

# เริ่มต้นปีด้วย สุขภาพที่ดี กันเถอะ

สวัสดีปีใหม่ผู้อ่านทุกท่านนะคะ ขอต้อนรับเข้าสู่ Healthy Eating 2019 เชื่อว่าหลายท่าน คงมีแผนเที่ยวหลากหลายที่ในช่วงปีใหม่นี้ ไม่ว่าจะเป็นตอนเหนือของไทย ดอย หรือเขาต่าง ๆ ตามอุทยานในช่วงต้นปีนี้นักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น รวมถึงการท่องเที่ยวต่างประเทศก็จะคึกคักเป็นพิเศษ แต่นอกจากการเริ่มต้นปีด้วยการท่องเที่ยวแล้ว มีใครอีกหลายคน ที่เริ่มต้นปีใหม่ ด้วยการเริ่มต้นชีวิตที่ดี โดยการหันมาใส่ใจสุขภาพ

ปีใหม่เป็นปีที่หลายคน รวบรวมเรื่องราวเหตุการณ์ในปีเก่าว่าเราได้ทำอะไรลงไปบ้าง สิ่งที่ทำลงไปส่งผลอย่างไรกับปัจจุบันบ้าง และแน่นอนว่าเราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ หลายคนจึงตั้งเป้าเอาไว้ว่าปีใหม่นี้ เราจะทำอะไรเพื่อขจัดสิ่งที่เราทำพลาด หรือทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา ซึ่งมีไม่น้อยเลยที่ตั้งเป้าไว้ว่า ปีนี้ฉันจะรักตัวเอง ดูแลสุขภาพ ฉันจะลดน้ำหนัก ฉันจะออกกำลังกาย บางคนที่คุมน้ำหนักออกกำลังกายอยู่แล้ว ก็จะต้องตั้งใจให้ตัวเองมีวินัยมากขึ้นกว่าเดิม

Healthy Eating ฉบับนี้ อาจไม่ได้มาแนะนำวิธีทำอาหารให้สุขภาพดี แต่เน้นเชิญชวนให้เริ่มรักสุขภาพและหันมาใส่ใจ ปรับพฤติกรรมการกินในปี 2019 นี้ค่ะ สารอาหารหลักในอาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน ประกอบไปด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน หรือที่เราเรียกว่าอาหาร 5 หมู่ นั่นเอง แต่การทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ก็ยังไม่สามารถตอบโจทย์เรื่องสุขภาพได้ หากเราทานในปริมาณที่มากเกินไป และทานแต่ละหหมวดหมู่ในสัดส่วนที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนั่นก็หมายถึงเราควรทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้พลังงานโปรตีนตามที่ร่างกายต้องการนั่นเอง

คนส่วนใหญ่ที่มักจะมีแรงกระตุ้นในการปรับพฤติกรรม หรือใส่ใจสุขภาพ มักจะอยู่ในช่วงของวัยรุ่น วัยทำงาน หรือวัยผู้ใหญ่ ในผู้หญิงวัยทำงาน และวัยผู้ใหญ่ ควรรับประทานอาหารเช้าให้ได้พลังงานเฉลี่ยวันละ 1,200-1,600 กิโลแคลอรี ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของกิจกรรมในการทำงาน โดยเป็นกลุ่มข้าวและแป้ง ประมาณ 6-8 ทัพพีต่อวัน



## อาหาร 5 หมู่



น้ำมัน และไขมัน  
จากพืชและสัตว์  
(ไขมัน)

ผลไม้ต่าง ๆ  
(วิตามิน+แร่ธาตุ)

ผลไม้ต่าง ๆ  
(วิตามิน+แร่ธาตุ)

วัยรุ่นทั้งชายหญิง และชายวัยทำงาน ต้องการพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,800-2,000 กิโลแคลอรี โดยควรรับประทานอาหารในกลุ่มข้าวและแป้งวันละ 10 ทัพพี สำหรับผู้ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกรและผู้ใช้แรงงาน ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรีทานข้าวและแป้งได้ถึงวันละ 12 ทัพพีต่อวัน ในกลุ่มเนื้อสัตว์กินวันละ 6-12 ซ้อนกินข้าวต่อวัน ต้มนมวันละ 1-2 แก้ว ถ้าหากต้มนมวัวไม่ได้ให้ต้มนมถั่วเหลืองหรือนมจากธัญพืชแทนได้ แต่ควรเลือกชนิดที่เสริมแคลเซียม และควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพิ่มเติมด้วย ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี

ผลไม้ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่หลายคนควรทานในปริมาณที่พอเหมาะคือเลือกทานในปริมาณ 1 ฝ่ามือ หรือ 6-8 ชิ้นคำต่อมื้อ นอกจากนี้ควรควบคุมการบริโภคน้ำตาล ไขมัน และเกลือ โดยเฉพาะปริมาณที่เติมลงในอาหาร ไม่ให้เกินปริมาณที่เหมาะสม คือ น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ซ้อนชา ไขมันหรือน้ำมันไม่เกินวันละ 6-8 ซ้อนชา และเกลือไม่เกินวันละ 1 ซ้อนชา หรือเท่ากับน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาวหรือซอสปรุงรสหรือผงปรุงรสหรือผงชูรส ประมาณ 3 ซ้อนชา หรือซอสหอยนางรมหรือซอสมะเขือเทศหรือซอสพริก ประมาณ 3 ซ้อนโต๊ะ

จากข้อมูลโภชนาการที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น เราสามารถนำมาปรับใช้กับเมนูต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเราได้ ในกรณีคนที่ดูแลสุขภาพอยู่แล้ว อาจจะไม่มีปัญหาในการกินอาหาร หรือสามารถควบคุมพฤติกรรมตัวเองได้ และมักจะมีอาการออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ในกรณีคนที่ควบคุมปริมาณอาหารไม่ได้ หรือไม่มีความรู้ในการควบคุมพฤติกรรม สามารถนำข้อมูลโภชนาการที่นำเสนอไปนั้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความเข้าใจมากขึ้นในการเลือกทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะก็ร่างกายนอกจากนี้ควรมีการออกกำลังกายการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยกิจกรรมที่ง่ายที่สุดคือ การเดินให้ได้วันละ 11,000-12,000 ก้าว หรือออกกำลังกาย เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที ให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายและมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายนอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และเบาหวานแล้ว ยังช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงด้วย

Healthy Eating หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์ และได้เริ่มต้นปีสร้างสุขภาพดีไปด้วยกัน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

แหล่งข้อมูล: หนังสือองค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย



ออกกำลังกายอย่างน้อย  
30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์