

<p><b>ถาม</b></p> <p><b>ตอบ</b></p>	<p><b>: หลักโภชนาการที่ถูกต้อง หมายถึงอะไร</b></p> <p>: เรื่องของการรับประทานอาหาร ให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ก็คงจะเหมือนกับที่เราคุยกัน ในสมัยก่อนว่า ควรรับประทานอาหาร ให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ในปัจจุบันนี้ อาจจะมีรายละเอียดเพิ่มเติม อาทิ สัดส่วนของอาหาร อาหาร 5 หมู่ ไม่ได้หมายถึง การรับประทานอาหาร แต่ละหมู่เท่าๆ กันหมด แต่กลุ่มที่เป็นอาหารหลัก คือ กลุ่มข้าวที่เป็นธัญพืช ผลิตภัณฑ์ ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ส่วนปริมาณที่เพิ่มขึ้นมา ก็คือ ผักและผลไม้ ซึ่งจะได้ประโยชน์ ทั้งใยอาหารและแร่ธาตุต่างๆ ส่วนปริมาณที่จะต้องจำกัด รับประทานอาหาร ในปริมาณที่พอสมควร เท่านั้น ก็คือ พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อแดง น้ำมัน นอกเหนือจากนั้น ก็คือ เรื่องของการดูแล เรื่องน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคขาดอาหาร และโรคที่เกิดจากโภชนาการอาหารเกิน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์ ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารประเภทอื่นๆ ก็คือ พวกอาหาร และเกลือโซเดียมในปริมาณที่สมควร งดเหล้า เบียร์ แอลกอฮอล์ ส่วนการกระจายอาหารในแต่ละมื้อ ก็ควรจะให้ครบถ้วนทั้ง 3 มื้อ</p>
<p><b>ถาม</b></p> <p><b>ตอบ</b></p>	<p><b>: ในแต่ละวันแต่ละบุคคล ควรรับประทานอาหารอย่างไร ถึงจะได้สัดส่วนที่เหมาะสม</b></p> <p>: จริงๆ แล้วด้านหลักก็ คือ การกำหนดน้ำหนักตัวให้เป็นปกติ คงไม่สามารถบอกได้ว่า การรับประทานข้าว 1 จานแล้ว น้ำหนักตัวจะเท่ากัน กระบวนการเผาผลาญหรือ การใช้ชีวิตประจำวัน ในแต่ละคนไม่เหมือนกัน ก็คงจะต้องให้แต่ละบุคคลเป็นเทียบ ถ้าหากคิดว่าน้ำหนักตัวในคนเรา อยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้ และได้มาตรฐาน รับประทานอาหาร ให้น้ำหนักตัว ให้ได้มาตรฐาน ถ้าหากน้ำหนักน้อยเกินไป ก็ควรเพิ่มปริมาณของอาหารขึ้น แต่ถ้าน้ำหนักมากเกินไป ก็คงจะต้องลดปริมาณ จากที่เคยรับประทานอาหารอยู่</p>
<p><b>ถาม</b></p> <p><b>ตอบ</b></p>	<p><b>: ในกรณีที่ไม่สามารถรับประทานอาหาร ให้ครบทั้ง 3 มื้อ ควรทำอย่างไร สามารถชดเชย ในมื้อต่อไปได้หรือไม่</b></p> <p>: ถ้าถามแง่ที่ว่าชดเชยได้หรือไม่ จริงๆ ก็ได้ แต่ไม่ค่อยดีนัก โดยเฉพาะในมื้อเช้า ซึ่งจริงๆ เป็นมื้อที่สำคัญมาก ของร่างกาย เพราะร่างกายอดอาหาร ตั้งแต่เมื่อเย็นก่อนหน้า ซึ่งประมาณ 8 -12 ชม. ถ้าหากเราตื่นเช้า แล้วก็ยังไม่ได้อาหาร แต่ต้องใช้พลังงาน ร่างกายก็จะเสียสมดุล อาจจะมีปัญหาน้ำตาลในเลือดต่ำ พลังงานที่จะไปเลี้ยงสมอง ก็จะต่ำลง โดยเฉพาะที่นาเป็นหว่ง ก็คือ เด็กนักเรียน ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า จริงๆ อาหารเช้าไม่จำเป็น จะต้องเป็นการรับประทานข้าวเสมอไป รับประทานอะไรก็ได้</p>

ถาม

สำหรับผู้ที่ต้องควบคุมน้ำหนัก ในมือเย็นที่ต้องงดอาหาร จะทำให้ร่างกายนั้น ขาดสมดุล

ตอบ



ถึงแม้จะแนะนำว่า ต้องลดน้ำหนัก คือ ลดปริมาณอาหาร โดยทั่วไปเรามักจะแนะนำ ให้ลดปริมาณอาหาร ในแต่ละมื้อลง แต่ไม่ใช่ลดเป็นมื้อๆ ซึ่งมีข้อมูลทางการศึกษา ที่ยืนยันชัดเจนว่า ถ้าอดอาหารเป็นมื้อๆ จะทำให้การควบคุมน้ำหนัก ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะว่ากว่าจะถึงมื้อต่อไป จะหิว แล้วจะมีความรู้สึก ว่า ไม่ได้ทานอาหารไปหนึ่งมื้อ จึงต้องรับประทานชดเชย แล้วจะรับประทานอาหารมากขึ้น ดังนั้น ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ ส่วนในมือเย็น ควรทานให้น้อยที่สุด เพราะมือนี้ร่างกายของเรา มักจะไม่ได้ใช้พลังงาน

ถาม

นอกจากการรับประทานอาหาร ตามปกติในแต่ละวันแล้ว เรามีความจำเป็น ที่จะต้องรับประทานอาหารเสริมอีกหรือไม่

ตอบ



ในปัจจุบัน ออย. กำหนดให้เรียก ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มีหลายรูปแบบ ทั้งในแง่ของวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารอื่นๆ ที่สกัดจากธรรมชาติ ถ้าจะถามว่ามีประโยชน์หรือไม่ คงจะต้องดูจากวัย หรือบางขณะของโรคที่เป็นอยู่ ก็อาจจะมีความต้องการสารอาหาร หรือแร่ธาตุต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ซึ่งบางกลุ่มช่วงอายุ ก็มีข้อมูลยืนยันชัดเจนว่า การให้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิด อาจจะช่วยได้ เช่น ขณะที่ตั้งครรภ์ เราก็จะให้ธาตุเหล็กเสริม หรือผู้หญิงที่วันหมดประจำเดือน ก็แนะนำให้รับประทานแคลเซียมเพิ่มมากขึ้น หรือในคนป่วยที่รับประทานอาหารได้น้อย ก็ควรจะได้รับประทานอาหารเสริมแร่ธาตุ หรือวิตามินในช่วงสั้นๆ สำหรับคนทั่วไปที่ไม่เจ็บป่วย และสามารถรับประทานอาหารตามปกติได้ทั้ง 3 มื้อ เรื่องของการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ก็ไม่มีความจำเป็น

ถาม

ในแต่ละวัยนั้น ควรเลือกอาหารอย่างไร ถึงจะเหมาะสม

ตอบ



- ถ้าจะเริ่มตั้งแต่ในวัยทารก ก็คงจะต้องเป็นนมแม่ถึงจะดีที่สุด 3 - 4 เดือนแรกนั้น ควรจะเน้นในเรื่อง ของการรับประทานนมแม่เป็นหลัก 4 - 6 เดือน ก็ควรเสริมอาหารอื่นๆ ควบคู่กับนมแม่ไปด้วย หลัง 6 เดือน จะต้องใช้อาหารปริมาณของอาหารเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- วัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโตมากขึ้น กลุ่มนี้ ควรจะต้องได้รับปริมาณอาหารที่เพียงพอ เรามักจะแนะนำให้ดื่มนม วันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้พลังงานและโปรตีน
- พออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ก็คงจะต้องรับประทานอาหารตามปกติ แต่ต้องระวัง เพราะวัยที่เป็นวัยที่รักสวยรักงาม วัยที่จะพยายามควบคุมอาหาร จริงๆ ในวัยนี้ ควรจะเป็นอาหารที่มีคุณค่า แต่ถ้าต้องการควบคุมเรื่องน้ำหนัก ก็ควรรับประทานผัก หรือ ธัญพืชที่มีเส้นใยอาหารมากขึ้น ก็จะช่วยได้ ควรระวังเรื่องการควบคุมอาหาร เพราะอาจจะเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงได้
- วัยผู้ใหญ่ ก็คงจะไม่แตกต่างกันกับวัยรุ่น ยกเว้นในช่วงที่มี

กรรมในผู้หญิง ที่ควรจะต้องได้รับแร่ธาตุ แคลเซียม และ ธาตุเหล็กเสริม ในปริมาณที่เพียงพอ รับประทานอาหารใน ปริมาณมากขึ้น แต่ก็มีอัตราการ เพิ่มของน้ำหนักตัว ของ สตรีมีครรภ์ที่เหมาะสม ในกลุ่มของผู้ใหญ่กลางคน ส่วนใหญ่ น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น ความต้องการพลังงานจะปรับลดลง กลุ่มที่ควรจะต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายที่ เหมาะสม

- วัยสูงอายุ ควรรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ เพราะไม่ว่าน้ำหนัก ตัวจะลดลง หรือเพิ่มขึ้นอย่างลง อัตราการเสี่ยงชีวิตจะสูง และถ้าเรามองประเด็น ของโรคกระดูกพรุน ที่มักพบใน ผู้สูงอายุ จริงๆ การป้องกันโรคกระดูกพรุน ควรรับประทาน อาหาร ที่มีแคลเซียมสูง ตั้งแต่วัยรุ่นควรดื่มน้ำ ซึ่งอาจจะเป็น นมพร่องมันเนย ปัญหาที่มักพบบ่อย ในวัยผู้สูงอายุอีก ปัญหา ก็คือ ปัญหาไขมัน เช่นเลือด โรคเบาหวาน โรคความ ดันในเลือดสูงขึ้น คงจะต้องลดปริมาณไขมันลง หมั่นออก กกำลังกาย เช็กสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง

## ถาม

: อาหารแต่ละชนิดในคุณค่า แตกต่างกันโดยเฉพาะ ถ้าจะ รับประทานเพื่อป้องกันโรค ดังนั้น เราจะมีวิธีเลือกอาหารแต่ละ ชนิดอย่างไร

## ตอบ



: ที่มาของอาหาร ควรประกอบด้วยอาหารทั้ง 5 หมู่ มีการ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่ซ้ำซาก ซึ่งอาหารทุกอย่าง มีทั้งข้อดี และข้อเสีย ตั้งแต่ส่วนประกอบในตัวเนื้อ ตลอดไปจนถึงปัจจัยในการ ผลิต หรือการส่งต่อ เพราะฉะนั้น ถ้าหากเรารับประทานอาหาร ซ้ำๆ โดยคิดว่าอาหารชนิดนั้นดี ก็มีโอกาสดูดสารอาหาร ที่ควร จะได้จากอาหารอื่นๆ แต่ในขณะเดียวกัน มีโอกาสรับสาร อันไม่ พึงประสงค์ในอาหารนั้น หรือสารปนเปื้อนจึงเป็นเหตุผล ว่าในแต่ละ มื้อ ควรทานอาหารให้หลากหลาย เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารมา ชดเชยกัน เพราะคงเป็นไปได้ยากที่ อาหาร 1 มื้อ จะสมบูรณ์ตาม ความต้องการของร่างกาย

**ถาม** : การรับประทานอาหารจานด่วนเป็นประจำ จะมีผลกระทบอย่างไร ต่อร่างกายในเรื่องคุณค่าอาหารบ้างหรือไม่

**ตอบ**



: ถ้ารับประทานเป็นประจำ หรือ 2 มื้อต่อวัน ที่น่าเป็นห่วง ก็คือ คุณลักษณะของอาหาร

1. เนื้อสัตว์ค่อนข้างเยอะ
2. ไขมันค่อนข้างสูง
3. เกลือโซเดียมสูง
4. ผักน้อย

เพราะฉะนั้น ถ้ารับประทานอาหารลักษณะนี้บ่อยๆ ซ้ำซาก โอกาสที่จะเป็น โรคอ้วนค่อนข้างมาก จะได้เส้นใยอาหารน้อยเกินไป ก็จะมีโรคอ้วนค่อนข้างมาก แล้วจะมีโรคเรื้อรังตามมา เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคของลำไส้ อีกอีกด้วย

**ถาม** : ข้อแนะนำช่วงท้ายรายการ

**ตอบ**



: หลักการโดยสรุป ก็คือ

1. โภชนาการตามหลักโภชนาการ
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ที่จะทำให้เกิดโรค

รศ.พญ. ปริญญช แยมวงษ์  
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

แหล่งข้อมูล : Siriraj E-Public Library - [www.si.mahidol.ac.th](http://www.si.mahidol.ac.th)