

สุขภาพ



อาหาร-การกิน

# สุขภาพ กับ อาหาร การกิน

**อาหาร** หมายถึง ของที่เรารับประทาน เพื่อ  
การเจริญเติบโตของร่างกาย เพื่อสร้าง  
พลังงานในการทำงาน และเพื่อกา ร  
บำรุงรักษาร่างกาย

**การกิน** หมายถึง พฤติกรรมในการรับประทาน  
อาหารของเรา

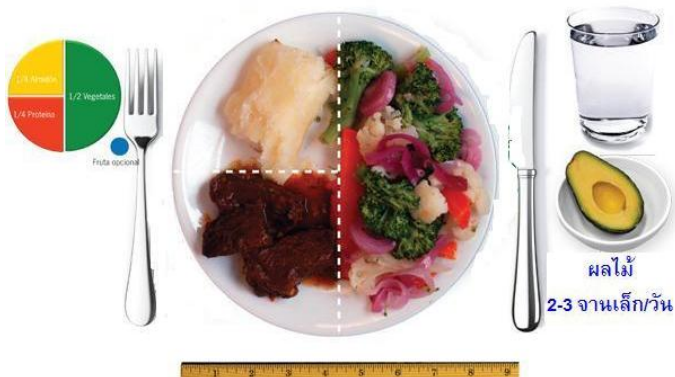
เป้าหมายสำคัญของการรับประทานอาหาร มิได้เพียงเพื่อให้ร่างกาย  
ได้รับสารอาหารที่จำเป็นเท่านั้น ยังรวมถึงความอร่อย หรือความสุขจากการ  
รับประทานอีกด้วย ทั้งอาหารและการกิน ต่างก็มีผลต่อสุขภาพ

**ผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพของตน**

**ควรจะสนใจทั้งสองเรื่อง**

**จึงจะได้ประโยชน์อย่างครบถ้วนและถูกต้อง**

โดยไม่ทำให้ตนเองต้องได้รับความเดือดร้อนที่ไม่สมควรจะเกิด



# อาหาร

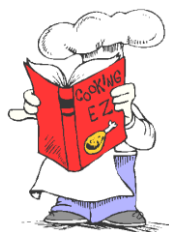
เรามีความรู้ทั่วไปตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียนว่า

อาหารมี 5 หมู่ ได้แก่

1. โปรตีน หรือหรืออาหาร ประเภทเนื้อ นม ไข่
2. คาร์โบไฮเดรต หรืออาหารประเภทข้าว น้ำตาลและแป้ง
3. เกลือแร่วิตามินและใยอาหาร หรือ อาหารประเภท ผัก ผัก และผลไม้
4. ไขมัน หรืออาหารประเภทน้ำมันสัตว์และน้ำมันพืช
5. น้ำ



คำแนะนำเกี่ยวกับอาหาร ที่น่าสนใจ มีประโยชน์ และที่ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ คำแนะนำนี้ได้จากสรุปรายงานการประชุมที่จัดขึ้นโดยคณะกรรมการด้านอาหารของ สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐ ด้วยความร่วมมือขององค์การระดับชาติของสหรัฐอื่นๆอีกเจ็ดแห่ง (Deckelbaum RJ et al. AHA Conference Proceedings. Summary of a Scientific Conference on Preventive Nutrition: Pediatrics to Geriatrics. Circulation 100: 450-456, 1999) ข้อสรุปทำสำหรับคนอเมริกัน แต่ก็ได้มีการนำข้อมูลของชนชาติต่าง ๆ มาพิจารณาไปด้วย เมื่อหาความแตกต่าง พบว่าความแตกต่างเท่าที่มีอยู่ก็ไม่มีผลกระทบต่อข้อสรุปของคำแนะนำแต่ประการใด

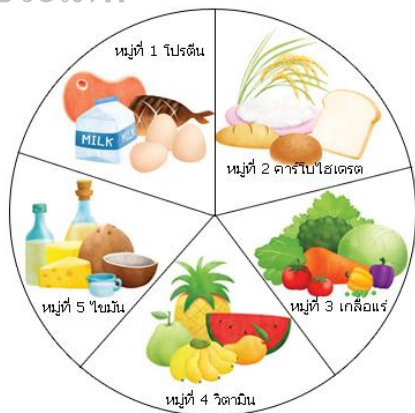


# คำแนะนำ

สำหรับอาหารที่เหมาะสม เพื่อป้องกันโรคที่มีหลักฐานว่าเกี่ยวข้องกับอาหาร ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดแข็ง โรคอ้วนและโรคเบาหวาน ได้แก่

## 1. ควรรับประทานอาหารหลายๆประเภท

โดยรับประทานอาหารปัจจุบันของท่านเป็นหลัก ควร รับประทานอาหารทุกมื้อ หรืออย่างน้อยก็สองมื้อ โดย รับประทานอาหารครบทุกหมู่ (คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน โยอาหาร และน้ำ)

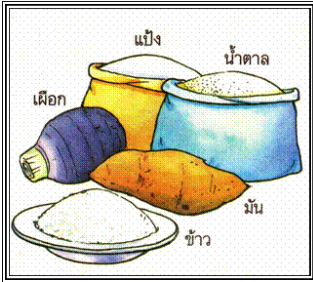


## 2. รักษาความสมดุล ระหว่างปริมาณอาหารที่รับประทานกับการใช้กำลังกาย โดยรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ หรือปรับน้ำหนักตัวขึ้นลงตามความจำเป็น



รับประทานอาหารให้พออิ่ม สังเกตได้จากน้ำหนักตัวคงที่ ในกรณีที่น้ำหนักน้อยไปก็อาจต้องรับประทานเพิ่มขึ้น (โดยเพิ่มปริมาณบางมื้อ หรือเพิ่มจำนวนมื้อ) ในทางตรงข้ามถ้าอ้วนไปก็ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลง

### 3. เลือกรับประทานอาหารประเภทธัญพืช (ข้าวชนิดต่างๆ) ผักและผลไม้ให้มากเข้าไว้



อาหารไทยที่มีข้าวเป็นหลักนับว่าถูกต้องดี  
มากอยู่แล้ว ท่านที่ใช้ขนมปังหรือธัญพืชอื่นๆ ก็  
ใช้ได้

อาหารประเภทโปรตีน ให้เป็นปลาบ่อยๆ  
จะดีกว่า ไก่ เนื้อ หรือหมู ตามลำดับ

พยายามเพิ่มอาหารประเภทผักและผลไม้  
ให้มากกว่าเดิม ให้มีทุกมื้อได้จะดี เลือกชนิดที่  
ชอบจะได้ไม่ต้องฝืนใจรับประทาน

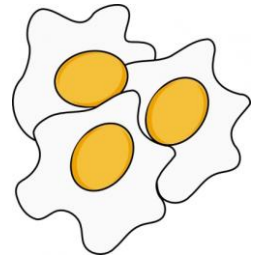
### 4. เลือกอาหารที่มีไขมัน ไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลให้ น้อยเข้าไว้

พยายาม เลือกส่วนที่เป็นมันน้อยที่สุด  
ไก่ถ้าลอกหนังออกได้ก็ดีเพื่อให้มีไขมันอิ่มตัว  
น้อยลง



ไข่ไม่กินวันละฟอง

นมควรเป็นนมพร่องมันเนย



## 5. เลือกอาหารประเภทที่มีน้ำตาลทรายแต่พอประมาณ



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม กาแฟ  
หรือเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลทรายมากๆ และขนม  
ต่างๆ

## 6. เลือกอาหารที่มีเกลือแต่พอประมาณ

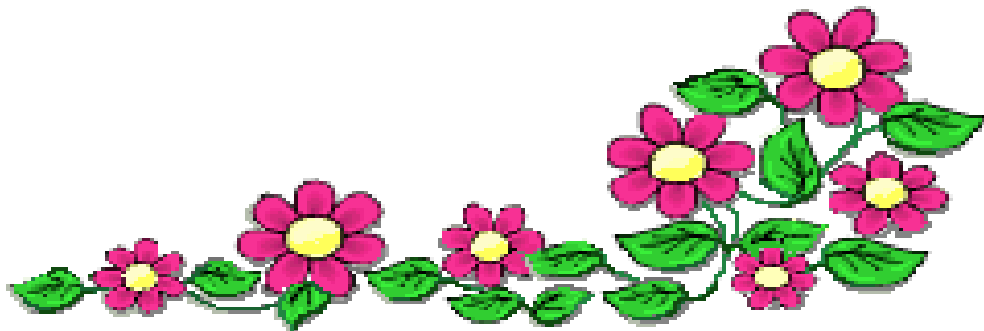
หลีกเลี่ยงของเค็มจัด เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม และอาหาร  
หมักดองต่างๆ ทั้งเป็นการเลี่ยงสารอันไม่พึงประสงค์ ที่อยู่ใน  
อาหารประเภทนี้ด้วย



## 7. ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็ดื่มแต่พอประมาณ



ถ้าไม่ดื่มอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องดื่มเพื่อสุขภาพ แต่ถ้า  
ดื่มอยู่ก็ควรดื่มให้อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เกิดโทษและอาจเกิด  
ประโยชน์เล็กน้อย คือ ไม่เกินวันละ 1-2 แก้ว ตามมาตรฐาน  
ของเครื่องดื่มนั้นๆ



# การกิน หมายถึง พฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเรา

มีข้อสังเกตที่ควรกล่าวถึง 3 ประการ ได้แก่

1. การกินนั้นเป็นสิ่งที่เราสามารถจะควบคุมได้ค่อนข้างจะมาก เมื่อเปรียบเทียบกับเรื่องอื่นๆ เช่น การถ่าย การนอน หรือการคิด เป็นต้น โดยหลักการจึงเป็นพฤติกรรมที่ง่ายต่อการเปลี่ยนแปลง หากมีความจำเป็น หรือมีความต้องการจะเปลี่ยน

2. มนุษย์เรากำหนดการกินด้วยปัจจัย 4 ประการ คือ

- ความหิว
- ความอร่อย
- ความเคยชิน
- ความสะดวก

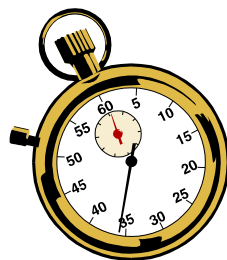
เราเลือกได้ด้วยว่าจะใช้ปัจจัยไหนเป็นตัวกำหนดที่สำคัญ ขึ้นอยู่กับความคิด การใช้เหตุผล และการใช้อารมณ์ของเรา



3. สุขภาพที่ปกติ ขึ้นอยู่กับการควบคุมดูแลให้การกินเป็น

**ปกติด้วย** คือ ปกติในเรื่องเวลา ปริมาณ และชนิดของอาหาร ดังต่อไปนี้

- **เวลา** หมายถึง การรับประทานอาหารตามเวลาปกติ ( เวลาที่เคยรับประทาน ) ไม่เกินเวลาจนหิวมากหรือหายหิว หิวมากทำให้ปวดท้องขณะรับประทานอาหารหรือหลังอาหารไม่นานนัก



การรับประทานจุบจิบนอกเวลาที่เคย ทำให้ท้องอืด เพราะมีอาหารอยู่ในท้องทั้งวัน หรือการรับประทานด้วยความเร่งรีบ เพราะหิวเรื่องอื่น ทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องอืด และเรอ

**การแก้ไขปัญหา** ➡ ควรแยกเวลารับประทานอาหารกับเวลาทำงานออกจากกัน ให้เวลารับประทานเป็น "เวลารับประทานอาหาร " คือให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารไม่น้อยไปกว่าการทำงาน

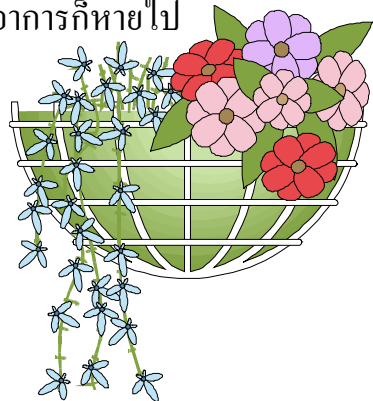
การรับประทานอาหารควรจะเป็นกิจกรรมที่มีความสุข เพลินเพลิน (เราจึงมีการเลี้ยงอาหารเมื่อต้องการแสดงความยินดี)

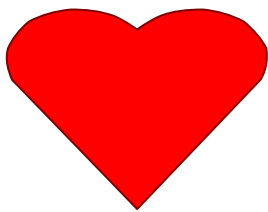
เราสามารถเปลี่ยนเวลารับประทานอาหารให้เหมาะกับตัวเราได้ ให้เหมาะสมกับงานหรือภารกิจประจำวันของเรา การทำงานของระบบทางเดินอาหารจะเป็นไปอย่างอัตโนมัติ

ส่วนใหญ่ ผู้ที่มีปัญหาได้แก่ ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนหรือวัยทำงาน และมีปัญหาเมื่อไม่สามารถแยกเวลาเรียนหรือเวลาทำงานออกจากเวลารับประทานอาหารได้ ทำให้เกิดอาการท้องอืด หรือปวดท้อง วิธีแก้ไขควรใช้เวลาเรียนหรือเวลาทำงานเป็นตัวตั้ง แล้วจัดมื้ออาหารแทรกลงไปให้พอเหมาะ ต่อไปก็ทำตามเวลานั้นให้สม่ำเสมอ



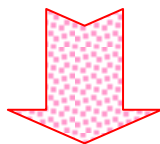
- **ปริมาณ** อาหารในแต่ละมื้อไม่ควรให้น้อยไปหรือมากเกินไป ปริมาณมากไปย่อมทำให้เกิดอาการท้องอืด ปริมาณน้อยไปก็ไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย
- **ชนิดของอาหาร** ให้หลีกเลี่ยงหรือ เว้นอาหารประเภทที่ตนเองสังเกตเห็นว่า
  - เมื่อรับประทานแล้วทำให้ไม่ค่อยสบายท้อง
  - อาหารที่มักทำให้ท้องอืดได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง นมสด ของเผ็ด ของเปรี้ยว และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ถ้าไม่แน่ใจให้ ทดลองงดสัก 3-5 วัน แล้วลองรับประทานใหม่ ทำซ้ำหลายครั้งก็ได้เพื่อให้แน่ใจ ไม่มีโทษแต่อย่างใด
  - บางคนมีอาการท้องเดินบ่อยๆ ควรทดลองเลี่ยงอาหารประเภท นมสด อาหารที่มีรสเผ็ดหรือเปรี้ยว อาจทำให้อาการหายไปหรือดีขึ้นได้
  - หลายคนมีลมมากผายลมบ่อย ตั้งแต่เริ่มดื่มนมเพื่อบำรุงกระดูก หรือรับประทานกระเทียมเพื่อลดไขมัน หรือเพื่อฟอกเลือด ถ้าเกี่ยวข้องกันจริง เมื่อเลิกอาหารหรือยาบำรุงเหล่านี้อาการก็หายไป





เราเอา

สุขภาพกับ อาหารและการกิน



อยู่ที่ การควบคุมดูแลการกินให้เป็นปกติ

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีความรู้ว่าอาหารอะไรดีอะไรไม่ดี อะไรควร  
รับประทานอะไรไม่ควร แต่ในทางปฏิบัติคนเราอาจไม่ทำตามนั้น ด้วยเหตุผลที่  
กล่าวไว้ข้างต้นแล้วว่า

**การกินกำหนดด้วยปัจจัยหลายอย่าง มิได้กำหนดด้วย  
การอยากมีสุขภาพดี แต่กำหนดด้วยความหิว ความอร่อย  
ความเคยชิน และความสะดวก การคำนึงถึงสุขภาพ จึงต้อง  
เอาชนะปัจจัยเหล่านี้ และชนะได้ด้วยการใช้ความคิดและใช้  
เหตุผล**

ด้วยความปรารถนาดีจาก...

# โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์



ข้อมูลจาก ... น.พ.อำนาจ ศรีรัตนบัล

ผลิตโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร 0 - 5621 - 9888