

กินอย่างไรให้สุขภาพดี

นางนันทนาพร สว่าง * พย.บ.(พยาบาลศาสตรบัณฑิต)

ร่างกายเราต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี แต่เราจะต้อง รู้ว่าจะกินอย่างไร กินอาหารอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด จึงจะได้สารอาหารครบและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อ หรือ โภชนบัญญัติ 9 ประการนี้ จะช่วยให้ท่านปฏิบัติตามหลักดังต่อไปนี้

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันพอสมควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สารต้านอนุมูลอิสระ

ในร่างกายของคนเรา เซลล์ทุกเซลล์จะผลิตสารชนิดหนึ่ง เพื่อทำลายเนื้อเยื่อตนเองเพิ่มมากขึ้น สารนั้นเรียกว่าอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพหลายประการ ทั้งภาวะความจำเสื่อม โรคมะเร็ง เป็นต้น

ในขณะที่วัยกัน ร่างกายก็สามารถจัดการกับอนุมูลอิสระได้ โดยสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาในกระแสเลือด เพื่อจับกับอนุมูลอิสระได้ถึง 99.9% คงเหลือทำลายเซลล์อยู่เพียง 0.1% แต่ กระนั้นก็ทำให้เซลล์เกิดการบาดเจ็บ และยิ่งนานวันรอยแผลก็สะสมมากขึ้น เมื่อคนเราแก่ลง ร่างกายก็จะสร้างสารต้านอนุมูลอิสระลดลงร่างกายจะต้องการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืน สุขภาพแข็งแรงต่อต้านโรคร้าย โรคมะเร็ง เป็นต้น

สารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญที่เราพบในแหล่งอาหาร มีดังนี้

1. เบต้า-แคโรทีน มีมากในแครอทและผักสีเหลืองส้ม ผักสีเขียวเข้มต่างๆ เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง ตำลึง ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ยอดแค เป็นต้น
2. วิตามินซี มีมากในฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม มะนาว มะเขือเทศ ผัก ผลไม้สดต่างๆ ผักคะน้าและกระหล่ำ ดอกมีวิตามินซีสูงมาก วิตามินซีถูกทำลายได้ง่ายด้วยความร้อน ความชื้นและแสง

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

3. วิตามินอี มีในรำละเอียด ในพวกธัญพืชที่ไม่ขัดขาว ข้าวโพด ถั่วแดง ถั่วเหลือง ผักกาดหอม เมล็ดทานตะวัน งา น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันจากเมล็ดพืชต่างๆ

4. ซีลีเนียม พบในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ ธัญพืชที่ไม่ขัดขาว

นอกจากนี้ยังมีสารที่พบในผักผลไม้ ที่มีคุณสมบัติในการต้านสารอนุมูลอิสระซึ่งสามารถจับกับอนุมูลอิสระ ลดอันตรายไม่ให้เกิดโรคมะเร็งได้ พบได้มากในตระกูลส้ม องุ่น และผลไม้สดอื่นๆ รวมทั้งผักต่างๆ เช่น กระเทียม ผักตระกูลผักกาด

แหล่งที่มา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน” พิมพ์ครั้งที่ 8 กรกฎาคม 2554