ก 5198

เดลินิวส์

ฉบับที่ 19,603 วันอาทิตย์ที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2546 หน้า 15

กลัวอ้วนไม่กินข้าว : ดีหรือแย่

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน
สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยฯ

ข้าวเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญสำหรับคนไทย ข้าวจะมีสารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ ร่างกายจะใช้คาร์โบไฮเดรตเพื่อเป็นพลังงานโดยร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตที่เป็นโมเลกุลเชิงซ้อนให้เป็นกลูโคสซึ่งเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุดที่ร่างกายสามารถดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด และเกิดปฏิกิริยาอีกหลายขั้นตอนจนได้พลังงาน คาร์โบไฮเดรตนับเป็นพลังงานหลักของร่างกาย และการเผาผลาญไขมันจะสมบูรณ์ต่อเมื่อพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตมีเพียงพอ หากพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะย่อยสลายไขมันที่มีอยู่ให้เป็นพลังงานเพื่อสนองความต้องการพลังงานของร่างกาย เมื่อมีการย่อยสลายไขมันมาก ๆ จะทำให้เกิดการคั่งค้างของสารคีโตน จะทำให้เกิดภาวะคีโตซิส ซึ่งสังเกตได้จากลมหายใจมีกลิ่นเหม็น (ในภาวะปกติ ร่างกายก็จะผลิตสารคีโตนออกมาเช่นกัน แต่ร่างกายสามารถกำจัดได้) นอกจากนี้ยังอาจทำให้กระบวนต่าง ๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงและเกิดปัญหาต่อไปอีก

ดังนั้น แม้ว่าท่านจะกลัวอ้วนแต่ก็ต้องกินข้าว การไม่กินข้าวเลยจะมีผลเสียมากกว่าที่ร่างกายไม่อ้วนแต่มีปัญหาอย่างอื่นตามมาดังที่กล่าวมาแล้ว โดยหลักการเราควรกินอาหารให้มีความสมดุลซึ่งมีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและในปริมาณที่พอเหมาะ เช่น สารคาร์โบไฮเดรตควรได้รับประมาณร้อยละ 55-60 ไขมันควรได้รับประทานร้อยละ 25-30 และโปรตีนควรได้รับประมาณร้อยละ 12-15 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับใน 1 วัน การได้รับสารอาหารหลักในสัดส่วนดังกล่าวจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน หากไม่อยากให้อ้วนก็ควรกะปริมาณที่กินให้เหมาะกับกิจกรรม เช่น ทำงานน้อยก็ไม่ควรกินมาก ขณะเดียวกันก็ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายได้กำจัดพลังงานส่วนเกินออกไป.