



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.หัตถุม

อย่าให้อารมณ์ อยู่เหนืออาหาร

สสส

อย่าให้
อารมณ์
อยู่เหนือ
อาหาร



“ใครจะรู้เท่าตัวเรา” เคยถามตัวเองไหมว่า อาหารที่เรากินอยู่ทุกวันนี้เรากินเพราะหิว หรือ กินเพราะอยาก ไม่ว่าจะเดินไปทางไหนก็เจอร้านสวย ๆ เก๋ ๆ อาหารหน้าตาหน้ากินไปเสียหมด สิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ผิดอะไร หากเราจะกินสักครั้ง แต่ถ้ากินบ่อย กินประจำจนชิน ก็คงนึกภาพไม่ออกว่าในอีก 3-5 ปีข้างหน้าตัวเราจะอ้วนขนาดไหน หรือมีโรคอะไรตามมา และหากเราไม่เริ่มจัดการกับอารมณ์อยากของตัวเอง ตั้งแต่วันนี้ ร่างกายในวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร

ที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้นำองค์ความรู้หลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ มาใช้กับคนทุกช่วงวัย เพื่อให้คนไทยกินอาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มการออกกำลังกาย และใช้อารมณ์ในการเอาชนะตนเองเพื่อสุขภาพที่ดี โดยกิจกรรมล่าสุดที่ผ่านมา คือ การต่อยอดจากแคมเปญลดพุงลดโรค ในภารกิจ “ทำ คุณ เปลี่ยน” ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ มาดูแลผู้ร่วมแข่งขัน ทั้งการกินอาหาร การออกกำลังกาย และการเรียนรู้ปรับใช้ในอารมณ์ของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสมกับการมีสุขภาพที่ดี

ด้านอาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. และที่ปรึกษาด้านโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หนึ่งในโค้ชผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร บอกว่า นอกจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว “อารมณ์” ก็เป็นเชื้อเพลิงชั้นดีในการขับเคลื่อนให้เรามีกำลังใจในการออกกำลังกาย ลดความอยากอาหารที่นอกเหนือจากมื้อหลัก และเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสุขภาพดี แคล่องเปลี่ยนมุมมองความคิด เช่น “วันนี้ฝนตกไม่มีอารมณ์ไปออกกำลังกาย กับวันนี้ฝนตกออกกำลังกายที่บ้านก็ได้ไม่เป็นไร” หรือ “กินข้าวอิ่มแล้ว ก็คือรู้ว่าอิ่ม ไม่ใช่อยากกินไปหมด เห็นอะไรก็อยากไปหมด” การตัดสินใจในส่วนนี้ขึ้นอยู่กับอารมณ์เป็นตัวตั้ง หากทุกคนมีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองต้องรู้จักวิธีการปรับอารมณ์ตนเองด้วย ต้องมีความตั้งใจและมุ่งมั่น จริงจัง อดทน พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ได้ ที่สำคัญเวลาที่รู้สึกเครียดต้องหาทางผ่อนคลาย อย่าหาทางออกด้วยการกิน เพราะยิ่งทำเช่นนี้ก็ยิ่งเพิ่มรอบพุงให้กับเราได้ง่ายมากขึ้น

อาจารย์สง่า อธิบายต่อว่า มีหลายคนพยายามหาตัวช่วยมาลดน้ำหนัก โดยมองข้ามเรื่องเล็กๆ ๗ ไป นั่นคือ กำลังใจจากตัวเราและคนรอบข้าง ทั้ง พ่อ แม่ หรือลูก สิ่งเหล่านี้เป็นพลังงานบวกที่จะช่วยให้เราลดอารมณ์ ขี้เกียจ ลดการหาข้ออ้างในการไม่ยอมออกกำลังกายลงได้ หรืออีกหนึ่งมุมมองคือ การมีสุขภาพที่ดีนั้น เมื่อเราแก่ตัวไปจะไม่ตกเป็นภาระของลูกหลาน ต้องแข็งแรงเพื่อดูแลลูกหลาน และต้องเปลี่ยนชีวิตที่เหลือไม่ให้เปื้อนวันที่ย่ำแย่ การซื้อสัตย์กับตัวเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีเป้าหมายชัดเจน เพราะการมีสุขภาพที่ดีต้องไม่ฝืน ไม่กดดันตัวเอง ทำเท่าที่เราทำได้ เริ่มจากเปลี่ยนจากเดินเป็นเดินเร็ว จากเดินเร็วเป็นการวิ่ง เท่านั้นก็ทำให้เรามีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นแล้ว

ลองเช็คสัณนิท ทำไมเราถึงอ้วน ..

1. มีพฤติกรรมชอบรับประทานอาหาร จำพวก แป้ง ไขมัน น้ำตาล ของหวาน
2. พันธุกรรม หากพ่อแม่อ้วน ลูกก็จะมีโอกาสอ้วน
3. เกิดจากความผิดปกติของการทำงานของต่อมไร้ท่อ ทำให้ต่อมไร้ท่อหลังฮอร์โมนบางชนิดผิดปกติไป
4. ความผิดปกติของสมองส่วนไฮโปทาลามัส ที่ทำให้การควบคุมการกินอาหารผิดปกติ
5. การกินยาบางชนิดที่ทำให้เกิดการอยากอาหารมากขึ้น
6. ความเครียด ที่ทำให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารบ่อยขึ้น ทั้งของหวาน หรือขนมต่าง ๆ

หากมีพฤติกรรมเหล่านี้ ก็จะทำให้เราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้มากขึ้น ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยได้มีดังนี้

1. ลดอาหารขยะ (Junk Food) เช่น น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว อาหารทอด และอาหารจานด่วน เพราะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย แต่มีแคลอรีสูง ควรรับประทานอาหารประเภทผัก ธัญพืช และผลไม้แทน
2. รับประทานอาหารเช้าให้ครบทุกมื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้า เป็นมื้อสำคัญที่จะสร้างพลังงานและสารอาหารให้เรามีแรงทำงานในแต่ละวัน และที่สำคัญจะช่วยลดการกินจุบจิบของขนมที่มีทั้งโซเดียม ไขมัน และน้ำตาลสูง ลงได้
3. ไม่ควรรับประทานอาหารไปพร้อมกับการทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ คุยโทรศัพท์ หรืออ่านหนังสือ เพราะจะทำให้เรากินมากกว่าปกติโดยไม่รู้ตัว
4. เคี้ยวอาหารให้ช้าขึ้น อย่างน้อยให้ได้ 10 ครั้ง ต่อหนึ่งคำ เพราะถ้าเคี้ยวเร็ว เราจะกินได้มากขึ้น

5.งดขนมหวาน เครื่องดื่มน้ำตาลลดตอนกลางคืน เพราะร่างกายจะไม่เผาผลาญทำให้เกิดไขมันส่วนเกินได้

6.รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ เพื่อสร้างกากใยช่วยในการขับถ่าย เพิ่มวิตามิน แร่ธาตุ สารอาหารที่สำคัญให้แก่ร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้

7.เลือกอาหารที่มาจากธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป เช่น ข้าวไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ถั่ว

8.ดื่มน้ำผักผลไม้ที่คั้นสด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9.ดื่มน้ำเปล่าและนมให้เป็นนิสัย ควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะจะช่วยให้มีน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้

การมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่ต้องมีความรู้ความเข้าใจกับการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง หากเรารู้วิธีการที่ถูกต้องก็จะสามารถสร้างวินัยให้กับตนเองได้ อย่าปล่อยให้อารมณ์เป็นทุกอย่างของการกระทำ แต่จงเปลี่ยนอารมณ์ให้เป็นความท้าทายในการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

โดย [Chomnapas Wangein](#)

เขียนโดย ชมนภัส วังอินทร์ team content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลบางส่วนจาก : ชุดองค์ความรู้แนวการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยรวบรวมจากองค์ความรู้ของผู้เชี่ยวชาญ โดยองค์ความรู้ด้านอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชน

ภาพประกอบโดย : นัฐพร หุ้มล้อ Team Content www.thaihealth.or.th /เพิ่มภาพ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...ก็รู้แล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116