
เสียใช้ใหม่ครับ ถ้าเรารู้จักเลือกใช้เฉพาะในด้านที่ดี

โอกาสที่จะเกิดผลเสียขึ้นก็คงจะน้อยมาก (ดูเหมือนผมกำลังจะออกนอกรีองอีกแล้วละครับ กลับมาเข้ารีองต่อดีกว่า) เรื่องของเรื่องก็มีอยู่ว่า คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติ การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคำแนะนำในการเลือกกินอาหารสำหรับคนไทยที่เรียกสั้นๆ ว่าโภชนบัญญัติ 9 ประการ หรือจะเรียกแบบเต็มยศว่า ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อขึ้นมา เพื่อแนะนำให้คนไทยเราทุกคนใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการเลือกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีในครัวเรือน เราไม่ควรยกเว้นเลยดีกว่าจะครับว่า โภชนบัญญัติทั้ง 9 ประการนั้นมีอะไรบ้าง

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว



2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่คิดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

5. ดื่มน้ำให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารสาหวานจัดและ เก็บจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

เมื่ออ่านครบ 9 ข้อ แล้วรู้สึกอย่างไรบ้างครับ ผมว่าจริงๆ แล้วทุกข้อของโภชนบัญญัตินี้ ทุกท่านก็ทราบดีอยู่ แต่อาจจะลืมบ้างไป เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติเดียวเหลือเกิน จริงใจในครัว และถ้าดูๆ ไปแล้ว ผมว่าข้อ 2 ถึงข้อ 6 ดูจะเป็นการตอกย้ำหลักปฏิบัติในข้อ 1 เสียมากกว่า ซึ่งดีมากเลยนะครับ เพราะจะได้ทำให้เราไม่ลืมใส่ใจในรายละเอียดของอาหารหลัก 5 หมู่ ว่าอะไรควรกินมาก หรือ กินน้อยแค่ไหน ว่าแต่เจ้าอาหารหลัก 5 หมู่นี้มีอะไรบ้าง แล้วแต่ละหมู่มีประโยชน์อย่างไร ผมขออนุญาตทบทวนดู ด้วยตัวเองสักหน่อยก่อนนะครับ

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และฯ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ด้วย

หมู่ที่ 2 ข้าว (ถ้าเป็นข้าวกล้องจะดีมาก) แป้ง เปือกมัน น้ำตาล จะให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์ เช่นเดียวกับหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ จะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

เชื่อแน่ครับว่า ทุกท่านยังคงจำรายละเอียดของอาหารหลัก 5 หมู่นี้ได้แน่นอน แต่ก็อย่าลืม สลับสับเปลี่ยนเมนูไปเรื่อยๆ ให้เกิดความหลากหลาย และเลือกกินให้ถูกสัดส่วนตามโภชนบัญญัติข้อ 2 - 6 นะครับ จะได้มีขาดสารอาหารที่จำเป็นชนิดใดไป นานี้เรามาดูกันดีกว่า ที่คณะทำงานฯ ท่านแนะนำให้ดูแลน้ำหนักตัวนั้น เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตอนนี้น้ำหนักตัวของ

เรามีได้มากหรือว่าน้อยจนเกินไป วิธีที่ง่ายและดีที่สุดที่ทำนั้นแน่นำมาสำหรับผู้ใหญ่ คือ การพิจารณาจากดัชนีมวลกาย ตามสูตรต่อไปนี้ครับ

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) ส่วนสูง 2 (เมตร)

* หากมีค่าอยู่ในช่วง 18.5 - 24.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ

* ถ้าค่าน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม / ตาราง-เมตร แสดงว่า น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

* ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 25.0 - 29.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร แสดงว่า น้ำหนักเกินเกณฑ์

* แต่ถ้ามีค่าตั้งแต่ 30 กิโลกรัม / ตารางเมตร ขึ้นไป แสดงว่า เป็นโรคอ้วน

เมื่อพิจารณาดัชนีมวลกายแล้วพบว่า น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ก็ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่มากขึ้น แต่หากมีน้ำหนักตัวมากเกินเกณฑ์ปักติกิจกรรม การกินอาหารลง โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน น้ำตาล แป้ง และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษา น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

ผมเขียนถึงข้อแรกของโภชนาัญญัติเสีย ยังขาดไปเรียนรู้ อาจเป็นว่าผมขอข้ามไปข้อ 7 เลยดี กว่า เพราะข้อ 2 ถึงข้อ 6 เป็นการแนะนำเสริมข้อ 1 ตามที่ได้เรียนให้ทำนั้นทราบไปแล้ว ข้อ 7 นี้มีความว่าให้ หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด เพราะ อะไรหรือครับ ก็เพราะว่าถ้าเรา กินอาหารที่หวานจัด ร่างกายจะได้รับน้ำตาลมาก แล้วน้ำตาลมากไม่ดีอย่างไร ประการแรกสุดเลย ก็คือเสี่ยงต่อการ พันธุ์ เพราะน้ำตาลที่ติดค้างอยู่ที่ฟันจะ เป็นแหล่งอาหารที่ดีของจุลินทรีย์เล็กๆ ในปาก จุลินทรีย์ที่ผมว่าวนี้จะเปลี่ยน น้ำตาลเป็นกรด และเจ้ากรดที่เกิดขึ้นนี้ จะไปกัดกร่อนฟัน ทำให้ฟันผุ นอก

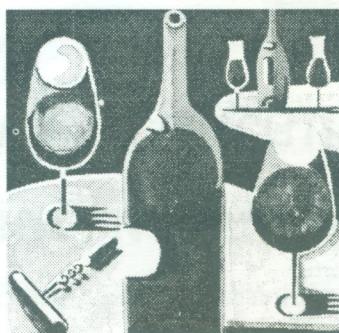


จากนี้การกินอาหารหวานมาก จะทำให้ความ อยากอาหารลดลง หรือพาลเมื่ออาหารไปเลย ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ และที่สำคัญหากกินน้ำตาลมากเกินไป น้ำตาลที่ไม่ได้ถูกเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมไว้ในร่างกาย แทนอีกด้วย ส่วนการกินอาหารเค็มจัดจะมี โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแรงดันโลหิตสูง

ซึ่งจะมีโอกาสเสี่ยงมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น และ ในผู้ที่ไม่ค่อยกินผัก ผลไม้หรือกินน้อย แต่ชอบอาหาร เค็มจัด จะมีโอกาสเป็นโรคกระเพาะอาหารอีกด้วยครับ

ส่วนข้อ 8 เป็นการเน้นให้เราเลือกินแต่อาหารที่ สะอาด ถูกสุขลักษณะ ในขณะที่ข้อ 9 เป็นการเชิญชวนให้ เราเลือกหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจริงๆแล้ว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเล็กน้อยนั้นจะเป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้เจริญอาหาร และระบบการไหล เวียนของเลือดดีขึ้น แต่การดื่มเป็นจำนวนมาก (ซึ่งเป็น เรื่อง ปกติอยู่แล้ว) จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่าง กายลดลง (ทุกส่วนเลยนะครับ) ขาดสติ อิ่วท้องยังเสี่ยง ต่อการเป็นโรคตับแข็ง แพลงในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคขัดสารอาหาร

เมื่อรู้จักโภชนาัญญัติ 9 ประการกันอย่างนี้แล้ว เราสามารถปฏิบัติตามดูกันใหม่ครับ และเพื่อให้ครบสูตร เพื่อการมีสุขภาพที่ดี อย่าลืมออกกำลังกายกันอย่าง สม่ำเสมอ คิดและมองโลกในแง่ดี หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและ สิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษด้วยนะครับ จะได้มีสุขภาพร่าง กายแข็งแรง และดูดีกันทุกคนไปครับ *



ข้อมูลจาก : เอกสารเผยแพร่เรื่อง “ข้อ ปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” โดยคณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการ กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กอง โภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข