

โภชนาการดี มีพลังสมวัยทำงาน



สวัสดีค่ะ กลับมาพบกับแพรวใน **คอลัมน์ Healthy Eating** อีกเช่นเคย พอได้ยินชื่อแพรวปุ๊บ เรื่องโภชนาการก็ต้องมาปั๊บทุกทีเลยใช่ไหมคะ ท่านผู้อ่านที่ติดตาม คอลัมน์นี้มาตั้งแต่เด็กยันแก่ เอ้ย! ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ก็คงจะคิดตามแล้วว่า วันนี้นัยแพรวจะเอาโภชนาการอะไรมานำเสนออีก แน่นอนค่ะ ไม่มีหยุดนิ่งสำหรับคอลัมน์นี้ ทุกวัยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง และต้องการสารอาหาร รวมถึงพลังงานแตกต่างกันไป จากวัยรุ่นแล้วจะแก่เลยคงไม่ได้ เราจึงต้องค้นด้วยวัยผู้ใหญ่ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า **“วัยทำงาน”** ค่ะ

สำหรับวัยทำงาน วัยนี้ต้องบอกเลยว่า หลายคนให้ความสนใจกับโภชนาการค่อนข้างน้อยมาก เนื่องจากต้องทำงานหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว การที่จะหันมาใส่ใจเรื่องการกิน ความสวยความงามนั้น ก็คงจะมีน้อยลงค่ะ แต่ว่า ตื่นนอน ล้างหน้าแปรงฟัน กินข้าวเช้าทำงาน กินข้าวเที่ยง ทำงาน กินข้าวเย็น แล้วก็เข้านอน วันๆ หนึ่งเวลาแทบไม่พอจะให้ทำอะไรแล้วจะมาใส่ใจทำไม หิวก็กินก็แค่นั้น เพราะแบบนี้แหละค่ะ ทำให้หลายคนเป็นประเภทนั่งติดเก้าอี้ ไม่รู้จักคุมอาหารและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มารู้ตัวอีกทีโรคอ้วน หรือโรคอื่นๆ ก็ถามหาทันแล้ว แบบนี้คงไม่ไหวนะคะ



วันนี้แพรวเลยมีวิธีดูแลโภชนาการ “วัยทำงาน” มาฝากค่ะ เริ่มแรก เราลองคำนวณหาความต้องการพลังงานด้วยวิธีง่ายๆ และได้ตัวเลขคร่าวๆ ก่อนนะคะ

ให้นำ ส่วนสูง ลบด้วย **105 (สำหรับผู้ชาย) หรือ 110 (สำหรับผู้หญิง)** ก็จะได้น้ำหนักที่ควรจะเป็นค่ะ ทีนี้เราก็จะรู้แล้วว่า น้ำหนักตัวเราเกินไปประมาณเท่าไร และควรจะอยู่ที่เท่าไร จากนั้นนำ น้ำหนักที่หาได้ ไปคูณด้วย 30 ก็จะได้พลังงานที่ควรกินต่อวัน แต่สำหรับคนที่น้ำหนักเกินต้องการลดน้ำหนัก อาจจะคูณด้วย 25 แทนค่ะ พลังงานก็จะลดลง ยกตัวอย่างเช่น หญิงสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 70 กิโลกรัม

$165 - 110 = 55$ จะเห็นแล้วว่าน้ำหนักของเขาเกินมาประมาณ 15 กิโลกรัม ต้องลดน้ำหนัก ฉะนั้นจะเป็น $55 \times 25 = 1375$ kcal /วัน หรืออาจจะคูณน้อยกว่า 25 ก็ได้ตามความเหมาะสม เพราะบางครั้งก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมประจำวันด้วยว่ามีมากน้อยแค่ไหน



เมื่อทราบความต้องการพลังงานกันแล้ว ก็มาดูตารางอาหารตามพลังงานที่ควรทานต่อวันกันค่ะ

วันนี้จะยกตัวอย่างพลังงานมาตรฐานทั่วไป คือ ผู้หญิง 1500 กิโลแคลอรี/วัน และ ผู้ชาย 1800 กิโลแคลอรี/วัน

พลังงาน 1500 กิโลแคลอรี/วัน	
ข้าว	3 ทัพพี/มื้อ
เนื้อสัตว์	4-5 ช้อนโต๊ะ/มื้อ
ผลไม้	6-8 คำ/มื้อ

พลังงาน 1800 กิโลแคลอรี/วัน	
ข้าว	3 ทัพพี/มื้อ
เนื้อสัตว์	5-6 ช้อนโต๊ะ/มื้อ
ผลไม้	6-8 คำ/มื้อ



คุณผู้อ่านหลายท่านคงสงสัยว่า แล้วไขมันล่ะหายไปไหน? ไขมันยังมีคุณค่าทางอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย เพราะเนื่องจากจะช่วยให้ความอบอุ่นแล้ว ยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน A D E และ K ให้แก่ร่างกายด้วย แต่ถึงจะมีประโยชน์ ไขมันก็ยังไม่ใช่กลุ่มที่ทานได้มากอยู่ดี ฉะนั้นเราจึงควรทานของทอดแต่น้อย หรือหลีกเลี่ยงของทอด และอาหารฟาส์ฟู้ด นอกจากนี้ยังมีพวกเครื่องปรุงต่างๆ เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ ผงชูรส สิ่งเหล่านี้ก็ควรเลือกทานแต่น้อยเช่นกันค่ะ หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ปรุงได้ก็จะดีที่สุด เพราะจะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ มาได้อีกเยอะเลยล่ะค่ะ



หลีกเลี่ยง = ลดโรค

นอกจากพลังงานคร่าวๆ และตารางแนะนำพลังงานแล้ว เรายังต้องรู้จักการแลกเปลี่ยนหมวดหมู่อาหาร เพื่อคุมให้ปริมาณพลังงานไม่เกินจากที่กำหนดไว้ เช่น กลุ่มข้าว- แป้ง ก็จะมีผักประเภทหัว พักทอง มันแกว มันฝรั่ง เผือก เป็นต้น หากเราทานอาหารประเภทนี้ไป 1 ทัพพี ก็ให้หักข้าวออก 1 ทัพพี เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนกันค่ะ และควรทานอาหารในแต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน ไม่ควรทานอาหารแบบเดิมซ้ำๆ แต่หากอาหารที่เราทานนั้นเป็นอาหารสำเร็จรูป เราก็สามารถคุมได้ด้วย การฝึกอ่านฉลากโภชนาการให้เป็นนิสัยค่ะ เพราะถ้าเราอ่านฉลากโภชนาการได้ เราก็จะจำแนกหมวดหมู่ของอาหาร และแลกเปลี่ยนได้ง่ายขึ้น

สำหรับใครที่ลองคำนวณพลังงานคร่าวๆ ได้แล้ว ลองเทียบกับตารางดู ว่าตัวเองอยู่ใกล้เคียงกับอันไหน ถ้าลองคำนวณแล้วได้พลังงานน้อยกว่า ให้หักข้าวออกไป เหตุที่ไม่หักเนื้อสัตว์เพราะว่า โปรตีนจากเนื้อสัตว์จะช่วยให้สร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกายของเรา และเมื่อเรามีกล้ามเนื้อระบบเผาผลาญเราก็จะดีขึ้นค่ะ แต่การใช้โปรตีนสร้างกล้ามเนื้อนั้น จะมีประสิทธิภาพที่สุดก็ต่อเมื่อมีการออกกำลังกายควบคู่กับการคุมอาหารด้วย เราจึงควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างน้อย **3-5 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง** แทนการนั่งติดเก้าอี้ นะคะ

สำหรับวันนี้ สารดีๆ คงจุกออกอีกตามเคย อยากให้ผู้อ่านทุกท่าน ลองมองดูสิ่งๆที่เราเป็นตอนนี้ว่าดูแลตัวเองดีแล้วหรือยัง โภชนาการไม่ใช่เรื่องที่ต้องมองข้ามอีกต่อไป ท่างานได้ กินได้ แต่ก็ต้องคุมได้ นะคะ แพรพ และ Healthy Eating ต้องขอลาไปก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ