

การเลือกอาหารอย่างชาญฉลาด

รศ. พญ. ปรียานุช แยมวงษ์

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ถาม : หลักโภชนาการที่ถูกต้อง หมายถึงอะไร

ตอบ : เรื่องของการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ก็คงจะเหมือนกับที่เราคุยกันในสมัยก่อนว่า ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ในปัจจุบันนี้อาจจะมีรายละเอียดเพิ่มเติม อาทิ สัดส่วนของอาหาร อาหาร 5 หมู่ ไม่ได้หมายถึง การรับประทานอาหารแต่ละหมู่เท่าๆกันหมด แต่กลุ่มที่เป็นอาหารหลัก คือ กลุ่มข้าวที่เป็นธัญพืช ผลิตภัณฑ์ ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง ข้าวเหนียว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ส่วนปริมาณที่เพิ่มขึ้นมา ก็คือ ผักและผลไม้ ซึ่งจะได้ประโยชน์ทั้งใยอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ส่วนปริมาณที่ต้องจำกัด รับประทานอาหารในปริมาณที่พอสมควรเท่านั้น ก็คือ พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อแดง น้ำมัน นอกเหนือจากนั้น ก็คือ เรื่องของการดูแลเรื่องน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคขาดอาหารและโรคที่เกิดจากโภชนาการอาหารเกิน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารประเภทอื่นๆ ก็คือ พวกอาหารและเกลือโซเดียมในปริมาณที่สมควร งดเหล้า เบียร์ แอลกอฮอล์ ส่วนการกระจายอาหารในแต่ละมื้อก็ควรจะให้ครบถ้วนทั้ง 3 มื้อ

ถาม : ในแต่ละวันแต่ละบุคคล ควรรับประทานอาหารอย่างไรถึงจะได้สัดส่วนที่เหมาะสม

ตอบ : จริงๆแล้วด้านหลักก็คือ การกำหนดน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ คงไม่สามารถบอกได้ว่า การรับประทานอาหาร 1 งานแล้ว น้ำหนักตัวจะเท่ากัน กระบวนการเผาผลาญหรือ การใช้ชีวิตประจำวันในแต่ละคนไม่เหมือนกัน ก็คงจะต้องให้แต่ละบุคคลเป็นเทียบ ถ้าหากคิดว่าน้ำหนักตัวในคนเราอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้และได้มาตรฐาน รับประทานอาหารให้น้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน ถ้าหากน้ำหนักน้อยเกินไปก็ควรเพิ่มปริมาณของอาหารขึ้น แต่ถ้าน้ำหนักมากเกินไปก็จะต้องลดปริมาณจากที่เคยรับประทานอาหารอยู่

ถาม : ในกรณีที่ไม่สามารถรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ ควรทำอย่างไร สามารถชดเชยในมื้อต่อไปได้หรือไม่

ตอบ : ถ้าถามแง่ที่ว่าชดเชยได้หรือไม่ จริงๆ ก็ได้ แต่ไม่ค่อยดีนัก โดยเฉพาะในมื้อเช้า ซึ่งจริงๆเป็นมื้อที่สำคัญมากของร่างกาย เพราะ ร่างกายอดอาหารตั้งแต่เมื่อเย็นก่อนหน้า ซึ่งประมาณ 8-12 ชม. ถ้าหากเราตื่นเช้าแล้วก็ยังไม่ได้อาหารเช้าต้องใช้พลังงาน ร่างกายก็จะเสียสมดุล อาจจะมีปัญหาน้ำตาลในเลือดต่ำ พลังงานที่จะไปเลี้ยงสมองก็จะต่ำลง โดยเฉพาะที่น่าเป็นห่วง ก็คือ เด็กนักเรียน ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจริงๆอาหารเช้าไม่จำเป็นจะต้องเป็นการรับประทานอาหารเสมอไป รับประทานอาหารอะไรก็ได้

ถาม : สำหรับผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนัก ในมือเย็นที่ต้องงดอาหาร จะทำให้ร่างกายนั้น ขาดสมดุล

ตอบ : ถึงแม้จะแนะนำว่าต้องลดน้ำหนัก คือ ลดปริมาณอาหาร โดยทั่วไปเรามากจะแนะนำในลดปริมาณอาหารในแต่ละมือลง แต่ไม่ใช่ลดเป็นมือๆ ซึ่งมีข้อมูลทางการศึกษาที่ยืนยันชัดเจนว่า ถ้าอดอาหารเป็นมือๆจะทำให้การควบคุมน้ำหนักไม่ดีเท่าที่ควร เพราะว่ากว่าจะถึงมือต่อไป จะหิว แล้วจะมีความรู้สึก ว่า ไม่ได้ทานอาหาร ไปหนึ่งมือ จึงต้องรับประทานชดเชย แล้วจะรับประทานอาหารมากขึ้น ดังนั้น ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มือ ส่วนในมือเย็นควรทานให้น้อยที่สุด เพราะมือนี้ร่างกายของเรามากจะไม่ได้ใช้พลังงาน

ถาม : นอกจากการรับประทานอาหารตามปกติในแต่ละวันแล้ว เรามีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารเสริมอีกหรือไม่

ตอบ : ในปัจจุบัน ออ. กำหนดให้เรียก ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีหลายรูปแบบทั้งในแง่ของวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอื่นๆ ที่สกัดจากธรรมชาติ ถ้าจะถามว่ามีประโยชน์หรือไม่ คงจะต้องดูจากวัย หรือบางขณะของ โรคที่เป็นอยู่ ก็อาจมีความต้องการสารอาหารหรือแร่ธาตุต่างๆเพิ่มมากขึ้น ซึ่งบางกลุ่มช่วงอายุก็มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่า การให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิด อาจจะช่วยได้ เช่น ขณะที่ตั้งครรภ์เราก็จะให้ธาตุเหล็กเสริม หรือผู้หญิงที่วันหมดประจำเดือนก็จะแนะนำให้รับประทานแคลเซียมเพิ่มมากขึ้น หรือในคนป่วยที่รับประทานอาหารได้น้อย ก็ควรจะรับประทานอาหารเสริมแร่ธาตุ หรือวิตามินในช่วงสั้น ๆ สำหรับคนทั่วไปที่ไม่เจ็บป่วย และสามารถรับประทานอาหารตามปกติได้ทั้ง 3 มือ เรื่องของการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ไม่มีมีความจำเป็น

ถาม : ในแต่ละวัยนั้นควรเลือกอาหารอย่างไรถึงจะเหมาะสม

ตอบ : ถ้าจะเริ่มตั้งแต่ในวัยทารกก็จะต้องเป็นนมแม่ถึงจะดีที่สุด 3 - 4 เดือนแรกนั้น

ควรจะเน้นในเรื่องของการรับประทานนมแม่เป็นหลัก 4 - 6 เดือน ก็ควรเสริมอาหารอื่น ๆ ควบคู่กับนมแม่ไปด้วย หลัง 6 เดือน จะต้องให้อาหารปริมาณของอาหารเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

- วัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโตมากขึ้น กลุ่มนี้ควรจะต้องได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอ เรามักจะแนะนำให้ดื่มนมวันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้พลังงานและ โปรตีน

- พอเข้าสู่สู่วัยรุ่น ก็จะต้องรับประทานอาหารตามปกติ แต่ต้องระวัง เพราะวัยที่เป็นวัยที่รักสวยรักงาม วัยที่จะพยายามควบคุมอาหาร จริง ๆ ในวัยนี้ควรจะเป็นอาหารที่มีคุณค่า แต่ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนัก ก็ควรรับประทานผัก หรือ ธัญพืชที่มีเส้นใยอาหารมากขึ้น ก็จะช่วยให้ ควรระวังเรื่องการควบคุมอาหารเพราะอาจจะเกี่ยวข้องกับความสูงได้

- วัยผู้ใหญ่ ก็คงจะไม่แตกต่างไปกับวัยรุ่น ยกเว้นในช่วงที่มีครรภ์ในผู้หญิง ที่ควรจะต้องได้รับแร่ธาตุ แคลเซียม และธาตุเหล็กเสริม ในปริมาณที่เพียงพอ รับประทานอาหารในปริมาณมากขึ้น แต่ก็จะมีอัตราการ เพิ่มของน้ำหนักตัวของสตรีมีครรภ์ที่เหมาะสม ในกลุ่มของผู้ใหญ่กลางคน ส่วนใหญ่ น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น ความต้องการพลังงานจะปรับลดลง กลุ่มที่ควรจะต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายที่เหมาะสม

- วัยสูงอายุ ควรรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ เพราะไม่ว่า น้ำหนักตัวจะลดลง หรือเพิ่มขึ้นอย่างลง อัตราการเสียชีวิตจะสูง และถ้าเรามองประเด็นของโรคกระดูกพรุนที่มักพบในผู้สูงอายุ จริง ๆ การป้องกันโรคกระดูกพรุน ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงตั้งแต่วัยรุ่นควรดื่มน้ำ ซึ่งอาจจะป็นนมพร่องมันเนย ปัญหาที่มักพบบ่อยในวัยสูงอายุอีกปัญหา ก็คือ ปัญหาไขมัน เช่นเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันในเลือดสูงขึ้น คงจะต้องลดปริมาณไขมันลง หมั่นออกกำลังกาย เชื้อสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง

ถาม : อาหารแต่ละชนิดในคุณค่า แตกต่างกันโดยเฉพาะ ถ้าจะรับประทานเพื่อป้องกันโรค ดังนั้น เราจะมียวิธีเลือกอาหารแต่ละชนิดอย่างไร

ตอบ : ที่มาของอาหารควรประกอบด้วยอาหารทั้ง 5 หมู่ มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้ำซาก ซึ่งอาหารทุกอย่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ตั้งแต่ส่วนประกอบในตัวเนื้อ ตลอดไปจนถึงปัจจัยในการผลิต หรือการส่งต่อ เพราะฉะนั้นถ้าหากเขารับประทานอาหารซ้ำ ๆ โดยคิดว่าอาหารชนิดนั้นดี ก็มีโอกาสดูดสารอาหารที่ควรจะได้จากอาหารอื่น ๆ แต่ในขณะที่เดียวกันมีโอกาสรับสารอันไม่พึงประสงค์ในอาหารนั้น หรือสารปนเปื้อนจึงเป็นเหตุผล ว่าในแต่ละมื้อควรทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารมาชดเชยกัน เพราะคงเป็นไปได้ เพราะควรทานอาหารให้หลากหลาย อาหาร 1 มื้อจะสมบูรณ์ตามความต้องการของร่างกาย

ถาม : การรับประทานอาหารจานด่วนเป็นประจำ จะมีผลกระทบต่อร่างกายในเรื่องคุณค่าอาหารบ้างหรือไม่

ตอบ : ถ้ารับประทานเป็นประจำ หรือ 2 มื้อต่อวัน ที่น่าเป็นห่วงก็คือคุณลักษณะของอาหาร

1. เนื้อสัตว์ค่อนข้างเยอะ
2. ไขมันค่อนข้างสูง
3. เกลือโซเดียมสูง
4. ผักน้อย

เพราะฉะนั้น ถ้ารับประทานอาหารลักษณะนี้บ่อย ๆ ซ้ำซาก โอกาสที่จะเป็นโรคอ้วนค่อนข้างมาก จะได้เส้นใยอาหารน้อยเกินไป ก็จะมีโรคอ้วนค่อนข้างมาก แล้วจะมีโรคเรื้อรังตามมา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคของลำไส้ อีกด้วย

ถาม : ข้อเสนอแนะช่วงท้ายรายการ

ตอบ : หลักการโดยสรุป ก็คือ

1. โภชนาการตามหลักโภชนาการ
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรค

.....