

"กิน-อยู่ อย่างไร ในยุค IMF" ... คำถามนี้มีคำตอบ

ลักษณะ ไชยมงคล¹

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ นับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา จนคลอดออกมาเป็นเด็ก เติบโตเป็นผู้ใหญ่ และเข้าสู่วัยชรา ซึ่งรูปแบบการรับประทานอาหารของคุณจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับภาวะทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2540 หลังจากรัฐบาลไทยได้ปล่อยให้อัตราแลกเปลี่ยนเงินตราลอยตัวทำให้ค่าเงินบาทลดลง เมื่อเทียบกับเงินสกุลหลักของประเทศสหรัฐอเมริกา และของประเทศต่างๆ ในยุโรป ตลอดจนเงินเบนของญี่ปุ่น ประกอบกับเงินกองทุนสะสมของประเทศไทยได้ลดลงอย่างมากมาก่อนหน้า และเงินไหลออกนอกประเทศมากกว่าเข้า ในขณะที่เงินจะเข้าเพื่อการลงทุนลดลง นอกจากนี้ หนี้สินที่เกิดขึ้นกว่าล้านล้านบาท โดยภาคธุรกิจเอกชนและภาครัฐ ต้องผ่อนชำระทั้งดอกเบี้ยและเงินต้น ทำให้ประเทศไทยเกิดภาวะเงินฝืดอย่างมาก ซึ่งวิกฤติเศรษฐกิจเช่นนี้มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของคนไทยด้วยเช่นกัน เพราะโภชนาการเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับอาหาร กล่าวคือ อาหารที่ซื้อหรือมา

เข้ามาบริโภคในครัวเรือนอาจลดลง ส่งผลให้ปัญหาการขาดสารอาหารมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการขาดแคลนอาหารบริโภค อย่างไรก็ตาม ผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจอาจจะดีสำหรับปัญหาโภชนาการเกิน คือ การบริโภคไขมันและน้ำตาลอาจลดลง และที่สำคัญการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีจำหน่ายทั้งทางตรงและผ่านทางร้านค้าคงจะลดลง จากที่กล่าวมาข้างต้นไม่ได้หมายความว่าวันนี้ประชาชนชาวไทยจะต้องเผชิญกับปัญหาการขาดสารอาหารกันจนหาทางแก้ไขไม่ได้ความจริงแล้วปัญหาการขาดสารอาหารหรือแม้แต่ปัญหาโภชนาการเกิน ไม่ได้เป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมเสียทั้งหมด เป็นความโชคร้ายที่ประเทศไทยเรามีแหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ เพียงแต่เราทำานู้จักค้นหา หรือหยิบสิ่งเหล่านี้มาบริโภคหรือไม่ ซึ่งความรู้เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเลือกอาหารที่มีอยู่ดาษดื่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด บทความที่เขียนขึ้นครั้งนี้จะถ่ายทอดหลักการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพดี เพื่อท่านผู้อ่านจะได้นำไปใช้ในการเลือกสรรอาหารมาบริโภคให้เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน และมีสุขภาพดี

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



แข็งแรงกันทั่วทุกคน

คณะทำงานกลุ่มหนึ่งซึ่งประกอบด้วย นักวิชาการจากกระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้กำหนดข้อปฏิบัติที่ใช้เป็นแนวทางในการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีสำหรับคนไทยขึ้น ถ้าท่านสามารถปฏิบัติตามข้อแนะนำทั้ง 9 ข้อนี้ได้ ก็นับว่าเป็นผู้ที่กินอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ โดยข้อแนะนำดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักัก

ท่านผู้อ่านหลาย ๆ ท่านคงรู้จักคำว่า "อาหารหลัก 5 หมู่" เพราะคำนี้ได้ใช้เป็นข้อความสำคัญในการส่งเสริม

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมาช้านานแล้ว แต่ประชาชนคนไทยบางท่านอาจจะลืมในรายละเอียดไปบ้างว่า อาหารหลัก 5 หมู่ที่ว่านี้ประกอบด้วยอะไรบ้าง ฉะนั้นเพื่อเป็นการย้ำให้ผู้บริโภคได้เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่และจำขึ้นใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของอาหารหลัก 5 หมู่ จึงขอสรุปในบทความนี้อีกสักครั้งหนึ่งเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ สำหรับท่านที่อาจจะลืมเตือนไปบ้างแล้ว

โดยทั่วไปแล้ว อาหารต่าง ๆ ที่เรารับประทานนั้น ประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ในปริมาณที่แตกต่างกันไป ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และนอกจากนี้ยังมีสารอื่นที่นับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โยอาหาร สารต่าง ๆ เหล่านี้ในอาหารเป็นสิ่งที่ร่างกาย

ต้องการในปริมาณที่เหมาะสม และจำเป็นต้องได้รับทุกชนิด เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ แต่อย่างไรก็ตาม เท่าที่ทราบกันอยู่ทุกวันนี้ว่า อาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารต่างๆ ข้างต้นในปริมาณที่มากน้อยแตกต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่มีสารอาหารต่างๆ ครบทุกชนิด ในปริมาณที่เพียงพอความต้องการของร่างกาย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการจัดหมวดหมู่อาหารที่เรารับประทานกันทั่วไปเป็น 5 หมู่ โดยกำหนดอาหารที่มีชนิดและปริมาณสารอาหารที่คล้ายกัน หรือใกล้เคียงกันอยู่ในหมวดเดียวกัน อาหารหลัก 5 หมู่ของไทยเรา ได้แก่

หมู่ที่ 1 ประกอบด้วยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง

หมู่ที่ 2 ประกอบด้วยอาหารประเภทข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

หมู่ที่ 3 ประกอบด้วยอาหารประเภทพืช ผักต่าง ๆ

หมู่ที่ 4 ประกอบด้วยอาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ

หมู่ที่ 5 ประกอบด้วยอาหารประเภทไขมันและน้ำมัน

อาหารหมู่ที่ 1 เป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน เป็นสำคัญ และมีวิตามิน เกลือแร่ บางชนิด อาหารในหมู่ที่ 2 เป็นแหล่งของสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นสำคัญ และมีวิตามิน เกลือแร่บางชนิดพอสมควร อาหารในหมู่ที่ 3 เป็นแหล่งของวิตามิน ใยอาหาร และเกลือแร่บางชนิด เป็นสำคัญ อาหารในหมู่ที่ 4 เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร และวิตามินเป็นสำคัญ ส่วนอาหารในหมู่ที่ 5 เป็นแหล่งของไขมันที่สำคัญ เพราะฉะนั้นในวันหนึ่ง ๆ เราต้องรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทุกหมู่ มิฉะนั้นแล้วท่านอาจจะได้รับสารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอได้ แต่อย่างไรก็ตาม การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่กินอาหารซ้ำ ๆ เพียงบางชนิด ในแต่ละหมู่ ก็อาจจะทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หรืออาจได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปก็ได้ ดังนั้น นอกจากท่านจะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในหนึ่งวันแล้ว ท่านยังต้องเลือกรับประทานอาหารแต่ละชนิดในแต่ละหมู่ ให้หลากหลายด้วย

ส่วนการดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือน้อยเกินไป มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ มากมาย

ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่มีสารอาหารต่าง ๆ ครบทุกชนิด ในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการจัดหมวดหมู่อาหารที่เรารับประทานกันทั่วไปเป็น 5 หมู่

อาทิเช่น ผู้ที่มีภาวะอ้วนหรือน้ำหนักมากเกินไป มีโอกาสเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ฯลฯ ซึ่งโรคเหล่านี้จะบั่นทอนสุขภาพ ทำให้อายุไม่ยืน ต้องเสียเงิน เสียเวลาในการดูแลรักษา หรือในภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักน้อยเกินไปหรือผอม ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคร้าย เจ็บป่วยง่าย ซึ่งการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ตามข้อแนะนำทั้ง 9 ข้อที่กล่าวถึงในบทความนี้และการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาวะร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยรักษาน้ำหนักตัวของท่านให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

ถ้าท่านอยากรู้น้ำหนักตัวของท่านในขณะนี้ อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ เราสามารถประเมินได้หลายวิธี ในที่นี้จะขอนำเสนออีก 1 วิธี ซึ่งท่านสามารถทำได้ไม่ยากเลย วิธีการนี้เรียกกันทั่วไปว่า "การหาดัชนีมวลกาย (body mass index; BMI)" ซึ่งมีสูตรในการคำนวณดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร})^2}$$

เมื่อท่านเขาน้ำหนักและส่วนสูงปัจจุบันแทนค่าในสูตรนี้ นำผลลัพธ์ที่ได้จากการคำนวณไปเทียบกับค่ามาตรฐาน เพื่อประเมินว่าขณะนี้ น้ำหนักตัวของท่านอยู่ในระดับใด ซึ่งค่ามาตรฐานได้มีการกำหนดไว้แล้ว เป็นดังนี้

ถ้าผลลัพธ์ที่ได้น้อยกว่า 18.5 กก./ตร.ม. แสดงว่าท่านผอม

ถ้าผลลัพธ์ที่ได้อยู่ระหว่าง 18.5-24.9 กก./ตร.ม. น้ำหนักตัวของท่านอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ถ้าผลลัพธ์ที่ได้อยู่ระหว่าง 25-29.9 กก./ตร.ม.



แสดงว่าน้ำหนักตัวของท่านมากเกินไป

ถ้าผลลัพธ์ที่ได้มากกว่า 30 กก./ตร.ม. แสดงว่าท่านเป็นโรคอ้วนแล้ว

เมื่อท่านทราบแล้วว่าน้ำหนักตัวของท่านในปัจจุบันอยู่ในระดับใด ท่านก็ควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมที่จะรักษาน้ำหนักตัวของท่านให้อยู่ในระดับปกติ กล่าวคือ ถ้าท่านมีน้ำหนักน้อยไปหรือผอม ท่านก็ควรบริโภคอาหารให้มีปริมาณมากขึ้นกว่าเดิมเพื่อเพิ่มน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่ควรจะเป็น ถ้าพบว่าท่านมีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ท่านก็ควรจำกัดปริมาณอาหารลง โดยเฉพาะอาหารในหมู่ที่ 2 และ 5 ร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นต้น ดังนั้น ขอแนะนำว่าทุกคนควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้ง

2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยอยู่แล้ว และจัดว่าเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญ การรับประทานข้าวกับอาหารประเภทกับข้าวที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ไขมัน ผัก และการรับประทานผลไม้ ทำให้ได้รับสารอาหารอื่นๆ พร้อมกันไปด้วย ท่านอาจจะเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง บะหมี่ เผือก มัน แทนข้าวในบางมื้อก็ได้

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืช ผัก ผลไม้ เป็นอาหารที่มีวิตามิน แร่ธาตุ และสารอื่นๆ ที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย ทั้งยังให้พลังงานค่อนข้างต่ำเมื่อเทียบกับอาหารในหมู่อื่นๆ อย่างไรก็ตามผู้ที่มิภาวะอ้วน มีข้อจำกัดในการรับประทานผลไม้ที่หวานจัด เช่น ทุเรียน ละมุด ขนุน ลำไย เพราะผลไม้เหล่านี้มีน้ำตาลในปริมาณมาก

ในพืช ผัก ผลไม้มีใยอาหาร แม้ว่าใยอาหารจะไม่ได้จัดเป็นสารอาหาร แต่ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก มีการศึกษามากมายที่แสดงให้เห็นว่าใยอาหารมีประสิทธิภาพในการรักษาและป้องกันโรคบางอย่างได้ เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ช่วยกำจัดสารพิษที่ก่อมะเร็งในลำไส้ เป็นต้น (นุชสิริ เลิศวุฒิสภณ, 2535)

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลาเป็นแหล่งสารอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อื่นๆ นอกจากนี้ในปลายังมีกรดไขมันบางชนิดที่ช่วยลดไขมันในกระแสเลือดได้ด้วย ถ้าเรารับประทานปลาที่กินได้ทั้งกระดูกด้วยก็จะได้แคลเซียม ปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ที่จะช่วยป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนได้

การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นสิ่งที่ไม่ควร

การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาวะร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยรักษาน้ำหนักตัวของท่านให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

หลักเลียง เพราะจะทำให้ร่างกายเราได้รับกรดไขมันอิ่มตัวมากเกินไปที่อาจก่อให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูงได้ ดังนั้น ถ้าท่านต้องการรับประทานเนื้อสัตว์ ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน หรือติดมันแต่น้อย

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และมีราคาถูก หาได้ง่าย เด็กสามารถรับประทานไข่ได้ทุกวัน วันละฟอง แต่ผู้ใหญ่ควรรับประทานไข่แค่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง เนื่องจากไข่แดงมีโคเลสเตอรอลสูง ซึ่งไข่ 1 ฟอง มีโคเลสเตอรอล 250 มิลลิกรัมโดยประมาณ (ตามข้อแนะนำในการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง กำหนดไว้ว่าโดยเฉลี่ยในหนึ่งวันคนเราควรได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารไม่เกิน 300 มิลลิกรัม)

ถั่วเมล็ดแห้งรวมทั้งผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ นม ถั่วเหลือง จัดเป็นแหล่งของโปรตีนจากพืช ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีราคาถูกเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ แต่อย่างไรก็ตามถั่วเป็นอาหารที่มีกรดอะมิโนจำเป็นบางชนิดต่ำ ดังนั้นท่านจำเป็นต้องรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์หรือรับประทานร่วมกับอาหารอย่างอื่น เช่น ข้าว ข้าวโพด งา เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับกรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วน

5. คีมันนมให้เหมาะสมตามวัย

นมเป็นแหล่งของโปรตีนแร่ธาตุต่างๆ โดยเฉพาะแคลเซียมและฟอสฟอรัสที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน มีวิตามินต่างๆ หลายชนิด ดังนั้น นมจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย หญิงมีครรภ์หญิงให้นมบุตร เด็ก ควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว

การดื่มนมอาจจะทำให้เกิดปัญหาท้องเสียกับคนบางคนได้ เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นขาดเอนไซม์ที่จำเป็นใน

การย่อยน้ำตาลชนิดหนึ่งในนม หากท่านประสบกับปัญหานี้ อย่าเพิ่งปฏิเสธการดื่มนม เพราะว่ามีข้อแนะนำบางประการที่ท่านควรลองปฏิบัติเพื่อช่วยให้ท่านสามารถดื่มนมได้อย่างไม่มีปัญหาในวันหนึ่งข้างหน้าได้ ซึ่งข้อแนะนำในการดื่มนมที่จะช่วยลดปัญหาท้องเสียจากการย่อยนมไม่ได้ มีดังนี้ คือ

ก. ไม่ควรดื่มนมตอนท้องว่าง ควรดื่มนมร่วมกับรับประทานอาหารเช้าหรือหลังรับประทานอาหารเช้า

ข. อาจจะเริ่มจากการดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์นมในปริมาณน้อยๆ ก่อน แล้วสังเกตอาการท้องเสีย ถ้าร่างกายสามารถรับได้ ก็ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับที่ต้องการ

ค. เลือกผลิตภัณฑ์นมที่มีการย่อยแล้วบางส่วน เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ซึ่งนมเหล่านี้มีแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่ช่วยย่อยน้ำตาลในนมบางส่วน ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันเป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี เค นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นด้วย แต่การได้รับไขมันมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดผลเสียกับร่างกายได้ โดยเฉพาะภาวะเส้นเลือดตีบแข็ง

ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันที่อิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว การรับประทานอาหารที่มีไขมันที่อิ่มตัวสูงหรือการรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเส้นเลือดตีบแข็ง ในทางตรงกันข้าม การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจะช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะเส้นเลือดตีบแข็งได้ ไขมันที่อิ่มตัวมีมากในไขมันจากสัตว์ เช่น ไขมันหมู ไขมันวัว หนังไก่ เป็นต้น ในขณะที่ไขมันไม่อิ่มตัวมีมากในไขมันที่มาจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ น้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว

ดังนั้น เราควรรับประทานไขมันแต่พอควร และเลือกน้ำมันจากพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) มาใช้ในการปรุงอาหาร

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

อาหารที่มีรสหวานจัด เป็นอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่มาก ซึ่งการรับประทานน้ำตาลมากๆ ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การรับประทานน้ำตาลมากมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงได้ด้วย ส่วนอาหารที่มีรสเค็มจัด มีส่วนประกอบที่มีโซเดียมมาก ซึ่งมีการศึกษาที่ยืนยันว่าการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมมาก มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง (Knapp, 1990) ดังนั้น อาหารที่มีรสหวานจัด หรือเค็มจัด ควรจะหลีกเลี่ยงหรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ก็ควรรับประทานแต่น้อยๆ

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

การกินอาหารมีโซ่เป็นการนำเอาอาหารเข้าสู่ร่างกายอย่างเดียว บางครั้งถ้าเราไม่ระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหาร อาหารก็อาจเป็นพาหะนำอันตรายที่เรา มองไม่เห็นเข้าสู่ร่างกายได้ ซึ่งการปนเปื้อนของอาหารอาจมีได้หลายลักษณะ ได้แก่ จากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษ หรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย ทั้งนี้การปนเปื้อนมักเกิดจากขบวนการผลิต การปรุง และการจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่สะอาด มีฝุ่นละออง หรือการใช้สารปรุงแต่งอาหาร เช่น สารกันบูด สารแต่งสี แต่งกลิ่นรสที่ไม่ได้มาตรฐาน การใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืชในปริมาณมาก เป็นต้น ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันนี้ทำให้เราต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้านมากขึ้น ทำให้โอกาสที่จะได้รับสารปนเปื้อนเหล่านี้ในอาหารมากขึ้นด้วย ฉะนั้นเราจะต้องให้ความสำคัญให้มากกับการเลือกอาหารที่สะอาดมาบริโภค ซึ่งหลักในการเลือกบริโภคอาหารที่สะอาด และปลอดภัยจากการปนเปื้อน คือ เลือกกินอาหารที่สด สะอาด เป็นอาหารที่มีกลิ่น สี รสตามธรรมชาติ และผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ

เช่นเครื่องหมาย "อย." "มอก." เลือกอาหารที่ทำให้สุกโดยใช้ความร้อน ควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ควรเลือกซื้ออาหารจากร้านจำหน่ายอาหาร หรือแผงลอยที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ นอกจากนี้การมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน ที่ควรจะทำให้เป็นนิสัย เช่น การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากการใช้ส้วม ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารกันหลายคน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์เป็นสารที่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง มีฤทธิ์กดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะ ทำให้ขาดสติ เสียการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วมีการขับชี่วยคยาน นับเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคตับแข็ง โรคแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร ถ้าดื่มมากจนไม่รับประทานอาหารอื่น ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียเงินทอง และทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว ดังนั้นจึงควรลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ในภาวะที่คนส่วนใหญ่ในประเทศกำลังประสบกับปัญหาเศรษฐกิจฝืดเคืองในปัจจุบันนี้ การประหยัดน่าจะเป็นหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา เราควรใช้วิจารณญาณให้มากก่อนที่จะตัดสินใจใช้จ่ายสิ่งต่างๆ จำเป็นต้องคำนึงถึงความคุ้มค่าเป็นหลัก แม้แต่ในเรื่องของการเลือกรับประทานอาหารก็เช่นกัน เราต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความปลอดภัยที่เราจะได้รับ โดยยึดหลักตามข้อแนะนำในการบริโภคเพื่อโภชนาการดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ให้ระลึกไว้เสมอว่า "อาหารที่มีคุณค่าไม่จำเป็นจะต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง" ในปัจจุบันนี้มีอาหารหลาย ๆ ชนิดที่จำหน่ายในท้องตลาด มีการโฆษณาสรรพคุณมากมาย โดยเฉพาะการโฆษณาในแง่ของอาหารเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคต่างๆ อาหารเหล่านี้มักจะมีราคาแพงมาก ขวนให้คิดว่า ในยุคนี้เรามีความจำเป็นที่จะซื้อหาอาหารเหล่านี้มาบริโภคกันหรือไม่ นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นอาหารที่ได้รับ

ปัญหาการขาดสารอาหาร หรือแม้แต่ปัญหาโภชนาการเกิน ไม่ได้เป็นผลจากภาวะเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมเสียทั้งหมด



ความนิยมมาก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยรุ่น คือ อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก เนื่องจากเป็นอาหารต่างประเทศ อาหารเหล่านี้จึงมีราคาสูงเป็นธรรมดาแต่ท่านเคยคิดไหมว่าอาหารเหล่านี้มีคุณค่าคุ้มกับราคาที่เรสมควรจะส่งเสริมให้ลูกหลานไปซื้อมารับริโภคกันหรือไม่

ทุกวันนี้อาหารฟาสต์ฟู้ดจากต่างประเทศ ได้แก่ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฮอทดอก ไก่ทอด และโดนัท มีขายกันทั่วไปเป็นอาหารที่นิยมของผู้บริโภคบางกลุ่ม โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา และบุคคลในวัยทำงาน ดูเหมือนว่าเป็นค่านิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่ถือว่าการกินอาหารเหล่านี้ แสดงถึงความทันสมัย ในความเป็นจริงแล้วชวนให้คิดว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นอย่างไรที่คิดหรือไม่? เพราะเหตุใด?

ในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเหล่านี้ได้มีผู้ที่ทำการศึกษาแล้วพบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกเป็นอาหารที่ให้พลังงานจากไขมันค่อนข้างสูงโดยเฉลี่ยร้อยละ 43.87 ของพลังงานทั้งหมด และพลังงานจากโปรตีนโดยเฉลี่ยร้อยละ 20.57 ของพลังงานทั้งหมด ในขณะที่ฟาสต์ฟู้ดแบบไทย (เคยทราบไหมว่าอาหารไทยมีฟาสต์ฟู้ดด้วย) เช่น อาหารจานเดียวประเภทก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวมันไก่ ข้าวยา ขนมจีน เป็นต้น เป็นอาหารที่ให้พลังงานจากไขมันและโปรตีนโดยเฉลี่ยร้อยละ 30.44 และ 21.08 ของพลังงาน

ทั้งหมด ตามลำดับ อาจกล่าวได้ว่าฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกให้พลังงานที่มากเกินไป โดยเฉพาะจากไขมัน ซึ่งเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดให้บริโภคไม่เกินร้อยละ 30-35 ของพลังงานทั้งหมด (เพลินใจ ดังคณะกุล และคณะ, 2537) นอกจากนั้นแล้วในส่วนประกอบของฟาสต์ฟู้ดแบบไทยยังให้สารอาหารอื่นๆ เช่น วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารในปริมาณที่มากกว่าฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกด้วย เมื่อเปรียบเทียบในแง่ของราคา จะเห็นได้ว่า ฟาสต์ฟู้ดแบบไทยมีราคาถูกกว่าฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมากนัก ดังนั้นฟาสต์ฟู้ดแบบไทยจึงยังมีความเหมาะสมกับคนไทยทั้งในแง่ของคุณค่าทางโภชนาการ และเศรษฐกิจของคนส่วนใหญ่

จึงขอเชิญชวนคนไทยทุกคนมาเป็นคนรุ่นใหม่ ด้วยการหันมาสร้างค่านิยมในการบริโภคฟาสต์ฟู้ดแบบไทยกันเถอะ ซึ่งเหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจไทยยุคนี้ ไม่อย่างนั้นจะ "ตกยุค" นะจะบอกให้ !!!

อาหารเสริมสุขภาพ หรือ health food เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจสังคมที่ทุกคนต้องทำงานนอกบ้าน ความสนใจเรื่องอาหารการกินลดลง แม่บ้านนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออาหารพร้อมปรุงมากกว่าที่จะประกอบอาหารเองที่บ้าน ทำให้ปัญหาเรื่องการได้รับอาหารไม่ครบ 5 หมู่มีเพิ่มขึ้น ทำให้

เกิดแนวคิดที่จะเสาะแสวงหาส่วนที่ขาดหรือส่วนที่จะเสริมเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคซึ่งยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น โรคมะเร็ง นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีการเติบโตของตลาดอาหารประเภทนี้ ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพที่มีในท้องตลาดมีมากมายหลายชนิด เช่น น้ำมันปลา สาหร่ายอัดเม็ด นมผง โสม เลซิทีน เห็ดหลินจือ โยอาหาร เป็นต้น มีการนำเสนอสรรพคุณผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้แตกต่างกันออกไป ทั้งในแง่ของการรักษา ป้องกันโรคบางอย่าง หรือการเสริมสุขภาพให้แข็งแรง แต่อย่างไรก็ตาม ผลิตภัณฑ์บางอย่างอาจมีฤทธิ์ที่ไม่พึงประสงค์ ที่อาจจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ดังนั้นก่อนที่จะตัดสินใจซื้อมาบริโภค จำเป็นจะต้องศึกษาให้รอบคอบเกี่ยวกับสรรพคุณที่มีการนำเสนอ ว่ามีความเป็นจริงมากน้อยแค่ไหน รวมถึงอันตรายที่จะแฝงมาด้วย อาจจะได้หาข้อมูลได้ด้วยการอ่านจากเอกสาร ตำราต่างๆ ที่เชื่อถือได้หรือจากการสอบถามผู้ที่มีความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการก็ได้ สำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดในเรื่องฐานะทางเศรษฐกิจ คิดว่าการเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน น่าจะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกว่า

ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ให้พลังงานที่มากเกินไป โดยเฉพาะจากไขมัน ซึ่งเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดให้บริโภค

นอกจากจะเป็นการประหยัดรายจ่ายแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงจากฤทธิ์ไม่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์เหล่านี้ด้วย

โดยสรุป ในภาวะเศรษฐกิจยุค IMF นี้ ปัญหาเรื่องการเงินจะไม่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพเลย ถ้าเราเป็นผู้บริโภคที่ฉลาด กล่าวคือ เลือกบริโภคอาหารโดยยึดหลักข้อปฏิบัติ การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ดังที่ได้เสนอไปแล้วข้างต้น และที่สำคัญอาหารที่มีคุณค่าสูงไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง นอกจากการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เรื่องการกินแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การผ่อนคลายจิตใจ ไม่ต้องเครียด และการหลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งเป็นพิษภัย เช่น บุหรี่ เหล้า และมลภาวะต่างๆ ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายของเราให้แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- Knapp, H.R. 1990. "Hypertention", Present Knowledge in Nutrition. Brown, M.L. (ed.) USA : International Life Sciences Institute-Nutrition Foundation, 355-361.
- ไกรสิทธิ์ ตันติสิรินทร์. 2541. "ผลกระทบของวิกฤติเศรษฐกิจต่อภาวะโภชนาการ", ประชุมวิชาการ เรื่อง โภชนาการงานช่วยชาติในยุควิกฤติ. กรุงเทพฯ, 18-19 มิถุนายน, 4-6.
- คณะกรรมการจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. 2541. ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เพ็ญใจ ดั่งคณะกุล และคณะ. 2537. "การประเมินคุณค่าทางโภชนาการของฟาสต์ฟู้ดประเภทต่างๆ", ว. อาหาร. 24 : 3, 190-200.
- นุชลิรี เลิศวุฒิโสภณ. 2535. "เส้นใยอาหาร" ใน สารอาหารที่นิยมใช้ในเพื่อเสริมสุขภาพและต้านโรค. ธิดา นิงสานนท์ และ อรวรรณ เรื่องสมบูรณ (บรรณาธิการ), หน้า 225-248. กรุงเทพฯ : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สง่า ตามาพงษ์. 2541. "โภชนบัญญัติสำหรับคนไทย", ประชุมวิชาการ เรื่อง โภชนาการงานช่วยชาติในยุควิกฤติ. กรุงเทพฯ, 18-19 มิถุนายน, 14-21.
- สุปราณี แจ่มบำรุง. 2540. "อาหารเสริมสุขภาพ", การประชุมโภชนาการ' 40. กรุงเทพฯ, 21 พฤศจิกายน, 20.