



**พบอายุรแพทย์**  
อ.พ. สราวุฒิ สนธิแก้ว

# อ.อาหาร สำคัญแค่ไหน

เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า เคล็ดไม่ลับไปสู่ความสำเร็จของการมีสุขภาพดีประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ อาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยนี้ เป็นประโยชน์ทั้งในผู้ที่ยังแข็งแรง และผู้ป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ

วันนี้จะมาเจาะลึกลงไปในเรื่องของอาหาร ซึ่งดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เราเข้าใจง่าย เพราะเป็นเรื่องที่พวกเราประสบกับตัวเองมาทุกวันตลอดชีวิต แต่กลับกลายเป็นเรื่องปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมได้ยาก ซึ่งถ้าจะพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า ปฏิบัติตามไม่ง่ายจริง ๆ ไม่เช่นนั้น เราจะไม่พบผู้ป่วยที่ทั้งขาดอาหารและทั้งน้ำหนักเกิน รวมทั้งเป็นโรคเรื้อรังที่มีเรื่องของอาหารเป็นส่วนประกอบ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

ประชาชนทั่วไป รวมทั้งผู้ป่วย มักมีคำถามในทางปฏิบัติในเรื่องนี้จำนวนมาก ที่สมควรนำมาเผยแพร่ และอธิบายให้เข้าใจ เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง เช่น เราจะเลือกรับประทานอย่างไร มือไหนมาก มือไหนน้อย อาหารประจำวันควรรับประทานอะไรเพื่อให้สุขภาพดี ฯลฯ เพื่อจะตอบคำถามเหล่านี้ให้ผู้อ่านหรือรับฟังเข้าใจได้ จะขอปูพื้นฐานสั้น ๆ ที่คิดว่า ถ้าเข้าใจแล้ว จะเป็นการตอบคำถามต่าง ๆ เหล่านี้ไปในตัวด้วย



มนุษย์เราต้องรับประทานอาหารไปเพื่อ 1) เป็นเชื้อเพลิงไปสร้างพลังงานให้อวัยวะทุกชิ้นทำงานได้ 2)อาหารจะไปเสริมสร้างร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กและหนุ่มสาวจะเห็นชัดเจน 3)ในวันสูงอายุและวัยอื่น ๆ อาหารถูกใช้ไปเพื่อทดแทน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารที่เราแบ่งเป็น 5 หมู่ นั้น ต่างมีบทบาทในการทำหน้าที่ในทั้ง 3หน้าที่แตกต่างกัน ทั้ง 5 หมู่ จึงล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น ถ้ามนุษย์รับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม อาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะเป็นประโยชน์เต็มที แต่ถ้าบางส่วนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็อาจทำให้การทำงานของร่างกายรวนเร ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคได้

# มติชน

Matchon  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,500

Section: Hospital Healthcare/-

วันที่: จันทร์ 7 กรกฎาคม 2557

ปีที่: 8

ฉบับที่: 82

Col.Inch: 48.13

Ad Value: 72,195

หน้า: 22(ขวา)

PRValue (x3): 216,585

คลิป: สีส

คอลัมน์: พบอายุแพทย์: อ.อาหารสำคัญแค่ไหน

ด้วยพื้นฐานข้างต้น นำไปสู่เหตุผลของคำแนะนำให้รับประทานมือเช้าและกลางวันให้มากเพียงพอ เพื่อใช้เป็นพลังงานในการปฏิบัติงานประจำวัน ซึ่งต้องใช้พลังงานจำนวนมาก สำหรับอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อและสมอง ฯลฯ อาหารไทย-จีนที่เป็นอาหารประจำวันของคนไทย ล้วนแล้วแต่ประกอบด้วยอาหารทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาหารจานด่วนของไทย เช่น ข้าวราดแกง ยำ ผักจิ้ม อาหารประเภทเส้นต่าง ๆ สามารถหาเลือกรับประทานได้ง่ายโดยทั่วไป แม้ชีวิตในเมืองจะเร่งรีบ สำหรับมือเย็นเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายกำลังจะพักผ่อน จึงควรรับประทานอาหารที่ปริมาณไม่มาก ไม่สร้างพลังงานสูงและย่อยง่าย เช่น ผัก สลัด ผลไม้ น้ำชุป แกงจืด หรืออาจเสริมข้าวหรือแป้งจำนวนไม่มาก เพื่อให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนักในช่วงที่ร่างกายต้องพักผ่อน และไม่มีพลังงานส่วนเกินจากอาหาร ซึ่งถ้ามีพลังงานส่วนเกิน ร่างกายจะนำไปเก็บไว้ในรูปของไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันที่เก็บไว้ในเนื้อเยื่อในช่องท้อง ซึ่งสังเกตง่ายในคนที่อ้วนลงพุง หรืออ้วนบริเวณกลางลำตัว ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ความเชื่อตามคำสั่งสอนในพุทธศาสนาที่เหยียดทางสายกลาง และคำว่า “พอเพียง” ยังคงนำมาใช้ได้ดีในเรื่องของการรับประทานอาหาร นอกจากนี้ ยังต้องมีสติรู้ตัวตลอดเวลาที่รับประทานอาหาร ที่สำคัญ อาหารที่รับประทานแต่ละวันควรประกอบด้วย “ผักครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่งหนึ่ง” ตามที่กระทรวงสาธารณสุขรณรงค์ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในการมีสุขภาพดีครับ