



## เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 12

### รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)

### เรื่อง การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

#### กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

นักโภชนาการยืนยันว่า การกินที่ดีช่วยให้เราแข็งแรงได้ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าเรารู้ข้อเท็จจริงง่ายๆ เหล่านี้หรือไม่

#### สารอาหารทำงานร่วมกันอย่างไร

โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน มีความสำคัญต่อร่างกายของเราเท่าเทียมกัน ขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ จุดสำคัญอยู่ที่การผสมผสานสารอาหารแต่ละชนิดให้เหมาะสม เช่น ควรกินอาหารประเภทไขมันร่วมกับถั่วและผักและหลีกเลี่ยงการกินร่วมกับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง หรือมัน เป็นต้น

#### ควรกินอาหารปริมาณเท่าใด

การกินอาหารให้ครบสามมื้อจำเป็นต่อสุขภาพ แต่ก็ต้องควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไปด้วย ในการคำนวณปริมาณแคลอรีต้องตระหนักว่าอาหารที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ไม่ได้มีคุณค่าหรือปริมาณแคลอรีเท่ากันเสมอไป เนื้อไก่สุกมีน้ำหนักเพียง 80 % ของเนื้อวัวดิบเพื่อสุขภาพที่ดี เราควรเลือกกินอาหารให้เหมาะสมกับเพศและวัย พยายามเลือกอาหารที่ให้คุณค่าเท่ากันแต่มีแคลอรีน้อยกว่า

#### เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน

การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารอาหารต่างๆ ได้ดีขึ้น

#### กินให้น้อย เคลื่อนไหวให้มาก

การกินอาหารมากทำให้อ้วน ถ้าคุณรักจะเป็นนักกินต้องไม่ลืมออกกำลังกายเพื่อช่วยเผาผลาญพลังงานบ้าง แต่ไม่ว่าจะกลัวอ้วนอย่างไร ต้องกินอาหารให้ครบทั้งสามมื้อและครบทุกหมวดหมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็น

#### ต้องกินอาหารเช้า

##### ผลเสียของการไม่กินอาหารเช้า

บางคนไม่กินอาหารเช้าเพราะความเร่งรีบของชีวิต ขณะที่บางคนเลือกงดอาหารเช้าเพื่อลดความอ้วน เรื่องนี้มีคำเตือนจากแพทย์ว่า การไม่กินอาหารเช้าเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพเพราะ

1. อาหารจะถูกย่อยและขับออกไปจากกระเพาะทั้งหมดภายใน 4-6 ชั่วโมง หากกินอาหารค่ำตอน 19.00 น. ประมาณเที่ยงคืนอาหารภายในกระเพาะจะถูกขับออกจนหมด หากเช้าวินรุ่งขึ้นยังไม่ มีอาหารตกถึงท้องน้ำดีที่อยู่ในถุงน้ำดีก็จะเข้มข้นขึ้นอย่างมากจนอาจจะแยกสักระยะที่ตกผลึกหรืออาจทำให้เกิดนิ่วได้ นอกจากนี้การไม่มีอาหารในกระเพาะเป็นเวลานานจะทำให้กรดกัดกระเพาะ เกิดอาการอักเสบหรือเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

2. การปล่อยให้ท้องว่างเป็นเวลานานจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ตับต้องเพิ่มความเร็วในการสังเคราะห์น้ำตาลไกลโคเจน เพื่อนำไปชดเชยพลังงานที่ร่างกายต้องการ เป็นการเพิ่มภาระให้ตับ

3. การไม่กินอาหารเช้าทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ ซึ่งเป็นผลเสียอย่างยิ่งโดยเฉพาะต่อเด็กที่กำลังเจริญเติบโต การมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำทำให้มีพลังงานน้อยและยังส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้ขาดสมาธิ ไม่มี

กำลังวังชา กระทั่งการทำงานและการเรียน เด็กที่ไม่กินอาหารเช้า จะมีอาการท้องผูกด้วย เพราะการไม่กินอาหารเช้า ทำให้มีการดูดซึมอาหารน้อยลง การขับถ่ายกากอาหารลดลงจนกลายเป็นอาการท้องผูกเรื้อรังต่อไป

### **อาหารเช้าที่ดีตามหลักวิทยาศาสตร์**

เมื่อรู้ว่าการงดอาหารเช้าส่งผลเสียต่อร่างกาย แล้วรู้หรือไม่ว่าอาหารเช้าที่ดีควรเป็นอย่างไร บางคนอาจคิดว่า การกินไข่ไก่และคัมมมเป็นอาหารเช้าน่าจะดีพอแล้ว แท้จริงแล้วอาหารเช้าอย่างนี้ให้พลังงานแก่ร่างกายไม่เพียงพอ ที่สำคัญคือการคัมมมในขณะที่ท้องว่างหรือตอนที่ในกระเพาะมีกรดยังทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ไม่ดี การที่นมและไข่มีโปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญ ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำพลังงานไปใช้ได้รวดเร็วนัก ด้วยเหตุนี้อาหารเช้าที่เหมาะสมจึงควรเป็นอาหารประเภทแป้งซึ่งให้พลังงานแก่ร่างกายได้เร็วกว่า

**ตัวอย่าง** อาหารเช้าที่ดีประกอบด้วย ขนมปัง หมาโนโตว หมี่ กินคู่กับสาหร่าย แครอทฝอย มันฝรั่งฝอย หรือผักเขียวอื่นๆ และอาจเพิ่มนม ไข่ไก่ หรือผลไม้เข้าไปด้วย อาหารเช้าสไตล์จีนแบบนี้ จะสามารถชดเชยสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ซัลเฟอร์ ฟอสฟอรัสที่เป็นกรด รวมถึงยังมีแคลเซียม โปแทสเซียม แมกนีเซียมที่เป็นค่า นอกจากนั้นยังอุดมด้วยแคลโรทอน วิตามินหลายชนิด และเส้นใยอาหารจากผักอีกด้วย จึงนับว่าเป็นอาหารเช้าที่มีความเป็นกรดต่างสมดุล ดีต่อสุขภาพ

### **เรื่องควรทำก่อนอาหาร**

#### **แปรงฟันก่อนอาหารป้องกันฟันผุ**

หลายคนคิดว่า การแปรงฟันหลังมีอาหารสามารถขจัดเศษอาหารที่อยู่ตามซอกฟันและป้องกันรักษาฟันได้ แท้จริงแล้วช่วงเวลาหลังอาหารนั้น เคลือบฟันจะทำปฏิกิริยากับน้ำตาลที่อยู่ในอาหาร ทำให้มีสภาพเป็นกรด ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดฟันก่อนมีอาหารจะดีกว่า

#### **กินน้ำแกงก่อนกินข้าว**

การกินน้ำแกงก่อนกินข้าวสักเล็กน้อยเป็นเหมือนการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา ทำให้ต่อมขับน้ำย่อยออกมาในปริมาณที่พอเหมาะ เป็นการเตรียมพร้อมร่างกายในการย่อยและดูดซึมอาหาร

#### **ออกกำลังกายก่อนมีอาหารช่วยให้ผอมลงได้**

ไขมันจะดูดซึมเข้าสู่ร่างกายหลังมีอาหารได้ยาก มีข้อเสนอแนะให้ผู้ที่ต้องการลดความอ้วนออกกำลังกายก่อนอาหารสัก 1-2 ชั่วโมง เพราะในขณะที่ท้องว่าง เซลล์ไขมันจะยังไม่มีการผลิตไขมันใหม่ การออกกำลังกายในช่วงนี้ จะทำให้ร่างกายดึงไขมันที่มีอยู่ออกมาเผาผลาญเปลี่ยนเป็นแคลอรี

#### **กินผลไม้ก่อนอาหาร**

หากเรากินอาหารหลักก่อนแล้ว จึงกินผลไม้จะทำให้อาหารที่กินเข้าไปก่อนถูกหน่วงอยู่ในกระเพาะ ทำให้เกิดกรดและบูดเน่า เกิดแก๊สในกระเพาะทำให้ท้องผูก กระทั่งต่อการย่อยอาหารในลำไส้ นอกจากนั้นการกินผลไม้ก่อนอาหารยังสามารถรักษาระบบการย่อย ทำให้ร่างกายไม่ถูกกระตุ้นจากอาหารร้อนอีกด้วย

### **เรื่องไม่ควรทำหลังอาหาร**

#### **อย่าพลดเข็มขัดให้หลวม**

การปลดเข็มขัดหลังอาหารจะทำให้ช่องท้องถูกกดลงมา เพิ่มภาระการเคลื่อนไหวและยืดหยุ่นของอวัยวะในการย่อย อาจทำให้ลำไส้บีบตัวเกิดการอุดตัน อีกทั้งยังทำให้กระเพาะย่อยลงได้ง่าย สร้างปัญหาต่อระบบย่อยอาหาร

### **อย่างสูบบุหรี่**

หลายคนชอบสูบบุหรี่สักมวนหลังอาหาร นับเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง เพราะกระเพาะลำไส้จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดหลังอาหาร ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตเร็วขึ้น มีการขยายตัวของลำไส้และหลอดเลือด ทำให้ร่างกายดูดซึมควินูรีนมากกว่าช่วงอื่นถึง 10 เท่า

### **อย่าดื่มชา**

คนจำนวนไม่น้อยคิดว่า การดื่มชาหลังอาหารจะช่วยขจัดความมัน ความเลี่ยนของอาหารได้ แท้จริงแล้วสารแทนนินในใบชาจะทำให้โปรตีนที่อยู่ในอาหารย่อยยากขึ้น

### **อย่ารีบอาบน้ำ**

การอาบน้ำทำให้ปริมาณการไหลเวียนของเลือดใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้น ปริมาณการไหลเวียนของเลือดที่กระเพาะลดลง ทำให้ประสิทธิภาพการย่อยอาหารลดลงด้วย

### **อย่ารีบเดินหรือออกกำลังกาย**

การเดินหรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนักหลังอาหารจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการดูดซึมสารอาหาร และระบบย่อยอาหาร และในผู้สูงอายุยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ความดันโลหิตก็ลดลงด้วย

### **นิสัยการกินที่ดี**

กระเพาะเป็นอวัยวะที่สำคัญต่อการย่อยอาหาร รูปแบบการกินอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดโรคต่างๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหารได้ ควรฝึกนิสัยการกินที่ดี ดังนี้

### **กินพออิ่ม**

อย่ากินอิ่มมากจนเกินไปเพราะจะทำให้กระเพาะขยายตัวมาก และการมีอาหารตกค้างในกระเพาะเป็นเวลานานย่อมไม่ส่งผลดีต่อกระเพาะอาหารและร่างกาย การรักษาความพอดีคือ การไม่ปล่อยให้ร่างกายอิ่มหรือหิวจนเกินไปนั่นเอง

### **งดอาหารก่อนนอน**

การกินอาหารก่อนนอนทำให้นอนหลับไม่สนิทและยังทำให้เกิดโรคอ้วน อีกทั้งการมีน้ำย่อยออกมามากเกินไปในเวลากลางคืนอาจทำให้เกิดโรคกระเพาะได้

### **กินอาหารให้เป็นเวลาวันละ 3 มื้อ**

กินอาหารวันละ 3 มื้อ ตามกำหนดเวลาและปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารเช้า ดังที่มีผู้กล่าวไว้ว่า “ต้องกินอาหารเช้าให้อิ่ม กินอาหารกลางวันให้ดี กินอาหารเย็นให้น้อย” หลังอาหารควรนั่งพัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง แล้วค่อยทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

### **ไม่กินอาหารที่เย็นหรือร้อนเกินไป**

อาหารที่เย็นหรือร้อนเกินไปเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหาร ในช่วงที่อากาศร้อนควรเลี่ยงเครื่องดื่มเย็นหรือน้ำแข็ง เพราะอาจทำลายผนังกระเพาะ ทำให้เกิดโรคกระเพาะได้

## งดอาหารดอง ทอด ปิ้ง เผา

- งดหรือเลี่ยงอาหารดอง เช่น ผักกาดดอง เต้าหู้ยี้ เต้าหู้เหม็น
- อาหารย่าง ทอด เช่น ห่างย่าง ปลาทอด มันฝรั่งทอด หรือเนื้อที่ย่างจนเกรียม

## เคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน

น้ำลายมีประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยย่อยอาหาร ฆ่าเชื้อ ขับพิษ ฯลฯ การกินอาหารอย่างเร่งรีบหรือไม่เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน จะทำอาหารไม่ได้รับการคลุกเคล้ากับน้ำลายดีพอ เกิดปัญหาด้านสุขภาพได้ การเคี้ยวทำให้อาหารถูกฉีก หั่น บด ในขณะที่น้ำลายถูกขับออกมาเพื่อช่วยให้กลืนอาหารได้ดีขึ้น

นักโภชนาการ แนะนำว่าควรเคี้ยวอาหารแต่ละคำอย่างน้อย 50 ครั้ง การเคี้ยวอาหารทำให้กล้ามเนื้อที่บดเคี้ยวกับเหงือกขยับ เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ฟันแข็งแรงและเงางามคงทน ส่วนแป้งตะกอนที่พบในน้ำลายก็จะคลุกเคล้าช่วยย่อยอาหารในปาก สารที่พบในน้ำลายยังช่วยฆ่าเชื้อโรค แก้กพิษ และช่วยรักษาเซลล์และยีนต่อต้านสารก่อมะเร็งได้

มีการวิจัย พบว่า น้ำลายทำให้สารก่อมะเร็งไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคน เช่น หากสารก่อมะเร็งที่พบในอาหารอย่างจนเกรียมถูกปฏิกิริยาจากน้ำลายสักครั้งนาที สารก่อมะเร็งจะลดลงอย่างมาก นอกจากนี้ยังพบว่าน้ำลายสามารถแก้พิษที่ได้รับจากอาหารที่มีเชื้อรา สี สารกันบูด หรือส่วนประกอบที่เป็นพิษอื่นๆ ได้ด้วย

## ให้ความสำคัญกับเลือกขนม

ขนมในท้องตลาดมีอยู่ด้วยกันหลายประเภท เช่น ประเภทผลไม้แห้ง ประเภทนม และน้ำตาล ประเภทแป้ง ประเภทหมักดอง ประเภทเนื้อแห้ง

ขนมประเภทผลไม้แห้งมักอุดมด้วยโปรตีนและวิตามิน ได้แก่ ขนมพวกเมล็ด ถั่ว โม ถั่วลิสง พุทราแดง องุ่นแห้ง พิสตาชิโอ อัลมอนด์ และเม็ดสน สามารถช่วยฝึกการเคี้ยวของเด็ก มีผลดีต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยรุ่น แต่ควรพยายามหลีกเลี่ยงจากการทอด

ขนมประเภทนมและน้ำตาลเต็มไปด้วยน้ำตาล ไขมัน แคลอรี โปรตีน เกลือ อนินทรีย์ และวิตามินสูง ได้แก่ ขนมเจลลี่ ช็อกโกแลต จึงควรจำกัดการบริโภคขนมประเภทนี้ในเด็ก ขณะที่คนชราและผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรบริโภค

ขนมประเภทแป้งนอกจากแคลอรีสูง ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วแล้วยังมีไขมัน แต่มีเกลืออนินทรีย์ วิตามิน ปริมาณ โปรตีน น้อย คุณค่าทางอาหารน้อย ได้แก่ อาหารประเภทมันฝรั่งแผ่น มันฝรั่งเส้น กุ้งแผ่น ป๊อปคอร์น เมื่อกินมากอาจทำให้ร้อนใน แต่หากสุขภาพสตรีได้กินขนมประเภทนี้ในปริมาณที่พอเหมาะก่อนและหลังมีประจำเดือน จะช่วยให้ลดความเครียด กระตุ้นเส้นประสาท และลดความอ่อนเพลียได้

ขนมประเภทหมักดอง เช่น บ๊วยหรือขนมที่มีรสเปรี้ยว ขนมพวกนี้จะเพิ่มการดูดซึมน้ำตาล เกลือ ลดความอยากอาหาร

ขนมประเภทเนื้อแห้ง ถึงแม้จะมีโปรตีน ไขมัน แต่มักติดฟันทำให้ฟันผุง่าย เวลาเลือกควรหลีกเลี่ยงรสเผ็ดและประเภททอด

แม้ขนมขบเคี้ยวจะมีประโยชน์อยู่บ้าง แต่การกินขนมมากก็ไม่ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารพอเพียง เพราะเราควรได้รับสารอาหารที่จำเป็นทั้งหลายจากอาหาร 3 มื้อที่สดใหม่

## กินอาหารให้หลากหลาย

อาหารแต่ละประเภทให้คุณค่าสารอาหารที่แตกต่างกันไป การจัดเตรียมอาหารให้หลากหลายชนิด จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ความก้าวหน้าของสังคมปัจจุบันทำให้โภชนาการของผู้คนคิดเพิ่มขึ้นไปมาก เช่น มีการบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้นจนเกิดโรคอ้วน มีอาหารสังเคราะห์ที่ก่อให้เกิดผลเสียตามมาเพิ่มมากขึ้น และแม้ผู้คนในปัจจุบัน จะพิถีพิถันเรื่องอาหารการกิน แต่ก็แทบไม่มีเวลาหรือโอกาสจะปรุงอาหารเองเลย ทำให้มีเบ้าหวาน มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม เพิ่มมากขึ้น หากต้องการมีความสุขที่ดี จึงควรจัดให้มีอาหารที่หลากหลาย มีสัดส่วนของเนื้อสัตว์และผักที่เหมาะสมนั้นคือกินผักมากๆ กินเนื้อน้อยๆ

## อาหารไทยคือ อาหารเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันทั่วโลกให้การยอมรับว่า อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ 2 ด้าน คือ

1. อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะอาหารไทยมีความสมดุลครบ 5 หมู่ ในสำหรับหรือในงานเดียว ประกอบด้วยสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และไขมัน ในสัดส่วน ที่พอเหมาะ เหตุที่ไขมันพอดีก็เพราะรูปแบบการประกอบอาหารไทยจะเน้นการต้ม ปิ้ง ย่าง ยำ นึ่ง เหตุที่มีใยอาหารมาก เพราะมีผักเป็นพื้น รวมทั้งมีโปรตีนชั้นดีเพราะใช้ปลาเป็นหลัก

2. อาหารไทยมีสรรพคุณด้านสมุนไพร ซึ่งเป็นจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย โดยเฉพาะน้ำพริก เครื่องแกงต่างๆ ล้วนปรุงจากสมุนไพร เครื่องเทศ เช่น พริก หอม กระเทียม ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย และอื่นๆ รวมทั้งผัก ผลไม้พื้นบ้านที่นำมาปรุงเป็นอาหารก็แต่อุดมด้วยคุณค่าทางสมุนไพรแทบทั้งสิ้น

### ตัวอย่างอาหารตามเมนูสุขภาพ ที่แยกเป็นรายการมีดังนี้

- ภาคกลาง – ข้าวราดแกงป่าไก่ แกงเลียง ต้มยำกุ้ง ปลาช่อนเผาเสเดาน้ำปลาทูหวาน
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ – ข้าวราดแกงหอยโบชะพลูข้าวราดแกงหนองไม้ไก่ ลาบปลา เนื้ออ่อน ส้มตำปลาร้าสุก
- ภาคเหนือ – ขนมหินน้ำเงี้ยว ปลาช่อนนึ่งน้ำพริกหนุ่มต้มไก่ใบมะขามอ่อน ข้าวราดแกงจี๋เหล็ก ปลาอย่าง
- ภาคใต้ - ข้างขำปักษ์ใต้ ข้างราดแกงไตปลา ขนมหินน้ำยาปักษ์ใต้ ข้างราดแกงส้มปลาสลิด

## โภชนาการดีทำได้ไม่ยาก เริ่มจากตนเอง

เมื่อคำนึงถึงทางสังคมมีส่วนในการกำหนดวิธีการบริโภคอาหารของคนในปัจจุบัน การบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ จึงไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ถึงกับยากเสียทีเดียว หากสามารถตั้งต้น จากการทำใจว่า การบริโภคอาหารดีไม่ใช่การบริโภคอาหารราคาแพง อาหารเสริมหรืออาหารตามแพชั่น ซึ่งอาจทำให้เสียสุขภาพมากกว่ามากกว่าได้ผลดี

สำหรับคนที่ยังใส่ใจต่อการกินอาหารให้ได้คุณค่าเพียงพอที่ไม่ใช่แค่การกินให้อิ่ม มีแนวทางในการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสม สำหรับคนไทยที่นักวิชาการด้านโภชนาการและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายได้พยายามคิดค้นเป็นหลักการเอาไว้ แบ่งเป็นข้อๆ อย่างกระชับเพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติตาม เรียกกันว่า “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” ดังต่อไปนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่

- คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง ธัญพืช
- โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่
- ไขมัน ได้แก่ น้ำมัน ไขมันสัตว์
- แร่ธาตุและวิตามิน ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่างๆ

ดังนั้น ควรบริโภคแต่ละหมู่ให้หลากหลายไม่ซ้ำซาก นอกจากนั้นต้องดูแลน้ำหนักตัวไม่ให้พอมหรืออ้วนเกินไป

2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งอื่นๆ เป็นบางมื้อ

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

4. กินปลาและเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดหรือเค็มจัด

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แนวทางทั้ง 9 ประการ ได้มีการพัฒนาเป็นคู่มือสำหรับการบริโภคอาหาร ซึ่งทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้จัดพิมพ์เผยแพร่แก่ประชาชน เช่น ชงโภชนาการ คู่มืออาหารไทยใน ชื่อ “เมนูสุขภาพ” เป็นต้น

**เกร็ดย่อยบางอย่างที่มักถูกมองข้าม**

• การกินแต่ก้าน ไม่กินใบขึ้นฉ่าย หลายคนกินแต่ก้านขึ้นฉ่ายและโยนใบทิ้ง นับเป็นเรื่องน่าเสียดายมากเพราะใบของขึ้นฉ่ายนั้นอุดมด้วยวิตามินต่างๆ มากกว่าในก้านเสียอีก เช่น ใบมีวิตามิน B 1 มากกว่าที่พบในก้านถึง 17 เท่า มีวิตามิน C มากกว่า 13 เท่า ปริมาณโปรตีน 11 เท่า และปริมาณแคลเซียม 2 เท่า

นิสัยการกินที่ทำให้เกิดมะเร็ง

• โรคมะเร็งเกิดจากการชอบกินอาหารหมักดอง นักวิชาการพบว่าอัตราการเติบโตมะเร็งกระเพาะอาหารที่สหรัฐอเมริกานั้นลดลง ขณะที่ในญี่ปุ่นยังมีอัตราของโรคนี้นี้เพิ่มขึ้นเพราะคนญี่ปุ่นชอบกินอาหารหมักดอง

• โรคมะเร็งเกิดจากการเลือกกิน แพทย์ยืนยันว่าอาหารประเภทไขมันและอาหารที่ให้พลังงานสูงอื่นๆ มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ และมะเร็งมดลูก การกินอาหารไม่เหมาะสมหรือเลือกกินเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็ง นอกจากนี้ หากได้รับวิตามิน A ไม่เพียงพอ หรือ บริโภคอาหารรมควันหรือทอดมากเกินไป ก็เป็นสาเหตุของมะเร็งได้

• โรคมะเร็งเกิดจากการชอบดื่มเหล้า มีหลักฐานมากมายยืนยันว่า แอลกอฮอล์กับมะเร็งมีความเกี่ยวข้องกัน ผู้ที่ดื่มเหล้าบ่อยๆ จะมีอาการกระเพาะอักเสบหรือเป็น โรคระเพาะได้ง่าย และหากมีอาการเรื้อรังเป็นเวลานานก็อาจเปลี่ยนเป็นมะเร็งร้ายได้

• กินแต่เนื้อมะเขือ บางคนชอบปอกเปลือกมะเขือขึ้นนั้นมีวิตามิน PP (ไนอาซิน) มาก การกินเปลือกมะเขือบ่อยๆ จะช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแข็ง อาเจียน เป็นเลือด โรคผิวหนังเขียวเป็นจ้ำ

- **กินแต่เมล็ดพริกไม่กินใบ** หลายคนไม่เคยรู้ว่าใบพริกนั้นกินได้และมีประโยชน์มาก ทั้งนี้ใบพริกมี แคโรทีน วิตามิน แคลเซียม และสารอาหารอีกหลายชนิด การกินใบพริกเป็นประจำมีผลดีต่อกระเพาะ บำรุงตับ ลดความอ้วน

- **ดื่มน้ำอัดลม** หลายคนชอบดื่มน้ำอัดลมกระหายน้ำเป็นการทำลายสุขภาพของตนเอง เพราะน้ำอัดลมผลิตจากสารเคมีที่เติมน้ำตาล เมื่อดื่มน้ำอัดลมเป็นเวลานาน สารเคมีเหล่านั้นก็จะสะสมอยู่ในร่างกาย ทำลายการทำงานของตับ การดื่มน้ำอัดลมในปริมาณมากเกินไปยังทำให้ร่างกายขาดโพแทสเซียมอีกด้วย

- **กินกุ้งสด** บางคนชอบเอากุ้งเป็นๆ ไปจุ่มไว้ในเหล้าก่อนเอามาบริโภค ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะในตัวกุ้งอาจมีพยาธิ เมื่อกินดิบๆ พยาธิจะเข้าไปในร่างกาย ทำให้เกิดการท้องส่วนบนบวมโต ความอยากอาหารไม่ปกติ หรือการทำงานของตับล้มเหลวถึงแก่ชีวิต ดังนั้นจึงควรทำกุ้งให้สุก ก่อนบริโภคเสมอ

- **กินน้ำผักมากกว่ากินผัก** ปัจจุบันผู้คนจำนวนมากหันมานิยมดื่มน้ำผักแต่ไม่กินผัก เมื่อเป็นเช่นนี้ จะส่งผลเสียต่อระบบการย่อยของร่างกาย เพราะในน้ำผักไม่มีเส้นใยอาหาร และการปั่นผักผลไม้อย่างนี้ยังทำให้ออกซิเจนที่อยู่ในอากาศเข้าไปผสมกับสารอาหารที่อยู่ในผักทำให้เกิดออกไซด์ ซึ่งเป็นการทำลายคุณค่าที่แท้จริงของผักและผลไม้เหล่านั้น

## 8 วิธี เพิ่มอายุยืนยาวขึ้น 8 ปี

คนเราอยากมีอายุยืนยาวด้วยกันทั้งนั้น แล้วทำอย่างไรถึงจะมีชีวิตยืนยาว และมีคุณภาพที่ดี มีวิธีดังนี้

1. **อายุยืนยาวขึ้น 1 ปี ด้วยการกินดาร์กช็อกโกแลต** การวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกาบอกว่าเรากินดาร์กช็อกโกแลตบ่อยๆ หรืออย่างน้อยเดือน 3 ครั้ง อาจจะช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นได้อีก 1 ปีเลย เพราะว่าในดาร์กช็อกโกแลตมีสารฟลาโวนอยด์ที่ช่วยทำให้เลือดไม่ข้นหนืดจนเกินไป เลือดเลยไหลได้สะดวก ไม่ไปติดหรือเกาะตามหลอดเลือดมาก จึงไม่เกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดเส้นเลือดก็ไม่อุดตัน

2. **อายุยืนยาวขึ้น 2 ปี ด้วยเพศสัมพันธ์ที่ดี** มีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ แล้วดีครับ ช่วยเพิ่มอายุได้ถึง 2 ปีเลยทีเดียว การวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย บอกว่าเป็นเพราะมันจะมีสารที่หลั่งออกมาหลังจากที่เราถึงจุดสุดยอดที่ทำให้คลายเครียดได้ดีมาก และจะทำให้เราดูแลสุขภาพตัวร่างกายและหัวใจเราก็ดีขึ้น สอโรโมนคอร์ติโซลก็จะหลั่งออกมาน้อย ผมเคยอ่านงานวิจัยอีกอันที่เขาศึกษากับคนออสเตรเลีย 2,338 คน บอกว่าการที่ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์หรือช่วยตัวเองสัปดาห์ละ 10 ครั้ง สามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึง 33 เปอร์เซ็นต์

3. **อายุยืนยาวขึ้น 3 ปี ด้วยการกินถั่ว** อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน มหาวิทยาลัยโลมาลินดาที่แคลิฟอร์เนีย วิจัยพบว่าในถั่วไขมันโอเมก้า 3 สารต้านอนุมูลอิสระ ในอาหารเยอะไขมันอิ่มตัวน้อย แคลอรีน้อยทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะกับหัวใจ แต่ต้องเลือกแบบไม่มีเกลือนะครับ

4. **อายุยืนยาวขึ้น 4 ปี ด้วยการดื่มน้ำ** นักวิทยาศาสตร์ชาวดัชช์ ให้ดื่มน้ำวันละครั้งแล้วจะทำให้ชีวิตเรายืนยาวได้ถึง 4 ปี เพราะในไวนั้นจะมีสารโพลีฟีนอลิกคอมพาวนด์ ซึ่งสารนี้จะทำให้เลือดเราไม่มีการเติบโตของไขมัน พอเอื่อไขมันไม่สามารถเติบโตได้ เส้นเลือดเราจะสะอาดใสอยู่ตลอดเวลา ไม่มีตะกอนตกค้างหรือมีไขมันมาเกาะผนังหลอดเลือด

5. อายุยืนยาวขึ้น 5 ปี ด้วยการออกกำลังกาย อาจจะมีหลายคนในการเล่นกอล์ฟกันอยู่แล้ว แต่ยังไม่รู้ว่าทำไมเล่นกอล์ฟแล้วทำให้อายุเรายืนยาวขึ้นได้ นั่นเพราะการเล่นกอล์ฟทำให้เราเดินครบ เล่นกอล์ฟ 18 หลุม จะทำให้เราต้องเดินถึง 6-10 กม. เลยครับแล้วการเดินทำให้ร่างกายเราเผาผลาญแคลอรีได้ดี เป็นการออกกำลังกายแบบ Low intensity คือการออกกำลังกายแบบไม่หนัก แต่หัวใจเต้นเร็วและใช้ออกซิเจนเยอะมาก ซึ่งจะทำให้ร่างกายเราแข็งแรง แล้วการตีกอล์ฟทำให้เราไม่เบื่อที่จะออกกำลังกายด้วย

6. อายุยืนยาวขึ้น 6 ปี ด้วยการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ กินทุกอย่าง มีและเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่ใช่ใช้วันนี้พิเศษ ฉันจะไปกินอาหารเพื่อสุขภาพ นานๆ กินที่แบบนั้นไม่ดีแน่ๆ แล้วมีการวิจัยจากฮอลแลนด์บอกว่า กินปลา เนื้อไม่ติดมัน น้ำมันมะกอก กระเทียม คาร์โบไฮเดรตที่คืออย่างข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต เป็นประจำจะทำให้ไขมันในเลือดน้อยลง สุขภาพ ร่างกายดีขึ้น โรคมาเรียมกับเบาหวานก็จะเกิดได้ยากขึ้น แล้วถ้าไม่รู้ว่ามีอาหารอะไรอีกที่ดีต่อสุขภาพ ก็ดูจากสุขภาพคืนก็ได้หาง่าย ไม่แพงด้วย

7. อายุยืนยาวขึ้น 7 ปี ด้วยการควบคุมน้ำหนัก นักวิทยาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ศึกษาพบว่า ถ้าคุณสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ตามเกณฑ์มาตรฐานได้โดยตลอด คุณอาจจะเพิ่มชีวิตได้ถึง 7 ปีเลย หรือหากตอนนี้ ใครกำลังน้ำหนักตัวเกินอยู่ก็รีบลดเลย เพราะปล่อยให้ น้ำหนักมาก ๆ ไม่ดี กระดูก และไขข้อต้องรับน้ำหนักเยอะมากก็จะมีปัญหาได้ และก็เสี่ยงกับการเกิดโรคหลายโรคด้วย แต่ที่ต้องระวังด้วยคืออย่าดูแค่ตัวเลขของเท่านั้น ให้ดูไขมันด้วย เพราะคนผอมหลายคนเหมือนกันที่น้ำหนักน้อยแต่ไขมันเยอะ นั่นก็สุขภาพไม่ดีได้ง่ายเหมือนกัน

8. อายุยืนยาวขึ้น 8 ปี ด้วยการหัวเราะบ่อยๆ การที่เราหัวเราะ ฮอร์โมนคอร์ติโซล ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจะหลั่งน้อยลง ทำให้เรามีความสุข ผ่อนคลายไม่เครียด เพราะสารเคมีที่ไม่ดีในร่างกายจะไม่หลั่งออกมาเลย แล้วจะมีสารเคมีดี เช่น เอ็นโดรฟิน อะดรีนาลีน หลั่งออกมาแทน ก็พยายามดูหนังตลก อยู่กับเพื่อนให้เยอะๆ จะได้หัวเราะแค่คุณหัวเราะวันละ 15 นาที อาจจะทำให้คุณมีอายุยืนยาวขึ้นอีก 8 ปี

### อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น

ในขณะนี้ ร่างกายต้องการสารอาหารในการสร้างเซลล์ต่างๆ กระดูกและฟัน และต่อมต่างๆ ในร่างกายเริ่มมีการทำงานหนักขึ้น จึงต้องให้อาหารที่เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตที่เต็มที่ สารอาหารหลักที่เด็กวัยรุ่นต้องการมีดังต่อไปนี้

#### สารอาหารที่วัยรุ่นต้องการ

- พลังงาน ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกายและกิจกรรมของวัยรุ่น ควรได้รับวันละ 2200-3000 แคลอรี
- โปรตีน มีความต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต ควรได้รับวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
- แคลเซียม ได้แก่
  - แคลเซียม จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟัน
  - เหล็ก โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องมีประจำเดือน ควรได้รับวันละ 16 มิลลิกรัม
  - ไอโอดีน ต่อมไทรอยด์มีการทำงานมากขึ้น ในภาคอีสานจะพบวัยรุ่นขาดไอโอดีนกันมาก ทำให้เกิดโรคคอพอกหรือโรคเอ๋อ
- วิตามิน ได้แก่



- วิตามินเอ ควรได้รับวันละ 2500 หน่วยสากล
- วิตามินบี2 ควรได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม
- วิตามินซี ใช้ในการสร้างคอลลาเจน(ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ) ควรได้รับวันละ 30 มิลลิกรัม

- น้ำ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ ควบคุมการทำงานในร่างกาย วัยรุ่นควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

#### อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

- น้านม ควรดื่มน้ำวันละ 2-3 ถ้วยตวง เพราะมีแคลเซียม โปรตีน และวิตามินมากมาย
- ไข่ ควรทานวันละ 1 ฟอง เพราะมีโปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ
- เนื้อสัตว์ต่างๆ ควรได้รับวันละ 150-180 กรัม หรือประมาณ 3/4 ถ้วยตวง และควรได้รับเครื่องในสัตว์ควบคู่ไปด้วย
- ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง
- ผัก อาจเป็นผักสีเขียวหรือผักสีเหลือง ควรได้รับทุกวัน มีอยู่ 1/2 ถ้วยตวง
- ผลไม้ ควรได้รับทุกมื้อ
- ข้าว ควรได้รับวันละ 5-6 ถ้วยตวง
- ไขมัน ควรได้รับน้ำมันวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ

#### ปัญหาด้านการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

- เบื่ออาหาร มีสาเหตุมาจากการที่ผู้ใหญ่บังคับให้เด็กกินอาหารชนิดหนึ่งมากเกินไป หรือเกิดจากอารมณ์ เช่น ความเหน็ดเหนื่อย ผิดหวัง
- โรคอ้วน มีสาเหตุมาจากลักษณะนิสัยในการกินของเด็กที่ชอบกินจุบจิบ
- กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักอดอาหารเช้า เพราะกลัวว่าจะอ้วน หรือเร่งรีบไปโรงเรียน

\*\*\*\*\*

## บรรณานุกรม

ชาวมัธยมศึกษาและประถมศึกษา. **อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/st2545/4-5/no12/teen.html> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี**. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นามมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2550). **คนไทย ใจกลทุกข์**. กรุงเทพฯ.

