

การส่งเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บในยุค 2000

สุมาลี กา เปี่ยมมงคล¹

ในปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองมีความซับซ้อน สับสน วุ่นวาย ประชาชนต้องดิ้นรนต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ทั้งภายในบ้านและนอกบ้านเพื่อการอยู่รอดของตนเอง และเป้าหมายของทุกคนคือการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีนั่นเอง ในการเลือกกินอาหารของมนุษย์นั้นมีพื้นฐานมาจากรายได้ อาชีพ การศึกษา สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และค่านิยมมีส่วนทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีหรือไม่ดีได้ การศึกษาหาความรู้เรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน เช่นคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ศิลปะการเตรียมและการประกอบอาหาร และภัยจากอาหารที่บริโภค มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง เหมาะสมและประหยัด เป็นการกินเพื่อการอยู่ที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งร่างกายจะสมบูรณ์แข็งแรง หรือเจ็บออดๆแอดๆ ขึ้นอยู่กับความฉลาดที่จะเลือกกินว่าจะกินอะไรและกินอย่างไร

ผลของการกินอาหารต่อสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต การกินอาหารที่ไม่เพียงพอหรือกินอาหารที่มากเกินไปกว่าความต้องการของร่างกายก็อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ ปัจจุบันมีการนำเอาเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้เพื่อความเจริญในด้านต่างๆ ซึ่งการใช้เทคโนโลยีดังกล่าวอาจมีทั้งประโยชน์และก่อให้เกิดโทษแก่ผู้บริโภค ดังนั้นอันตรายที่เกิดจากการกินอาหารซึ่งเป็นผลจากการใช้เทคโนโลยีก็มีมาก ประกอบกับในปัจจุบัน

มีการผลิตอาหารสด แห้ง และอาหารสำเร็จรูปมากมาย ซึ่งอาหารสำเร็จรูปเหล่านี้มีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาลมาก และพบว่าประชาชนมีแนวโน้มนิยมบริโภคอาหารคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ไขมัน และเนื้อสัตว์สูงชัน การที่ประชาชนกินอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมและผิดส่วน คือกินอาหารที่ให้แคลอรีมากเกินไปกว่าความต้องการของร่างกาย หรือการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีพบว่ามีความสัมพันธ์กับโรคหลายโรค ได้แก่ โรคอ้วน โรคของหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวานในผู้ใหญ่ ความดันโลหิตสูง มักพบมากในกลุ่มคนที่มียุทธศาสตร์ทางสังคมเศรษฐกิจค่อนข้างดี ผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะ (นักบริหาร) และได้กินอาหารชนิดที่ดีๆ ตลอดจนมีอาหารว่างบริโภคตลอดเวลา ก็จะเป็นโรคของเส้นเลือดและหัวใจ

อาหารมีผลต่อสุขภาพในยุคปัจจุบัน

1. อาหารคาร์โบไฮเดรต

อาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานส่วนใหญ่แก่ชาวโลก เป็นอาหารที่หาได้ง่าย และมีราคาถูก ชาวอาเซียนส่วนใหญ่โดยเฉพาะกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีพอมักบริโภคข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นอาหารหลัก ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานเป็นส่วนใหญ่สูงถึง 80-90% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้จากอาหารใน 1 วัน อาหารคาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่เป็นพวกข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน และพวกเมล็ดธัญพืชต่างๆ อาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตทุกชนิด

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ในปริมาณ 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี ยกเว้นเซลลูโลสที่ย่อยและดูดซึมไม่ได้ คาร์โบไฮเดรตในร่างกายที่เหลือจะถูกเก็บไว้ใช้ยามขาดแคลนที่ตับและกล้ามเนื้อในรูปแบบของไกลโคเจน และสารอาหารจะเก็บสะสมไว้ตามอวัยวะต่างๆ ในรูปของไขมัน

คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนประกอบของสารที่สำคัญในร่างกายซึ่งจำเป็นสำหรับเซลล์ของระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมองต้องการกลูโคสประมาณ 100 กรัมต่อวัน (Gold, 1995) สภาอาหารและโภชนาการของสหรัฐอเมริกาแนะนำให้กินคาร์โบไฮเดรตไม่น้อยกว่าวันละ 100 กรัม (380 กิโลแคลอรี) เพื่อให้ไขมันเผาไหม้สมบูรณ์เพื่อประหยัดโปรตีนในร่างกายไม่ให้นำมาใช้เผาผลาญเป็นพลังงานในร่างกาย (Hirsch, 1995) ถ้ามีคาร์โบไฮเดรตไม่พอ ไขมันในร่างกายจะเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดสาร Ketone bodies ในเลือดและในปัสสาวะซึ่งให้โทษแก่ร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตช่วยประหยัดการใช้โปรตีนในร่างกาย และเซลลูโลสช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และช่วยป้องกันท้องผูก

น้ำตาลเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานแก่ร่างกาย คนเราใช้ประโยชน์ของน้ำตาลในด้านให้ความหวานมากกว่าอย่างอื่น การนำน้ำตาลมาประกอบอาหารจะช่วยให้อาหารอร่อยขึ้นและสามารถนำน้ำตาลมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ จึงมีผลให้คนมีโอกาสที่จะกินอาหารเกินความต้องการของร่างกายมีมากขึ้น การบริโภคน้ำตาลของคนเรานั้นแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น น้ำตาลที่มีขายในท้องตลาดมีน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลโตนด น้ำตาลทรายขาวเป็นน้ำตาลที่ผ่านกรรมวิธีเพื่อทำให้เป็นน้ำตาลทรายขาวบริสุทธิ์จากโรงงานฟอกน้ำตาล ส่วนน้ำตาลทรายแดง น้ำตาลบีบ และน้ำตาลโตนด ยังมีแร่ธาตุและวิตามินหลงเหลืออยู่ คนทั่วไปบริโภคน้ำตาลในรูปแบบของขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฟอยทอง มะพร้าวแก้ว สังขยา ฯลฯ หรือคนอาจใช้น้ำตาลเป็นเครื่องปรุงที่ใช้ใส่ในอาหารทั่วไป และเครื่องดื่ม เช่นชา กาแฟ ไอศกรีม น้ำอัดลม หากผู้สูงอายุบริโภคน้ำตาลมากจะทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดในสมองตีบตัน

2. อาหารไขมัน โคเลสเตอรอล และเลซิทิน

2.1 ไขมัน สารประกอบที่เรียกว่าไขมัน เป็นสารประกอบอินทรีย์ที่ไม่ละลายน้ำ ให้พลังงานมากที่สุดประมาณ 9 กิโลแคลอรีต่อไขมันหนัก 1 กรัม ไขมันและน้ำมันที่ได้

จากธรรมชาติจะมีกรดไขมันเป็นส่วนประกอบซึ่งอยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ กรดไขมันที่เป็นส่วนประกอบในโมเลกุลของไตรกลีเซอไรด์มี 2 ชนิด ได้แก่ กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวกับกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นกรดไขมันที่โมเลกุลไม่สามารถรับไฮโดรเจนได้อีก กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่พบในอาหารมากที่สุดคือกรดปาล์มมิติก กรดบิวทีริกพบมากในเนยและมักพบในอาหารที่อุดมด้วยไขมัน ได้แก่ หนังสัตว์ (หนังไก่ เป็ด ห่าน) เครื่องใน ไข่แดง สมอง สัตว์ ไข่ปลา น้ำมันหมู ไขมันจากวัว ควาย แกะ แพะ ไก่ กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นกรดไขมันที่มีพันธะคู่อยู่ในโมเลกุล ถ้ามีพันธะคู่หลายๆ อันเรียกว่า Polyunsaturated fatty acid พบมากเฉพาะในน้ำมันพืชเท่านั้น ได้แก่ น้ำมันที่ได้จากถั่วเหลือง ถั่วลิสง รำข้าว ข้าวโพด เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฝ้าย ดอกคำฝอย มะพร้าว ปาล์ม มะกอก นุ่น นอกจากนี้ในน้ำมันพืชยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ กรดลิโนเลอิก กรดลิโนเลนิก และกรดอาราชิโดนิก

2.1 โคเลสเตอรอล คือสารในกลุ่มสเตียรอยด์ โคเลสเตอรอล พบมากในเนื้อเยื่อของคนและสัตว์ในผู้ใหญ่มีประมาณ 150 กรัม เป็นสารเริ่มต้นของการสังเคราะห์น้ำดี สตรีโมนของต่อมหมวกไตและโกแนด รวมทั้งวิตามินดี มีหน้าที่สำคัญในการรักษาโครงสร้างของเซลล์ โคเลสเตอรอลสามารถสร้างขึ้นโดยตับ โคเลสเตอรอลจำเป็นต่อการทำงานตามปกติของร่างกาย หากมีปริมาณมากเกินไปเกินกว่า 300 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิกรัม อาจมีอันตรายเพราะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายได้ โคเลสเตอรอลมักพบในไขมันจากสัตว์หรือไขมันประเภทอิ่มตัว เช่น น้ำมันหมู น้ำมันวัว เนย ไข่ ครีม สมอง ดับปลาหมึก กุ้ง (นันทยา ชนะรัตน์, 2532) หากโคเลสเตอรอลที่สะสมอยู่ในที่ ๆ ถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย แต่ถ้าหากมีโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นทำให้จับเกาะกับผนังภายในของหลอดเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายลดลง เส้นเลือดหัวใจตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอและตาย เพราะขาดเลือดเกิดหัวใจวาย

2.3 เลซิทิน เป็นเอสเทอร์ของกรด Phosphatidyl กับ choline มีคุณสมบัติเป็นสารมีประจุได้ในพลาสมา ซึ่งมีประโยชน์ในการทำให้สารประกอบไขมันคงสภาพเป็นสารละลายได้ในร่างกาย พบในน้ำเลือด ในเชื้อเซลล์ ไข่แดง งาดำ และถั่วเหลือง (นันทยา ชนะรัตน์, 2532) ผลจากการทดลอง

ทางคลินิกยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าเลซิทินสามารถลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้ โดยสามารถดึงโคเลสเตอรอลออกจากผนังทางเดินอาหารและถูกขับถ่ายออกนอกร่างกายได้ (ชินานิงสานนท์ และอรรถธรณ เรื่องสมบูรณ, 2535) และมีกรพบว่เมื่อร่างกายได้รับเลซิทินสูงชัน การละลายของโคเลสเตอรอลจะดีขึ้น คนที่เป็นโรคหัวใจหรือความดันเลือดสูงจะต้องระวังระดับไขมันในเลือดให้มาก หากเปลี่ยนนิสัยการบริโภคโดยลดอาหารเนื้อสัตว์และไขมันลง เลือกกินอาหารที่มาจากพืชในธรรมชาติจะช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้

3. เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์เป็นอาหารโปรตีนที่มีราคาค่อนข้างสูง และเป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพดี มีกรดอะมิโนชนิดจำเป็นครบและมีปริมาณค่อนข้างสูง เป็นแหล่งวิตามินบีรวมและเกลือแร่ต่างๆ เช่น โซเดียม โปแตสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม เกลือแร่ที่พบในปริมาณสูงได้แก่ เหล็กและฟอสฟอรัส นอกจากนี้เนื้อสัตว์ยังประกอบด้วยไขมันซึ่งจะมีปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาวะการเลี้ยงดูที่สัตว์ได้รับ ไขมันที่มีในเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่อยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์

ควรบริโภคอาหารเท่าใดจึงเหมาะสม

ปกติควรกินอาหารคาร์โบไฮเดรต 50% ไขมัน 30% และโปรตีน 20% ของแคลอรีที่ร่างกายได้รับทั้งหมด สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีนสามารถแปรเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณของสารอาหารแต่ละชนิดที่บริโภคเข้าไป เมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนมากเกินไป เมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีนมากเกินไปความต้องการของร่างกาย ส่วนที่เกินจะถูกเก็บสะสมไว้ในตับและกล้ามเนื้อในรูปของคาร์โบไฮเดรต (ไกลโคเจน) หรือเก็บในกล้ามเนื้อในรูปของโปรตีน และสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกายในรูปของกรดไขมันได้

ผลของการบริโภคน้ำตาลไขมันและโปรตีน

การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปความต้องการของร่างกายบริโภคอาหารไขมันอิ่มตัวและโปรตีนสูงโดยต่อเนื่องในระยะเวลาอันนานมีผลทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ผลก็คือมีการเก็บไขมันไว้ตามอวัยวะในต่าง ๆ เช่น หัวใจ ตับ ไต ลำไส้ ซึ่งทำให้อวัยวะต่างๆ เหล่านี้ทำหน้าที่ได้น้อยลง การมีไขมันในเลือดสูงเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคเบาหวาน

การบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโคเลสเตอรอลจับเกาะที่ผนังภายในหลอดเลือด

ทำอย่างไรจึงไม่ให้อ้วน คำตอบคือปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และควบคุมอาหารที่กินเพื่อรักษาน้ำหนักของร่างกาย คำถามมีอยู่ว่าทำอย่างไรจึงไม่ให้โคเลสเตอรอลไปจับเกาะอยู่ที่ผนังภายในของหลอดเลือด คำตอบก็คือกินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลน้อยลง กินอาหารที่มีเลซิทิน (lecithin) ให้มาก จากการศึกษาพบว่าคนญี่ปุ่นซึ่งเป็นกลุ่มที่กินอาหารประเภทถั่วเหลืองมากที่สุดในโลก พบว่า ผู้หญิงญี่ปุ่นเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าชนชาติอื่น ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวหมูกรอบ ข้าวขาหมู ข้าวผัดปูไข่ ด้บทอด แคมหมู ปลาหมึกทอด ไข่ปลาทอด ขนมนที่ใส่กะทิต่างๆ และหอยนางรม การบริโภคอาหารจากธรรมชาติ เช่น พืชผัก สมุนไพร จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคได้มากกว่า มีรายงานการวิจัยพบว่า อาหารที่มีผลต่อการลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้แก่ กระเทียม มะเขือ และถั่วเหลือง

การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพยอดเยี่ยม และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บในยุค 2000

1. การเลือกบริโภคอาหารอย่างฉลาด

กินให้เป็นคือกินอาหารให้สมส่วน กินอาหารให้ครบทุกอย่างตามอาหารหลัก 5 หมู่และพอเพียงกับความต้องการของร่างกายทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ไม่กินอาหารที่ชอบเพียงอย่างเดียว และกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ได้พลังงานเพียงพอสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายในแต่ละวัน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคและช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ

1.1 บริโภคอาหารโปรตีนจากปลา ลดอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ลง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู

1.2 บริโภคข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมหิน ขนมหุ้ง แต่พอควร หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านการขัดสีอย่างมาก และลดการบริโภคขนมหวานและน้ำตาลลง

1.3 ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานถั่วเปลือกแข็ง เช่น ถั่วลิสง อัลมอนท์ มะม่วงหิมพานต์ซึ่งอาหารพวกนี้มีไขมันสูงแต่มีกรดไขมันที่จำเป็นและมีวิตามินอี

ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านโรคมะเร็ง ตลอดจนบริโภคน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงแทนไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ไม่กินหนังไก่อาจทำให้หลอดเลือดอุดตันได้

1.4 กินผักและผลไม้สดและอาหารที่ให้เส้นใยจากธรรมชาติให้มากเพียงพอ เช่น ถั่ว ข้าวซ้อมมือ บวบ องุ่น สับปะรด ฯลฯ ใยอาหารประเภทที่ละลายได้ในน้ำจะช่วยลดการดูดซึมโคเลสเตอรอลซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ใยอาหารจะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าร่างกาย นอกจากนี้ใยอาหารยังช่วยให้อิ่มนาน ป้องกันไม่ให้เกิดท้องผูก และริดสีดวงทวาร และควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสีเขียวย เหลือง แดง และสีส้ม อาหารพวกนี้จะมีสารแคโรทีน เช่น แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง ผักพวยแดง ผักใบเขียวเข้ม นอกจากนี้ต้องล้างผักและผลไม้ให้สะอาดจะทำให้ปลอดภัยจากพยาธิ และสารพิษตกค้าง เช่น ยาฆ่าแมลง ยาเบื่อหนู ยาปราบศัตรูพืช ฝูย

1.5 ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีเชื้อราทุกชนิด

2. ดื่มน้ำสะอาด

ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว หรืออาจดื่มในรูปของน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้มคั้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

3. ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและควบคุมน้ำหนัก

ควรควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยควบคุมการกินอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ซึ่งมีผลต่อการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตไปยังสมองได้มากขึ้น ทำให้สมองได้รับออกซิเจนและกลูโคสอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานที่สะสมไว้ในรูปของไขมันได้ดีขึ้น ทำให้สามารถลดระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ลงได้ และช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. รักษาสุขภาพจิต

การรักษาสุขภาพจิตทำได้โดยนึกถึงแต่สิ่งที่ดีๆ ทำจิตใจไม่ให้เครียดและฝึกให้มีอารมณ์ดีตลอดเวลา

5. กินอาหารจากธรรมชาติให้มากที่สุด

จัดอาหารให้กิน มีสีส้มตามธรรมชาติอาจตกแต่งด้วยเครื่องเทศ ซอสต่างๆ และเสิร์ฟในขณะที่ยังร้อนอยู่

6. งดการสูบบุหรี่

การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมถือเป็นมนต์เสน่ห์ที่แต่ละคนมีความรู้สึกว่าได้กินอาหารที่ตนชอบ กินได้อร่อย กินอาหารที่มีคุณค่าสูง สะอาดและปลอดภัย มีความรู้สึกและสำนึกว่าจำเป็นและอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย และการปฏิบัติที่ถูกต้องมีผลทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอเป็นหลักประกันถึงความสุขและการมีชีวิตที่ยืนยาว การใช้ความรู้ที่มีอยู่ตัดสินใจเลือกกินของเราเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายได้ การใช้อาหารจากธรรมชาติในการปรุง ประกอบ แต่งรส แต่งกลิ่น ทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพเพื่อรักษาตนเองให้รอดพ้นจากโรคต่างๆ ดังนั้นการเลือกซื้ออาหาร การเลือกกินที่ฉลาดทำให้เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

นันทยา ชนะรัตน์.(2532). สารไขมันในเลือด. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ธิดา นิงสานนท์ และอรรณณ เรืองสมบูรณ์.(2535). สารอาหารที่นิยมใช้เพื่อเสริมสุขภาพและต้านโรค. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

Gold, P.E. (1995). Role of glucose in regulating the brain and cognition. *American Journal Clinical Nutrition*, 61, 987S-995S.

Hirsch, J. (1995). Role and benefits of carbohydrate in the diet: Key issues for future dietary guidelines. *American Journal Clinical Nutrition*, 61, 996S-1000S.