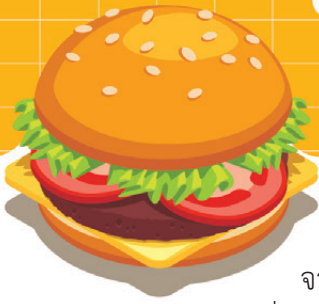


กัก&กิน อาหารยอดฮิต ในช่วง COVID-19



จากสถานการณ์ COVID-19 ในช่วงที่ผ่านมา ทำให้ใครหลายต่อหลายคนต้องใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้าน ไม่สามารถออกมาเดินเที่ยวเล่นหาของกินในที่สาธารณะได้อย่างปกติ แต่ในยุคสมัยนี้เชื่อเถอะค่ะว่าการใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้าน มันไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป เมื่อความทันสมัยเรื่องระบบขนส่งสาธารณะของบริษัทเอกชนหลายที่มีบริการ delivery ไม่ว่าจะเป็นอาหารพร้อมทานที่สามารถไปรับจากร้านต้นทางมาถึงผู้บริโภคภายในเวลาอันรวดเร็ว เผลอ ๆ เร็วกว่าเราขับรถออกไปซื้อเองด้วยซ้ำ นอกจากบริการสั่งซื้อ และส่งอาหาร ยังมีบริการสั่งซื้อ และส่งของสดของใช้ต่าง ๆ จากซูเปอร์มาร์เก็ต หรือร้านสะดวกซื้อต่าง ๆ อีกด้วย จะว่าไปเราก็เหมือนโชคตินะคะที่เกิดในยุคสมัยที่มีเทคโนโลยีที่สามารถอำนวยความสะดวกเราได้นขนาดนี้

การสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ ช่างสะดวกสบาย เพียงแค่เลื่อนหน้าจอโทรศัพท์ เลือกเมนู กดสั่ง เพียงเท่านั้นเราก็ได้อาหารมาทาน โดยที่ไม่ต้องเหนื่อยเดินไปเอง หรือขับรถไปเอง ที่สำคัญลดความเสี่ยงที่จะไปสัมผัสหรือรับเชื้อจากโรคติดต่อภายนอกด้วย แต่ในความสะดวกสบายนั้น เราทราบกันหรือไม่คะว่า เราลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากโรคติดต่อ แต่กลับสร้างโอกาสให้เราจะเป็นโรค NCDs (กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)

ในช่วงกักตัวที่ผ่านมาหลายเว็บไซต์ ได้ทำแบบสำรวจอาหารยอดฮิตที่มีคนสั่งจากแอปพลิเคชันที่มีอยู่มากมาย ลองทายกันดูสิคะว่าอาหารประเภทใดที่มีคนนิยมมากที่สุดในช่วงกักตัว และเชื่อได้ค่ะว่าเราทายกันไม่ผิด อาหารพวกนั้นคือ **กลุ่มของอาหาร FAST FOOD** อย่างพวก แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด พิซซ่า คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ มากถึง 61.06 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว รองลงมาคือ อาหารตามสั่ง 47.04 เปอร์เซ็นต์ และเป็นก๋วยเตี๋ยว หรืออาหารประเภทเส้น 40.50 เปอร์เซ็นต์

ไม่ว่าเราจะเลือกทานอะไรก็แล้วแต่ หากเราไม่รู้ปริมาณ หรือปริมาณที่พอเหมาะก็อาจจะทำให้เราได้รับพลังงานมากเกินไป ร่างกายต้องการได้ นอกจากนี้ส่วนประกอบในอาหารบางอย่าง เช่น น้ำมันทอดซ้ำ การใช้น้ำมันประเภทไขมันอิ่มตัว หรืออาหารหรือเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลมาก หากเรามีความถี่ในการทานอาหารพวกนี้บ่อย ๆ ก็ย่อมส่งผลให้เราเสี่ยงเกิดโรค NCDs ได้จริง ๆ แล้ว ถ้าลองเลือกดีดี ก็มีอาหารอีกหลายอย่างที่สามารถหาทานได้ง่าย หรือทำเองได้ง่าย ๆ และเราสามารถบริหารจัดการให้ได้รับพลังงาน โปรตีน ไขมัน เหยียบเท่าหรือใกล้เคียง ที่ร่างกายเราต้องการต่อวันได้ วันนี้เรามีวิธีง่ายในการเลือกทานอาหารช่วงกักตัวกันค่ะ

ก่อนอื่นเราต้องดูความต้องการพลังงานของร่างกายกันก่อน ในผู้หญิงและผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานที่ต่างกัน โดยที่ผู้หญิงจะอยู่ที่ 1400-1500 กิโลแคลอรีต่อวัน ผู้ชายจะอยู่ที่ 1600-1800 กิโลแคลอรีต่อวัน ความต้องการโปรตีน 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม (เฉลี่ย 60-70 กรัมต่อวัน) ถ้ามีภาวะน้ำหนักเกิน อยากที่จะลดน้ำหนักก็ลดพลังงานลงประมาณ 500 กิโลแคลอรีต่อวัน พลังงานสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แนะนำอยู่ที่ 1000-1200 กิโลแคลอรีต่อวันค่ะ



non-communicable diseases

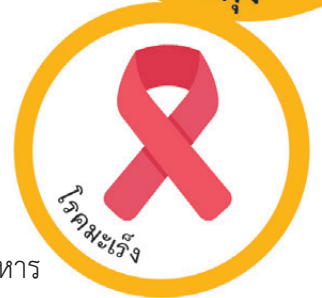
NCDs

Healthy
Eating

กินได้ กินดี

แพรวพาริม

กลุ่มโรคติดต่อไม่เรื้อรัง



ตารางตัวอย่างสัดส่วนอาหารที่พลังงานระดับต่าง ๆ ต่อวัน

หมวดอาหาร	1000 แคลอรี	1200 แคลอรี	1400 แคลอรี	1500 แคลอรี	1600 แคลอรี	1800 แคลอรี	2000 แคลอรี
ข้าว(ทัพพี)	3	4.5	6	7	9	11	12
เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	18	18	18	18	15	15	15
ไขมัน (ช้อนชา)	-	2	3	4	5	6	8
ผลไม้ (6-8 คำ)	3 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง	3 ครั้ง
ผัก (ทัพพี)	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
น้ำตาล	น้อยที่สุด						
เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว	น้อยที่สุด						

เมื่อเราทราบความต้องการพลังงานของร่างกายแล้ว เราก็ลองเทียบกับตารางแสดงสัดส่วนอาหารว่าเราควรได้รับข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน เท่าไรต่อวัน ซึ่งถ้าเป็น**คนที่อยู่ในช่วงที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก 1000-1200 กิโลแคลอรี** ในกรณีที่สามารถทำอาหารเองได้ก็อาจจะเลือกเมนูที่ให้อาหารกลุ่มข้าวแป้งประมาณ 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ 6 ช้อน เลือกรับประทานประกอบที่ไม่ใช้น้ำมัน อย่างเช่น ยำวุ้นเส้นทะเลและอกไก่ ใช้วุ้นเส้น 1 ทัพพี กุ้งปลาหมึกและอกไก่ลวกประมาณ 90 กรัม เพิ่มผักลวกอีก 1-2 ทัพพีปรุงรสชาติเล็กน้อย เท่านั้นเราก็จะได้อาหารควบคุมน้ำหนัก 1 มื้อ

ในกรณีที่ซื้อทาน เราอาจจะเลือกเมนูเช่น สุกี้น้ำ แยกน้ำจิ้ม เพราะมีทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ผัก และได้ผ่านการประกอบด้วยไขมัน ส่วนการปรุงรสเราก็สามารถควบคุมการปรุงเพิ่มได้ด้วยการแยกน้ำจิ้ม ส่วนปริมาณข้าวแป้งเราก็แค่เลือกกินให้ได้สัดส่วนอาหารที่เรากำหนดไว้ หากปริมาณเนื้อสัตว์ในอาหารที่ซื้อไม่เพียงพอ เราสามารถเพิ่มไข่ต้ม หรือเนื้อสัตว์ที่ปรุงสำเร็จ อย่างเช่นอกไก่ต้มไปในอาหารก็ได้ เท่านั้นเราก็จะได้อาหารที่มีพลังงาน และคุณค่าทางอาหารต่าง ๆ เทียบเท่าที่ร่างกายเราควรได้รับแล้วค่ะ

ที่กล่าวไปแล้วข้างต้นว่า ด้วยเทคโนโลยีที่ทำให้เราเข้าถึงอาหารต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งส่วนทางกับการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลง นอกจากเลือกทานอาหารให้เหมาะกับตัวเองแล้ว เราจึงควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง และลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรค NCDs ด้วยค่ะ เรามักักตัวให้มีสุขภาพดีไปด้วยกันนะคะ

แหล่งข้อมูล:

- เว็บไซต์ <https://www.bltbangkok.com/news/18341/>

“เผยแพร่ข้อมูดยอดนิยมน้ำอาหารออนไลน์ช่วงแพร่ระบาด COVID-19”

- หนังสือให้ความรู้ “กินอย่างไร ห่างไกลโรค” ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี