

บริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการ เพื่อสุขภาพต้านโรคร้าย

เผยแพร่: 21 พ.ย. 2565 11:05 | ปรับปรุง: 21 พ.ย. 2565 11:05 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรานี กว้ตกุล ภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบัน การบริโภคอาหารของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ด้วยวิถีชีวิตของผู้คนมีความเร่งรีบ ไม่มีเวลา ทำให้นิยมรับประทานอาหารจานด่วน หรือ ฟาสต์ฟู้ด (Fast food) มากยิ่งขึ้น ด้วยมีรสชาติถูกปาก มีรูปลักษณ์ที่น่ารับประทาน สีสันทันตึงรสสวยงาม เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ฟาสต์ฟู้ด เช่น แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย ฮอทดอก เป็นต้น แต่น้อยคนนักที่จะทราบถึงผลเสียที่อาจก่อให้เกิดกับสุขภาพเพราะอาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่ มักประกอบไปด้วย แป้ง ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม โดยวงการโภชนาการของสหรัฐอเมริกาและองค์การอนามัยโลก เรียกอาหารเหล่านี้ว่า “อาหารขยะ” หรือ Junk Food เพราะเป็นอาหารที่ให้อาหารพลังงาน มีไขมัน คอเลสเตอรอล โซเดียม ในปริมาณที่สูงมากเกินความต้องการของร่างกาย ถ้าหากรับประทานต่อเนื่องจะก่อให้เกิดเสี่ยงต่อการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และเกิดโรคเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา สถิติโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้นในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะวัยกลางคนที่มียอดสูงถึงร้อยละ 40-60 จากรายงานวิจัยการศึกษามลภาวะในเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย โดยโครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (Health Intervention and Technology Assessment Program: HITAP) พบว่า โรคอ้วน เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคมะเร็งเต้านม โรคหลอดเลือดสมองแตก มะเร็งมดลูก และมะเร็งลำไส้และทวารหนัก เป็นต้น

ดังนั้น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมกาสิโนที่ไม่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีวิตามิน แร่ธาตุหลายชนิด มีใยอาหาร ช่วยทำให้ระบบการย่อย ระบบการขับถ่ายทำงานได้ดี บางชนิดยังมีสารที่ช่วยทำหน้าที่ช่วยป้องกัน และรักษาโรคบางชนิดได้ โดยผักผลไม้สามารถแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม 5 สี แต่ละสีก็มีสารอาหารและคุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป ได้แก่ สารสีแดง จะมีไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ดูเปล่งปลั่งสดใส สารสีเหลืองหรือสีส้ม มีสารเบต้า-แคโรทีน (Beta-carotene) ซึ่งในตัวนี้ก็มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระได้ดี สามารถที่จะกันป้องกันในเรื่องของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ลดคอเลสเตอรอลในเลือด สารสีเขียว มักจะเต็มไปด้วย คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) วิตามินซี วิตามินเอที่ ช่วยในเรื่องของการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งตับ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อีกด้วย สารสีม่วง จะมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการก่อมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งลำไส้และตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว สารสีขาว มีสารแซนโทน (Xanthone) มีสารกรดไขมันปดิก (Synaptic Acid) และอัลลิซิน (Allicin) ช่วยป้องกันในเรื่องของการอักเสบ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันและรักษาอาการหวัดได้

นอกจาก การเลือกรับประทานผักผลไม้ให้ครบทั้ง 5 สีแล้ว การรับประทาน “เครื่องเทศและสมุนไพร” ซึ่งเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช ที่มีสารหลากหลายชนิด เช่น วิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมี โดยมีการนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหาร เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม รสกลมกล่อม มีความเผ็ดร้อน เครื่องเทศและสมุนไพรบางชนิดเป็นทั้งอาหาร และยารักษาโรค เข้าถึงได้ง่าย ปลูกเองได้ในบ้าน การเกิดพิษหรือผลข้างเคียงน้อยกว่ายา หรือสารสกัดอื่น ๆ อีกทั้ง ช่วยลดดุลการค้าในการส่งยาจากต่างประเทศ ทำให้คนเห็นคุณค่า และกลับมาดำเนินชีวิตใกล้เคียงธรรมชาติ ทำให้เกิดความภูมิใจ ในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย เป็นการอนุรักษ์มรดกไทย สนับสนุนให้ประชาชนช่วยตนเองในการใช้ยาสมุนไพรตามแผนโบราณได้ อย่างไรก็ตามผู้ที่รับประทานและนำมาใช้ ควรศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ได้อย่างถูกต้อง ตัวอย่างของ เครื่องเทศ และสมุนไพร อาทิ พริก มีสาร Capsaicin ที่อยู่ในไส้แกนกลางในพริก นอกจากจะทำให้พริกมีรสชาติเผ็ดร้อนแล้ว สาร Capsaicin ยังช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยลดระดับไขมันในเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดการแข็งตัวของเลือด ขมิ้น มีสาร Curcuminoids ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้ง ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเทียม เมื่อเรานำมา หั่น ผาน หรือทุบ จะทำให้เกิดสาร allicin เป็นสารที่หักกลิ่นฉุนที่เป็นเอกลักษณ์ สารตัวนี้จะออกฤทธิ์ให้สรรพคุณทางยาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม กระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และปอด จึง ถูกหยิบมาใช้อย่างแพร่หลาย ในช่วงการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 เนื่องจากการศึกษาวิจัยในระดับหลอดทดลองพบว่า ขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส ลดการอักเสบในปอดและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นอาการสำคัญของโรค COVID-19 นอกจากนี้ ขิงยังช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย นิยมนำไปต้ม หรือสกัดเป็นน้ำขิงสำหรับดื่มเพื่อสุขภาพ อีกทั้ง ขิงยังเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนโพรแลคติน ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นให้เกิดการสร้างและหลั่งน้ำนม สำหรับหญิงให้นมบุตรอีกด้วย

แนะนำเมนูอาหารประจำบ้านที่สามารถทำง่าย แต่ได้ประโยชน์กับร่างกายนั้น แบ่งได้เป็น เมนูส่งเสริมสุขภาพในหมวดเนื้อสัตว์ จะมี ปลาหนึ่ง ปลาอย่าง เพราะในปลามีโปรตีนคุณภาพสูง และวิตามินดี แหล่งของกรดไขมันโอเมก้า-3 ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายและสมอง ปลายังมีไอโอดีนและวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เมนูส่งเสริมสุขภาพในหมวดผัก อาทิ แงเลียง ซึ่งจัดได้ว่าเป็นเมนูสุขภาพ เพราะประกอบด้วยผักหลากหลายชนิด เช่น ใบแมงลัก มีสรรพคุณขับลม เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ฟักทอง ช่วยบำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ และต่อต้านมะเร็งพริกไทย ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ บำรุงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระ หอมแดง ช่วยขับเสมหะ ป้องกันหวัด บำรุงหัวใจ บำรุงสมองให้มีความจำที่ดีขึ้น เมื่อนำพริกกะปิกับผัก น้ำพริกกะปิ พร้อมผักเคียงให้คุณค่าทางอาหารมากมาย เพราะในน้ำพริกกะปิ มีทั้ง กุ้งแห้ง พริก กระเทียม มะนาว มะเขือพวง ซึ่งเหล่านี้ล้วนมีคุณประโยชน์เป็นอาหารคุณภาพอย่างแท้จริง ต้มยำ ในส่วนผสมของต้มยำจะมีสมุนไพรต่าง ๆ ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว หอมแดง พริก เครื่องเทศเหล่านี้เป็นสมุนไพรไทยโบราณ มีประโยชน์ในการป้องกัน และรักษาโรคได้อีกด้วย

ท้ายที่สุดแล้ว การรับประทานอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ เครื่องเทศ และสมุนไพร เราควรได้รับในปริมาณที่พอดีกับร่างกาย ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพราะอาหารใด ๆ ที่บริโภคมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน การรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณโดยควรปฏิบัติตามธงโภชนาการ และข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพดีของคนไทย (โภชนบัญญัติ) ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำไว้