

## เคล็ดลับกินอย่างฉลาด ปราศจากโรค

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ค. 2556

### เคล็ดลับกินอย่างฉลาด ปราศจากโรค (สสส.)

โดย ชัชววรรณ ปัญญาพยัตตจาดิ

...ชายชราทรุดลง หายใจหอบถี่  
มือเกร็งจิกหนอกคล้ายกับว่าการทำแบบนี้จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ซึ่งเป็นผลพวงจากโรคหัวใจได้...

ฉากนี้เป็นได้ทั้งเรื่องเล่าในบทละคร และเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในหน้าที่ชีวิต ระหว่าง "ความเป็น" กับ "ความตาย" จากปัญหาสุขภาพคนในยุคปัจจุบัน

ซึ่งหากลงไปเจาะลึกถึงปัญหาการเจ็บป่วยทุกวันนี้จะพบว่า โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ฯลฯ นับเป็นปัญหาสุขภาพของคนไทยอันดับต้น ๆ ที่มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการเลือกรับประทานอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คำถามจึงมีอยู่ว่า แล้วองค์ความรู้ที่สอนกันมาแต่เด็กให้กินอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อนั้น เราทุกคนรู้อันใด แต่เป็นความรู้ที่ "รู้" แล้ว "ไม่ทำ" หรือ "ทำ" แต่ "ไม่ถูกหลัก" กันแน่

### เวลาผ่าน พฤติกรรมเปลี่ยน

นพ.ฉนัท ครุฑกุล เลขาธิการเครือข่ายคนไทยไร้พุง ให้ข้อมูลว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากโภชนาการเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกลุ่มคนที่มีปัญหาส่วนใหญ่คือกลุ่มคนวัยทำงานที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย ทั้งจากการเลือกรับประทานอาหารไม่ระวัง และสถานการณ์พาไป

"ต้องบอกว่า ปัจจุบันคนที่มีน้ำหนักมากหรืออ้วนนี้ ไม่ได้อ้วนเพราะกินจากความหิว แต่กินมากเพราะพฤติกรรม หรือบริบททางสังคมมันพาไป ทั้ง ๆ ที่ไม่หิว อาทิ การกินอาหารว่างระหว่างพักการประชุม หรืองานสัมมนา พอดกเย็นก็ต้องไปงานเลี้ยงของที่ทำงาน ฯลฯ นี่คือนิสัยส่วนหนึ่งที่ทำให้คนในยุคปัจจุบัน "กิน" เกินพอดี เมื่อมาประกอบกับกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้ร่างกายต้องการอาหารน้อยลง แต่รูปแบบของอาหารยังเป็นแบบเดิม ปริมาณอาหารในจานเท่าเดิม ซึ่งให้พลังงานสูง เมื่อร่างกายใช้ไม่หมด

ย่อมตกสะสมในร่างกาย กลายเป็นไขมันส่วนเกิน เกิดปัญหาโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ตามมา"

นอกจากนี้ คุณหมอกล่าวเสริมว่า ยังมีกลุ่มที่มีปัญหาเนื่องมาจากน้อยเกินไป ซึ่งเป็นปัญหาที่พบมากในวัยรุ่นที่อยากจะมีหุ่นสวย รูปร่างดีเหมือนนางแบบ เลย์ไปหาวิธีลดน้ำหนักด้วยวิธีต่าง ๆ โดยไม่ได้คำนึงถึงปัญหาสุขภาพที่จะตามมา จึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่องด้วย

## องค์ความรู้ ต้อง "รู้" ให้ถูก

คำกล่าวที่ว่า กินผลไม้มาก ๆ นั้นดีต่อสุขภาพ หารู้ไม่ว่า หากกินผิด ๆ กินมากเกินไป ก็เป็นโทษแก่ร่างกายได้เหมือนกัน แลวกินอย่างไรถึงเรียกว่า "พอดี" เลขาธิการเครือข่ายคนไทยไร้พุง ตอบว่า ขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้ และน้ำหนักของแต่ละคน ถ้าน้ำหนักน้อยก็รับประทานได้มาก น้ำหนักมากก็รับประทานได้น้อย

"หลักทั่วไปก็ประมาณ 5-8 คำ ต่อมือ ซึ่งไม่ควรกินซ้ำชนิดกันบ่อย ๆ หรือมีรสหวานมาก เพราะการที่กินผลไม้ปริมาณมาก ๆ เป็นครั้งกิโลหรือหนึ่งกิโล นอกจากจะเป็นปัจจัยที่ทำให้น้ำหนักมากแล้ว ยังทำให้ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้นได้ด้วย อีกทั้งผักหรือผลไม้บางชนิดที่เขาใจว่า "กินได้" เมื่อเลือกกินไม่ถูก ก็ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกิดความต้องการ อย่าง มันเทศ ข้าวโพด จัดเป็นกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงาน จึงไม่ควรกินพร้อมกับอาหารมื้อหลักที่ได้คาร์โบไฮเดรตจากข้าวอยู่แล้ว

สำหรับคนที่ชอบกินหวาน แม้จะใช้น้ำตาลเทียมเพื่อให้ความหวานแทนน้ำตาล ก็สามารถใช้ได้ ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป เพราะแม้จะใช้ได้อย่างปลอดภัย แต่ผลในระยะยาวจากการกินน้ำตาลเทียมไปนาน ๆ ยังไม่มีผลที่ชัดเจน ฉะนั้นการใช้น้ำตาลเทียมจึงแค่เป็นทางเลือกเท่านั้น ถ้าเป็นไปได้ พยายามปรับพฤติกรรมการทานอาหารจะดีกว่า เพราะการใช้น้ำตาลเทียมจะยังทำให้มีความรู้สึกติดรสหวานอยู่ ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นทำให้เกิดความอยากอาหารมากขึ้น"

โดยหลักในการเลือกรับประทานอาหาร นอกจากองค์ความรู้กินให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อแล้ว ยังต้องเลือกให้พอเหมาะกับร่างกาย

"ต้องรูปร่างตัวเองก่อนว่า ต้องการพลังงานจากอาหารมากหรือน้อยแค่ไหน การที่จะรู้ว่า "พอดี" หรือไม่ให้ดูที่รูปร่างของตัวเอง หรือใช้เกณฑ์ดัชนีมวลกายมาเป็นตัวกำหนด เพราะถารูปร่างอ้วนหรือมีดัชนีมวลกายเกินค่ามาตรฐานคือ 18-23 แสดงว่าร่างกายต้องการพลังงานน้อยลง ก็ควรจะรับประทานให้น้อยลง แต่ถ้าน้ำหนักน้อยไป ก็ควรจะตอกินให้มากขึ้น จัดสัดส่วนของปริมาณอาหารให้เหมาะสม บางคนอ้วนมาก เมื่อลดน้ำหนัก แทนที่จะไปลดคาร์โบไฮเดรต กลายเป็นไปลดโปรตีนลง ซึ่งเป็นการลดผิดประเภท ส่งผลให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่พอเพียง อาจทำให้รู้สึกเหนื่อยหรือเพลียง่าย

การรับประทานที่ถูกต้อง จึงควรแบ่งออกเป็นกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน

สารอาหารที่ให้พลังงานตัวหลัก ๆ ก็คือ แป้ง ไขมัน โปรตีน ถ้านำหนักตัวมาก ก็ควรที่จะไปลดพลังงานของแป้ง เลี่ยงไขมัน โดยคงที่ของปริมาณโปรตีนไว้ กินผักให้เพียงพอเพื่อให้ได้เกลือแร่และวิตามิน แต่ถ้านำหนักคงที่ ไม่มากหรือน้อยเกินไป ก็พยายามรักษาปริมาณการกิน โดยคงสัดส่วนการกินให้เหมาะสมไว้ เน้นโปรตีน ลดพวกไขมัน แล้วเลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่มีเส้นใย เช่น ข้าวซ้อมมือ หรือธัญพืชต่าง ๆ เพื่อให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น" คุณหมอกล่าว

## อยากสุขภาพดี ต้องปรับพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว โดยมากแล้วยังไม่ประสบความสำเร็จ เพราะคนส่วนใหญ่ "รู้" วาอะไรควรทำ แต่ยังไม่ทำ

นพ.ฉนัท อธิบายว่า เรื่องของการปรับพฤติกรรม ก้าวแรกคือ ต้องมี "ความรู้" ก่อน สองคือสร้าง "ความตระหนัก" ว่า เมื่อกินผิดเขาไปแล้วจะมีผลอย่างไร ทำให้เกิดความระมัดระวังในการบริโภคอาหารมากยิ่งขึ้น สามคือ "พยายามปรับสิ่งแวดล้อม" เปลี่ยนขนมเค้ก กาแฟ ระหว่างพักประชุม เป็นผลไม้ได้หรือไม่ สุดท้ายคือต้อง "สร้างแรงจูงใจ" ในการปรับพฤติกรรม เพราะหากไม่มีแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรม ก็ไม่สามารถทำได้สำเร็จ

สำหรับการใช้เกณฑ์หลักการคิดแคลอรีในการคุมน้ำหนักก็ไม่ได้ผลเสมอไป เพราะแต่ละคนต้องการพลังงานไม่เหมือนกัน และในคนที่ไม่ออกกำลังกาย ร่างกายก็ต้องการแคลอรีน้อยกว่าที่กำหนดไว้ ซึ่งเกณฑ์การคิดแคลอรีที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนั้นเป็นค่าเฉลี่ยในอดีตที่กำหนดไว้ในตอนที่คนเรายังมีกิจกรรมให้ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ปัจจุบันเรามีกิจกรรมลดลง แนวโน้มในอนาคตจึงน่าจะต้องมีการปรับค่าเฉลี่ยแคลอรีด้วย

หากการ "กินผิด" คือตัวการสำคัญสาเหตุหนึ่งที่เป็นอันตรายก่อโรค "ความรู้ผิด" ก็คงเป็นปัจจัยเร่งให้ป่วยเร็วขึ้น เมื่อแก้ไขและพร้อมที่จะหันมา "กินดี" ถูกหลัก "ปฏิบัติ" ถูกต้อง การเป็นเจ้าของสุขภาพดีโรคร้ายเบียดเบียนก็เป็นเรื่องไกลตัวที่ทุกคนทำได้

ขอบคุณที่มาจาก [สสส.](#)