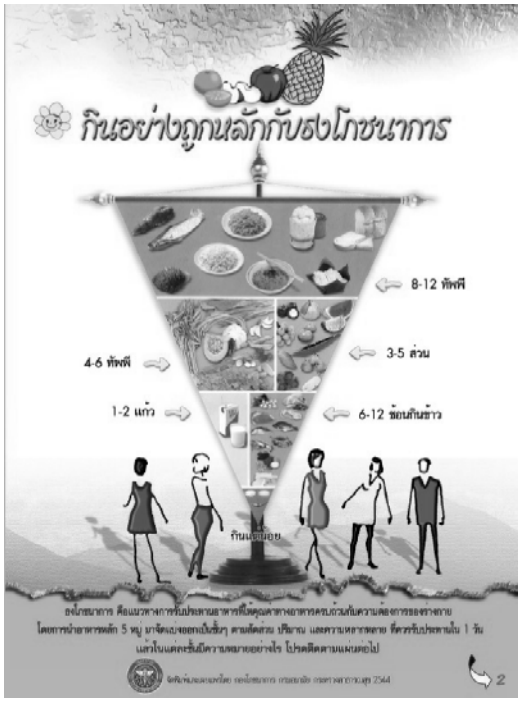
สุขภาพที่ดีกับอาหารที่บริโภค

สิรภัทร สิริบรรสพ[*]

การจะมีสุขภาพที่ดี ต้องมีโภชนาการที่ดี จริงหรือไม่ และโภชนาการที่ดีต้องทำอย่างไร และควรทำอย่างไรให้สุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจสุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากการรับประทานอาหารที่ดี ประโยชน์ของอาหารตรงนี้เองที่ตรงตามที่ “ ฮิปโปเครติส ” บิดาของวงการแพทย์กล่าวไว้เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้วว่า “เจ้ากินอะไรเข้าไป เจ้าก็เป็นอย่างนั้น” “You are what you eat” ถ้าเรากินสิ่งที่ดีมีประโยชน์เข้าไป ร่างกายของเราก็ดีตาม ถ้ากินของเน่า (แต่อร่อย) ร่างกายก็เน่า (เจ็บป่วย) ตามไปด้วย เพราะอาหารที่ไม่ดี เมื่อเข้าสู่ร่างกายปริมาณมากๆเกินพอดี ก็จะกลายสภาพเป็น ท็อกซิน - Toxin ในที่สุดทีนี้เมื่อท็อกซินหรือสารพิษสะสมในร่างกายนานๆเข้า ก็จะขัดขวางการทำงานของ ภูมิชีวิต และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั่นเอง เหมือนอย่างที่คนสมัยนี้ใช้ “ลิ้น” เป็นเครื่องตัดสินคุณค่าของอาหาร คำนึงถึงแต่ความอร่อยมากเกินไป ลืมนึกถึงคุณประโยชน์หรือโทษจากอาหาร จะพบว่าเราต้องเจ็บป่วยกันด้วยโรคที่เกิดจากการกินอาหารผิดสัดส่วนเพิ่มขึ้นทุกที เห็นชัดๆ ก็อย่างเช่นน้ำหนักตัว เป็นเครื่องบ่งชี้บอกถึงสุขภาพของเรา จึงควรหมั่นดูแล

“You are what you eat”



[*]อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

1. อาหารที่รับประทานต้องมีพลังงานเพียงพอ และมีสารอาหารเพียงพอ

กินอาหารเช้า เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่น ๆ น้อยลง

เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร ยอมจ่ายแพงสักนิดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวันปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

รับประทานผักและผลไม้ให้มาก โดยรับประทานน้ำผลไม้วันละ 2 แก้ว ผักวันละ 2 ถ้วย ให้มีการรับประทานผัก และผลไม้ที่หลากหลายสับเปลี่ยนกันอยู่ตลอดเวลา

ดื่มน้ำให้มากขึ้น คนเราควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ไตทำงานผิดปกติเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟื้นฟูระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองผักใบเขียวเพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

บอกลาขนมและของกินจุบจิบ ตัดของโปรดประเภทโดนัท คุกกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่มออกจากชีวิตบ้าง แล้วหันมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามิน และกากใยในผลไม้ มีประโยชน์กว่าไขมัน และน้ำตาลจากขนมหวานเป็นไหนๆ

สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืชและข้าวกล้อง เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดือย รวมทั้งข้าวกล้องที่เคยคิดว่าเป็นอาหารนก ได้มีการศึกษาและค้นคว้าแล้ว พบว่า ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 1 ใน 3 เลยทีเดียว เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

จัดน้ำชาให้ตัวเอง ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอู่ล่ง หรือเอิร์ลเกรย์ ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มชาวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

กินให้ครบทุกสิ่งที่ธรรมชาติมี ต้องพยายามรับประทานผักผลไม้ต่าง ๆ ให้หลากสีเป็นต้นว่า สีแดงมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบล็อกเคอรี สีส้มแครอท อย่ายึดติดอยู่กับการกินอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกัน มีสารอาหารต่างชนิดกัน แถมยังเป็นการเพิ่มสีสันการกินคุณด้วย

เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา การกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหุ่นเพรียวลมเป็นที่สุด

กินถั่วให้เป็นนิสัย ทำให้ถั่วเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณต้องกินทุกวัน วันละสัก 2 ช้อน ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว หรือว่าของว่างก็ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญ ๆ หลายชนิดต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรกินถั่วอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรกินครั้งละมาก ๆ เพราะมีแคลอรีสูง อาจทำให้อ้วนได้

2. การออกกำลังกาย

- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมให้มาก อย่านั่งๆนอนๆจะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจ และการควบคุมน้ำหนักดีขึ้น
- สำหรับผู้ใหญ่ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ใช้พลังงานปานกลาง มากกว่าปกติวันละ 30 นาทีทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน หรือที่บ้าน เช่นการถูบ้าน การเดินขึ้นบันได การเดินเร็วๆไปจ่ายตลาด
- ถ้าต้องการให้สุขภาพแข็งแรงให้ออกกำลังกายชนิดหนัก หรือออกกำลังกายนานขึ้น
- ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักหรือป้องกันน้ำหนักเพิ่มต้องออกกำลังกายชนิดปานกลาง หรือชนิดหนักวันละ 60 นาทีทุกวัน โดยที่รับประทานอาหารที่มีพลังงานเท่าเดิม
- ถ้าต้องการลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายปานกลางถึงหนักวันละ 60-90 นาทีโดยที่รับประทานอาหารที่ให้พลังงานไม่เกิน
- ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงโดยการ ออกกำลังเพื่อให้หัวใจแข็ง ออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ออกกำลังกายเพื่อให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดี ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความอดทน

การออกกำลังสำหรับกลุ่มต่างๆ

- เด็กและวัยรุ่นให้ออกกำลังกายวันละ 60 นาทีทุกวัน
- สำหรับหญิงมีครรภ์ไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย ให้ออกกำลังปานกลางวันละ 30 นาทีทุกวัน แต่ต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังที่จะเกิดอันตรายต่อการตั้งครรภ์
- ผู้สูงอายุต้องมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อลดอัตราการเสื่อมของอวัยวะ

ข้อเท็จจริงบางประการ

- การออกกำลังกายชนิดหนักจะให้ผลดีต่อสุขภาพดีกว่าชนิดปานกลาง และใช้พลังงานมากว่า
- การออกกำลังกายจะทำให้การควบคุมอาหารทำได้ง่ายยิ่งขึ้น เพราคนที่ออกกำลังกายสามารถรับประทานอาหารได้เพิ่มขึ้น
- ต้องป้องกันร่างกายขาดน้ำโดยการดื่มอย่างเพียงพอ หรือดื่มขณะออกกำลังกาย หรือหลังการออกกำลังกาย
- ให้มีการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ ลดการนอนหรือดูทีวีซึ่งจะทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี
- เพื่อป้องกันหรือลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ให้ออกกำลังกายปานกลางวันละ 30 นาที หรือกิจกรรมประจำวัน
- หากออกกำลังกายหนักเพิ่มขึ้น(ชนิดหนัก)ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ
- หากต้องการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มต้องออกกำลังกายชนิดปานกลางวันละ 60 นาที ทุกวัน

หากต้องการลดน้ำหนักอย่างต่อเนื่องต้องออกกำลังกายชนิดปานกลาง-หนักวันละ 60-90 นาที หากต้องการให้ร่างกายแข็งแรงต้อง ออกกำลังกายให้หัวใจแข็งแรง มีความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อแข็งแรง กล้ามเนื้อมีความทนทาน

คำแนะนำ

- เด็กและวัยรุ่นต้องออกกำลังกายวันละ 60 นาที ทุกวัน
- คนท้องหากไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกายให้ออกกำลังกายปานกลางวันละ 30 นาที ทุกวัน แต่ต้องหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการหกล้ม
- คนให้นมบุตร ต้องตระหนักว่าการออกกำลังกายอาจจะทำให้น้ำนมลดลง
- คนสูงอายุ การออกกำลังสำหรับผู้สูงอายุจะทำให้สุขภาพดี ลดการเสื่อมของอวัยวะ

3. อารมณ์ หรือสุขภาพจิตที่ดี

เคยสังเกตหรือไม่ว่า เวลาที่เราโกรธหัวใจจะเต้นแรงเวลาเศร้าเราจะรู้สึกเบื่ออาหาร นี่เป็นข้อพิสูจน์ได้อย่างหนึ่งว่า อารมณ์มีผลต่อร่างกายทุกครั้งที่เราอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด โกรธ เศร้า กลัว ร่างกายจะทำงานผิดปกติและหลั่งสารพิษออกมาก โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต บางคนเป็นโรคที่หาสาเหตุไม่ได้ เช่น ปวดหัวบ่อย นอนไม่หลับ เครียด หรือเกิดการทางจิตประสาทเป็นต้น อยากมีสุขภาพดีต้องพยายามควบคุมอารมณ์ให้มาก ๆ ในแต่ละวันหากเกิดอารมณ์ในทางลบ ควรฝึกวิธี

การควบคุมอารมณ์ง่าย ๆ เช่น นั่งในที่สบาย ๆ หลับตาแล้วนับ 1 - 10 ในใจ ช้า ๆ หรือหายใจเข้าออกยาว ๆ สักพัก ก็จะช่วยคนที่มีสุขภาพจิตดีคือ คนที่มีลักษณะกิริยาสง่างาม ร่าเริง บ่งบอก ลักษณะภายในว่ามีความสุข มีความเชื่อมั่นในตนเอง น่าเข้าใกล้ น่าเคารพ หากเข้าใกล้ก็จะรู้สึก ถึงกระแสแห่งความ เบิกบาน ใจชื่นฉ่ำ ได้มาก ดังนี้

3.1 เจริญอานาปานสติอย่างน้อย 20 นาที

ปกติเราต้องชำระร่างกายด้วยการอาบน้ำวันละ 1 - 2 ครั้ง ถ้าไม่ได้อาบน้ำรู้สึกไม่สบายตัว จิตใจก็เหมือนกัน วันหนึ่งกระทบ อารมณ์ที่ไม่พอใจ หดหู่ กลัว เศร้าหมอง ไม่สบายใจ ดังนั้นต้องชำระใจด้วย อานาปานสติ เมตตาภาวนา วันละ 1- 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 นาทีให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่ให้ขาด ตั้งใจกำหนดอานาปานสติ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้มีสติและสัมปชัญญะกับลมหายใจ ปล่อยวางอดีต ไม่ต้องคิดถึงเรื่องเก่าๆที่ผ่านมา ไม่ต้องคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แม้แต่ตัวเรา ปล่อยวางความรู้สึก ความนึกคิดต่างๆ จิตของเรามีพลัง คิดอย่างไรก็อย่างนั้น ตั้งใจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น

3.2 มีสัมมาวาจา

เมื่อเราสำรวจชีวิตของเราตั้งแต่วัยเด็กจนถึงทุกวันนี้จะเห็นว่า "คำพูด" ของเราหลายๆ ครั้งที่สร้างปัญหา ทำให้แตกแยก ทำลายมิตรภาพ บางครั้งแม้เจตนาดี แต่คำพูดที่ดีของเราให้ผลออกมาเป็นร้ายก็มี ไม่เจตนาแต่เผลอพูด ไปเพียงไม่กี่คำทำให้ เขาเจ็บใจก็มี คำพูดจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตของเราอย่างมาก เพราะฉะนั้นเราควรสำรวมระวัง ในคำพูดของตัวเองให้เป็น สัมมาวาจา คือ เว้นจากการพูดไม่จริง เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พยายามพูดไม่ให้เกิดโทษ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นในแต่ละวันให้ทบทวนดูการกระทำและคำพูดของเราที่ผ่านมา หากผิดพลาดก็ควรแก้ไข พูดดี พูดไพเราะ เป็นปิยวาจา ตั้งใจพูดสัมมาวาจาทุกเช้า ตั้งใจคอยติดตามสำรวจคำพูดของตัวเอง

3.3 พยายามแก้ไขตนเอง

เมื่อเราสังเกตดูจิตใจ ความคิดของตนเองแล้วจะเห็นว่าจิตใจของเราคิดแต่เรื่องของคนอื่นเป็นส่วนใหญ่ ว่าเขาดี เขาไม่ดี น่ารัก น่าชัง ฯลฯ คิดเรื่องคนอื่นมากกว่า 90% คิดเรื่องของตนน้อยกว่า 10% อยากจะให้คนอื่นละความชั่วที่ไม่ถูกใจเรา อยากจะให้คนอื่นทำความดีเพื่อให้ถูกใจเรา แต่จิตของเรากลับปล่อยให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง เครียด ฟุ้งซ่าน "โทษคนอื่นเห็นเป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็นเท่าเส้นผม"

สนใจดูตนเองให้มากขึ้น ดูคนอื่นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง เห็นตนเองในคนอื่น และเห็นคนอื่นในตนเอง เพราะไม่มาก ก็น้อย เราก็เหมือนๆกับคนอื่นเป็นการเจริญสติสัมปชัญญะ ทำให้มี

เมตตา กรุณา ติเตียน ดูถูกคนอื่นน้อยลง ตำหนิติเตียนตน ด้วยสติปัญญา แก้ไขพัฒนาตนมากขึ้น เมื่อพบว่ามีข้อที่คิดว่าน่าแก้ไขให้ตั้งใจทุกวัน พยายามแก้ไขอยู่อย่างนั้น

4. อโรคยา

คนเรามีความเสี่ยงต่อโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นได้จากความเสื่อมของร่างกายมากเกินพอแล้ว แต่ยังมีคนหลายคนที่นิยมสรรหาโรคภัยไข้เจ็บมาใส่ตัวเอง ทั้ง ๆ ที่รู้ เช่น เสพยาเสพติดดื่มสุรา สูบบุหรี่ ลำส่อนทางเพศ ขับขี่รถโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย หรือสวมหมวกกันน็อค กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ กินอาหาร เค็มจัด มันจัด หวานจัด เที่ยวหามรุ่งหามค่ำ เล่นการพนันจนเครียดทำงานหนักเกินพอดี ภาวะความเสี่ยงต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะเป็นสาเหตุเริ่มต้นของการเจ็บป่วย และความไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพทั้งสิ้น สมควรที่จะหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล อย่าลืมว่า สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง

5. อนามัยชุมชน

คนเราอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน เป็นสังคม หากเรามีสุขภาพดีเพียงคนเดียว ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ โอกาสที่จะปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นไปได้ยากยิ่ง ดังนั้นต้องช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อม และอนามัยชุมชนให้ดีด้วย โดยเริ่มจาก คนในครอบครัวของเรา ร่วมมือกันปฏิบัติตามหลัก 5อ. ฉีดวัคซีนและรับภูมิคุ้มกันตามกำหนดเจ็บป่วยก็รีบดูแลรักษาพยาบาลเพื่อไม่ให้เป็นพาหะของโรค

บ้านน่าอยู่ เก็บกวาด เช็ดถูให้สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างส่องถึง ทิ้งขยะในถังที่มีฝาปิด มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ตลาดสดน่าซื้อ จำหน่าย หรือเลือกซื้อเฉพาะอาหารที่สด สะอาด ปลอดสารพิษ อาหารกระป๋องมีฉลากถูกต้อง พ่อค้าแม่ค้าปฏิบัติตามหลักสุขอนามัย เช่น มีผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม

โรงเรียน และโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ให้ความรู้ด้านสุขอนามัย รณรงค์ให้ป้องกัน และกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์โรค บริการด้านสาธารณสุขต่าง ๆ เช่น การหยอดวัคซีน ภูมิคุ้มกันโรค อย่างทั่วถึง มีสวนสาธารณะรื่นรมย์ ให้ออกกำลังกาย พักผ่อน และทำกิจกรรมเสริมสร้างความอบอุ่นในครอบครัว เมืองน่าอยู่ รักษาความสะอาดของธรรมชาติ ไม่ทิ้งขยะของเสียลงคูคลอด รักษากฎระเบียบทั้งกฎหมายและกฎจราจร ต่อต้านยาเสพติด

การไม่เจ็บป่วยทำให้ท่านประหยัดเงินค่าใช้จ่ายได้มาก แต่ที่สำคัญคือความสุขและความปลอดภัยในชีวิตที่มีค่ามากกว่าเงินทองหลายเท่า จะทำให้สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเปรียบเทียบแล้วเท่ากับได้โชคใหญ่ ดังคำว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

“สุขภาพที่ดี เกิดจากการมี การบริโภค สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ”

****

เอกสารอ้างอิง

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนน ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก “ ธรรมะใกล้ตัว” แห่งวัดสุนันทวนาราม กาญจนบุรี ถึงข้อปฏิบัติในการ ที่จะ มีสุขภาพจิตที่ดี
ผู้จัดการออนไลน์ 7 กรกฎาคม 2551 11:11 น
http://www.manager.co.th/MetroLife/ViewNews.aspx?NewsID=951000007960
“ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี” http://pirun.ku.ac.th/~b5013265/page2.html
สุขภาพ| อาหารสุขภาพ www.siamhealth.net/public_html/Health/.../diet_index.htm
ประหยัด สายวิเชียร “ สุขภาพดีไม่มีขาย สร้างได้ด้วยตัวคุณ **”สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่** http://www.nutried.grad.cmu.ac.th/
YOU ARE WHAT YOU EAT. : www.Cheewajit.com

****