

เตลีทีวีส์

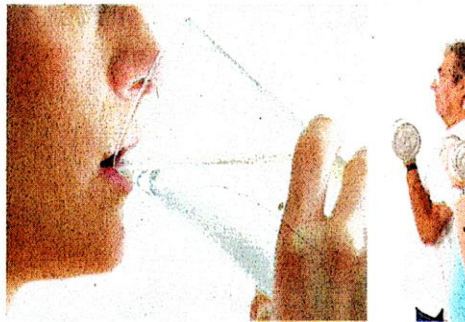
ฉบับที่ 24,751 วันพุธที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 หน้า 22

ญ ภาพตลกจากจะมีคำแนะนำในเรื่องการออกกำลังกาย "อาหาร" นับเป็นอีกสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลควบคู่กันไป...กินอะไรก็จะปรากฏให้เห็นเป็นผลลัพธ์สุขภาพดังที่กล่าวกันว่า "You are what you eat"!

ก่อนต้องเผชิญกับการเจ็บป่วย ผศ.ดร.เกษร ธำภาทอง อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้ความรู้ แนะนำการปฏิบัติดูแลสุขภาพว่า หากเน้นที่อาหารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคหรือเพื่อหลีกเลี่ยงจากการเจ็บป่วย จำเป็นต้องคำนึงถึง 8 องค์ประกอบหลักคือ 1. ตัวเรา 2.อาหาร และ 3.พฤติกรรมที่นำมาปรุงอาหาร และวิธีปรุง



เสริม สุขภาพแข็งแรง ไกลห่างจากโรค ความเจ็บป่วย โดย 5 หมู่อาหาร ประกอบด้วยกลุ่มแป้งและน้ำตาล ในกลุ่มนี้ ต้องทานให้พอเหมาะพอควร กลุ่มโปรตีน ได้จากเนื้อสัตว์ และถั่วเหลือง ธัญพืชต่าง ๆ ส่วนวิตามิน แกลือแร่ได้จาก



สามารถเลือกพืชผัก และล้างทำความสะอาดได้อย่างดี หลีกเลี่ยงจากสารเคมีที่ตกค้างในพืชผักได้ ฯลฯ

"ในผู้สูงอายุ สภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง อย่าง เช่น ต่อมน้ำนมลดลงก็ต้องระมัดระวังในเรื่องรสชาติ

อาหาร ไม่ควรปรุงหวานหรือเค็ม มากเกินไป และไม่ควรรู้สึกติดสินรสชาติดอาหาร ว่า หวานหรือเค็มเพียงพอก็หรือยัง แต่ควรดูจากปริมาณเกลือหรือน้ำตาลที่ใช้ประกอบอาหาร ใน ส่วน นามัยของปาก เมื่อสูงอายุขึ้นอาจมีปัญหาในเรื่องฟัน

สร้างสมดุลสุขภาพเมื่อสูงวัย แนะ 'กิน' ถูกหลัก ห่างไกลโรค

"ตัวเรา" ในประเด็นนี้ คงต้องรู้จักตนเองอย่างดีว่า มีสุขภาพอย่างไร? มีโรคประจำตัวหรือไม่? เพื่ออะไรไหม? ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับอาหารการกินของเราทั้งสิ้น ยิ่งผู้ที่มีโรคประจำตัวก็ควรให้ความสำคัญมากขึ้น แต่ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ หรือหนุ่มสาววัยทำงาน หรือไม่มีโรคประจำตัวก็ควรดูแลสุขภาพที่ดี ที่มีความเหมาะสม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงจากการเจ็บป่วยในอนาคต ที่อาจเกิดขึ้นจากการกินที่ไม่ถูกต้องของตัวเอง



"การจะรู้ถึงสุขภาพของตัวเอง สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญ คือ การตรวจสุขภาพประจำปี อย่างเช่นถ้าพบว่า น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ก็ควรเพิ่มแคลอรี เพื่อให้เหมาะกับสภาพร่างกาย หรือถ้าต้องใช้แรงมาก ๆ ถ้ากินน้อยก็จะอ่อนเพลีย ไม่มีกำลังสุดท้ายก็ป่วย แต่ในทางกลับกัน น้ทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์นาน ๆ ไม่ค่อยได้ลุกเดินเปลี่ยนอิริยาบถ ใช้แรงกายน้อย ถ้ากินอาหารที่มีพลังงานสูงก็จะไม่สมดุล หรือถ้าอยู่ในวัยสูงอายุ ก็ต้องเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยทั้งหมดนี้ต้องเริ่มต้นจากการมองมาที่ตนเองก่อนเป็นลำดับแรก"

สำหรับ "อาหาร" ต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และแม้จะเป็นเรื่องพื้นฐานแต่เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญในการสร้าง

ผักใบเขียว ขณะนี้น้ำก็ต้องการให้เพียงพอ แป้งและไขมัน ควรมีความพอเหมาะพอดีเช่นกัน

"อาหารที่ดีควรเป็นอาหารธรรมชาติ และในความเป็นธรรมชาติของอาหาร หมายถึงธรรมชาติที่เป็นธรรมชาติด้วย ทั้งนั้นทั่วไปจะคิดในรสชาติอาหาร อย่างเช่น ชิมชอบรสเค็ม อะไรที่ไม่เค็มก็จะไม่กิน ซึ่งแท้จริงแล้วควรเลือกกินอาหารที่มีรสชาตินั้นกลาง ๆ มากกว่าที่จะกินอาหารรสจัด ๆ ซึ่งส่วนแต่สร้างปัญหาสุขภาพทั้งสิ้น อย่างเช่น หวานมาก ๆ ก็มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เค็มเกินไปก็เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ จึงควรหันกลับมากินอาหารที่อยู่ในสภาพธรรมชาติ ที่มีรสชาติพอเหมาะพอดี ไม่มากและน้อยเกินไป และไม่กินจู้ ๆ"

นอกจากตัวเราสุขภาพเป็นอย่างไร อาหาร "การปรุงอาหาร" ก็ต้องให้ความสำคัญ ทั้งนี้การปรุงอาหารที่ดีจะส่งผลดีต่อสุขภาพ การปรุงอาหารที่ผิดทำให้สูญเสียสารอาหารที่ดี ที่มีคุณค่าประโยชน์ไป เช่น การใช้ความร้อนสูงมาก ๆ กับผัก ทำให้วิตามินเสียไป การปรุงอาหารทำกินเองนั้นเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่หากไม่สามารถทำได้ในทุกวัน แนะนำควรมีทั้งนี้มื้ออาหารที่ทำกินเอง เพราะสามารถเลือกและควบคุมรสชาติอาหารได้ อาจจะเป็นเมนูง่าย ๆ ทั้งนี้

เผือกหรือการเคี้ยวอาหาร ควรเลือกอาหารที่ไม่สร้างผลกระทบ เช่น เคี้ยวช้าๆ ย่อยช้าๆ จึงควรเลือกอาหารที่เคี้ยวง่าย อ่อนนุ่ม และปรุงอาหารให้สุก นุ่ม ฯลฯ"

อีกส่วนหนึ่งคือ ระบบย่อยอาหาร การมีอายุที่เพิ่มขึ้น ระบบการย่อย การเผาผลาญอาหารหรือการดูดซึมอาจทำได้ไม่ดีพอส่งผลให้มีอาการท้องอืด ท้องผูกได้ง่าย ขณะที่ ระบบขับถ่าย ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลง ควรเลือกอาหารที่มีกากใย ผักใบเขียวที่ข่อยอย่าง ซึ่งผักเหล่านี้มีประโยชน์หลายด้านทั้งให้วิตามินซีสูงมาก ซึ่งมีส่วนสำคัญช่วยในเรื่องภูมิคุ้มกัน และนอกจากผักใบเขียว ผักผลไม้ที่มีสีเหลืองอย่างเช่น ฟักทอง มะละกอ ข้าวโพด ฯลฯ ก็ควรเลือกทานให้เหมาะสมเพียงพอเช่นกัน

ส่วนอาหารที่มีแคลอรีสูงมาก ๆ ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะพลังงานที่เหลืออยู่จะพอกพูนเป็นไขมัน ทำให้ความอ้วนมาเยี่ยมเยือนได้ ผศ.ดร.เกษร อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ความรู้ทั้งท้ายอีกว่า การที่จะมีสุขภาพดีไม่ใช่แค่การดูแลเรื่องอาหารเพียงอย่างเดียว อีกส่วนสำคัญที่ต้องมีความรู้ก็คือ "การออกกำลังกาย" เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพ "ใจ" ซึ่งต้องดูแลให้สมดุลครบถ้วนพร้อมไปด้วยเช่นเดียวกัน



ผศ.ดร.เกษร ธำภาทอง