

สุขภาพดีไม่ต้องอด...

แคลด

หวาน

มัน

เค็ม

การมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั้น นับว่าเป็นที่ต้องการของเราทุกคน แต่ทราบหรือไม่ว่า ในปัจจุบันจำนวนผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อันได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ฯลฯ มีปริมาณสูงขึ้นทุกปี และสาเหตุหลักอันเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเหล่านี้นั้นมาจากพฤติกรรมการกินหรือการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง นั่นคือการมีโภชนาการเกิน ผิดสัดส่วน และรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม มากเกินไป

หวานเกิน

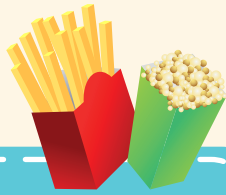
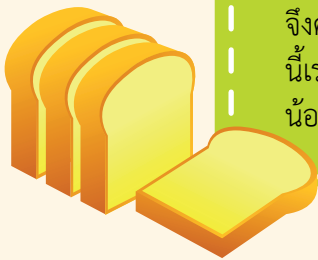


การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายจะส่งผลให้ตับอ่อนทำงานหนัก ซึ่งการบริโภคของหวานต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานย่อมทำให้ตับอ่อนเกิดความล้าจนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เต็มที่ จนก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ทั้งนี้ องค์การอนามัยโรคได้ระบุไว้ว่า ในหนึ่งวันเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6-8 ช้อนชา แต่ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคของคนเราได้เปลี่ยนไป ผู้คนส่วนใหญ่นิยมบริโภคของหวานจำพวกขนมขบเคี้ยวและน้ำหวาน เช่น น้ำอัดลม ซึ่งประกอบไปด้วยน้ำตาลประมาณ 7 ช้อนชาต่อขวด ชาเขียวประกอบไปด้วยน้ำตาลโดยประมาณ 6 ช้อนชาต่อกล่อง และขนมทองหยอดประกอบไปด้วยน้ำตาล 1 ช้อนชาต่อ 1 ชิ้น เป็นต้น ซึ่งประโยชน์ของน้ำตาลที่ผสมลงไปในเรื่องดื่มหรือขนมขบเคี้ยวก็คือให้พลังงานแก่ร่างกายเพียงเท่านั้น แต่เมื่อเทียบผลไม้แล้วกลับให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้มากกว่า ไม่ว่าจะเป็น วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารนั่นเอง

มันเกิน

อาหารหลายประเภทที่เราคุ้นเคยและเลือกรับประทาน เช่น เนย มายองเนส กะทิ หมูยอ กุนเชียง นั้นมีไขมันแอบแฝงอยู่ในปริมาณมาก ซึ่งนอกจากปริมาณไขมันที่มากกับอาหารแล้ว วิธีการประกอบอาหารก็ยังเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลให้ปริมาณไขมันที่เราจะได้รับในแต่ละมื้อเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ทราบหรือไม่ว่าเมื่อไข่ 1 ฟอง ถูกแปรรูปให้เป็นไข่ต้มจะมีปริมาณไขมันอยู่ 8 กรัม เมื่อทำเป็นไข่ดาว ก็จะประกอบไปด้วยไขมันประมาณ 20 กรัม ซึ่งถ้าหากทำเป็นไข่เจียว ปริมาณของไขมันก็จะเพิ่มเป็น 30 กรัม ทั้งนี้เป็นเพราะการทอดนั้นต้องใช้น้ำมันจำนวนมากกว่าการปรุงด้วยวิธีอื่น จึงทำให้ปริมาณไขมันที่เข้าไปแทรกอยู่ในอาหารนั้นมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น อันที่จริงแล้วไขมันนับว่าเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค เข้าสู่ร่างกายอีกด้วย อย่างไรก็ตามหากร่างกายได้รับปริมาณไขมันมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารทอดกรอบ โดยจำกัดอาทิตย์ละไม่เกิน 3 ครั้ง นอกจากนี้เราควรคำนึงถึงปริมาณน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารในแต่ละครั้ง ให้ใช้ในปริมาณแต่น้อย หรือเท่าที่จำเป็น และเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ตุ่น แทนการทอด



เค็มเกิน

เมื่อพูดถึงความเค็ม หลายท่านอาจนึกถึงเกลือ วัตถุดิบหลักที่เราใช้ในการปรุงแต่ง แปรรูป และถนอมอาหาร ยกตัวอย่างเช่น อาหารจำพวกบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมขบเคี้ยว ไส้กรอก ลูกชิ้น หรือผักผลไม้ดองนั้นเป็นอาหารที่มีเกลือประกอบอยู่ในปริมาณมาก ซึ่งการรับประทานเค็มเกินนั้นเป็นต้นเหตุที่นำไปสู่โรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน โรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร และโรคกระดูก หากร่างกายได้รับเกลือมากเกินไปความต้องการ ในระยะแรกอาจไม่แสดงความผิดปกติใดๆ แต่ต่อมากจะส่งผลให้ความดันโลหิตภายในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ และการอักเสบของอวัยวะภายใน จนเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรังตามมา ดังนั้นเราจึงควรจำกัดปริมาณเกลือ ลดเครื่องปรุงจำพวกน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสหอยนางรม ฯลฯ ขณะประกอบอาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกระป๋อง รวมถึงอาหารสำเร็จรูปต่างๆ

จากข้อมูลของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข ในช่วงปี พ.ศ. 2543 – 2554 พบว่าอัตราการเสียชีวิตต่อประชากร 100,000 คน ส่วนใหญ่นั้นมักมีสาเหตุมาจากโรคในกลุ่มหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์ โรคอัมพาต และโรคเบาหวาน ด้วยเหตุนี้เองทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. จึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที บางชนิด พ.ศ. 2554 ขึ้นมา เพื่อใช้ในการควบคุมให้ผู้ผลิตแสดงฉลากกำกับอาหารรูปแบบใหม่เพื่อให้ผู้บริโภคเข้าใจ และสามารถตัดสินใจเลือกซื้อได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งในระยะเริ่มต้นได้กำหนดให้ใช้กับผลิตภัณฑ์อาหาร 5 ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังอบกรอบ จำพวกแคร็กเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ คาดว่าในอนาคตอาจเพิ่มประเภทผลิตภัณฑ์ให้หลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ บริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารทั้ง 5 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะต้องแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม (เกลือ) ในฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่า “ฉลากหวาน มัน เค็ม” บริเวณด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ นั่นเอง

รู้ถึงที่มาของฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA ไปแล้ว คราวนี้เรามาเริ่มต้นทำความรู้จักกับ GDA หรือ ฉลากหวาน มัน เค็ม ให้มากยิ่งขึ้นกันดีกว่า ฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA จะมีลักษณะเป็นทรงกระบอกหัวและท้ายมนในแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 ส่วน ประกอบด้วย พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* %	* %	* %	* %

พลังงาน: ความต้องการพลังงานนั้นจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น อายุ เพศ กิจกรรมในแต่ละ วัน และภาวะการเจ็บป่วย เป็นต้น ซึ่งใน 1 วัน เราไม่ควรได้รับพลังงานเกินกว่า 2,000 กิโลแคลอรี (คิดเป็น 100%)

น้ำตาล: คือปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารนั้นๆ ทั้งน้ำตาลตามธรรมชาติ เช่น ความหวานจากผลไม้ และน้ำตาลที่เติมเข้าไปในอาหารหรือเครื่องดื่ม ทั้งนี้ปริมาณน้ำตาลที่เราควรได้รับต่อวันคือไม่เกิน 65 กรัม (คิดเป็น 100%)

ไขมัน: คือปริมาณไขมันทั้งหมดที่อยู่ในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือไขมันที่เกิดจากการปรุงแต่ง ซึ่งปริมาณไขมันที่เราควรได้รับต่อวันคือไม่เกิน 65 กรัม (คิดเป็น 100%)

โซเดียม: คือปริมาณโซเดียมทั้งหมดที่อยู่ในอาหารและเครื่องดื่มที่เรารับประทาน โดยรวมถึง ผงชูรส ผงฟู ซอสปรุงรส ฯลฯ ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวันคือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม (คิดเป็น 100%)

* คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1ถุง/ 1ซอง/ 1กล่อง

** ควรแบ่งกิน __ ครั้ง คือจำนวนครั้งที่แนะนำให้รับประทาน โดยเฉพาะเมื่อ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์ มีมากกว่า 1 หน่วยบริโภคนั่นเอง ยกตัวอย่างเช่น หากระบุว่า ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง นั้นหมายถึงเราควรไม่ควรรับประทานทั้งหมดภายในหนึ่งวัน แต่ควรแบ่งรับประทานวันละ 1 ครั้งเป็นจำนวน 2 วัน หรือแบ่งรับประทาน 2 คนนั่นเอง

ถึงแม้ว่าฉลากโภชนาการรูปแบบ GDA นั้นจะสามารถทำให้เราเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปได้ดียิ่งขึ้น โดยระบุข้อมูลของปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่เราจะได้รับจากอาหารนั้นๆ เราก็ยังไม่ควรละเลยที่จะอ่านรายละเอียดตารางข้อมูลโภชนาการที่ระบุไว้ด้านหลังผลิตภัณฑ์ด้วย ทั้งนี้การมี “สุขภาพดีไม่ต้องอด...แค่ลด หวาน มัน เค็ม” จะสามารถลดอัตราการเกิดโรคเรื้อรังได้อย่างแน่นอนถ้าหากเราเรียนรู้ที่จะควบคุมปริมาณและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภค เช่น ลดประมาณการรับประทานข้าวนอกบ้านและหันมาประกอบอาหารรับประทานเองภายในครัวเรือน หันมาเลือกวัตถุดิบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในการประกอบอาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้เราทุกคนก็จะสามารถมีสุขภาพดีแบบไม่ต้องอดและมีความสุขกับการเลือกรับประทานอาหารที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย



เมนูคู่สุขภาพ

อ่านบทความกันไปแล้ว หลายๆ ท่านคงนึกอยากจะทำอาหารรับประทานเองขึ้นมาทันทีเลยใช่ไหมคะ @Rama ฉบับนี้ มีสูตรอาหารอร่อยๆ ที่ประกอบไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ นั่นก็คือ แกงส้มผักรวมปลาช่อนย่างรับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ ตบท้ายด้วยของหวานดับคาวง่ายๆ อย่างเช่น ผลไม้ตามฤดูกาลสัก 2-3 ชิ้น เพียงเท่านี้คุณก็จะได้มีอาหารที่เต็มอิ่มไปด้วยความอร่อยที่ให้ความสุขทางใจและความสุขทางกายแล้วล่ะค่ะ

แกงส้มผักรวม ปลาช่อนย่าง

วิธีทำอาหาร

1. ย่างปลาช่อนให้ด้านนอกพอสุก
2. นำกระชายโขลกรวมกับน้ำพริกแกงส้มให้ได้ที่
3. ยีเนื้อปลาช่อนบางส่วนและนำมาโขลกร่วมกับน้ำพริกแกงส้ม
4. ต้มน้ำซุบให้เดือดแล้วนำเครื่องแกงที่โขลกไว้ใส่ลงไป ในหม้อแล้วต้มให้เดือด
5. เมื่อเดือดแล้วใส่ผักลงไป เมื่อผักสุกแล้ว ปรงรส
6. เมื่อปรงรสเสร็จแล้ว ให้ใส่น้ำปลาช่อนที่ย่างไว้ลงไป ในหม้อ รอเดือดอีกครั้ง

** จิ้งพร้อมตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ**

(สูตรนี้สามารถรับประทานได้ 4 ท่าน)

เครื่องปรุง

ปลาช่อน	60	กรัม
กระชาย	30	กรัม
น้ำพริกแกงส้ม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีก	2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
กะหล่ำปลี	30	กรัม
ผักกาดขาว	30	กรัม
หัวไชเท้า	30	กรัม
กวาดตุ้ง	30	กรัม
ถั่วฝักยาว	30	กรัม

