



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอย่างไรไม่มีโรค



รู้หรือไม่ว่า ทำไมเราต้องกินอาหาร?

คำตอบก็คือ อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร่างกายของเราเจริญเติบโต

บางคนกินเพราะความหิว หมายความว่า ถึงเวลาที่เคยกิน น້าย่อยจะหลั่งออกมารอในกระเพาะอาหาร

ถ้าเรากินอาหารตรงเวลาและเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ก็จะได้สารอาหารไปเลี้ยงร่างกาย เลี้ยงสมอง ก็

จะเป็นคนที่ไม่มีโรคภัย ยกเว้นแต่จะกินแล้วนอน ถ้าเราไม่กินอาหารเข้าไป น້าย่อยก็จะย่อยสิ่งที่มีอยู่

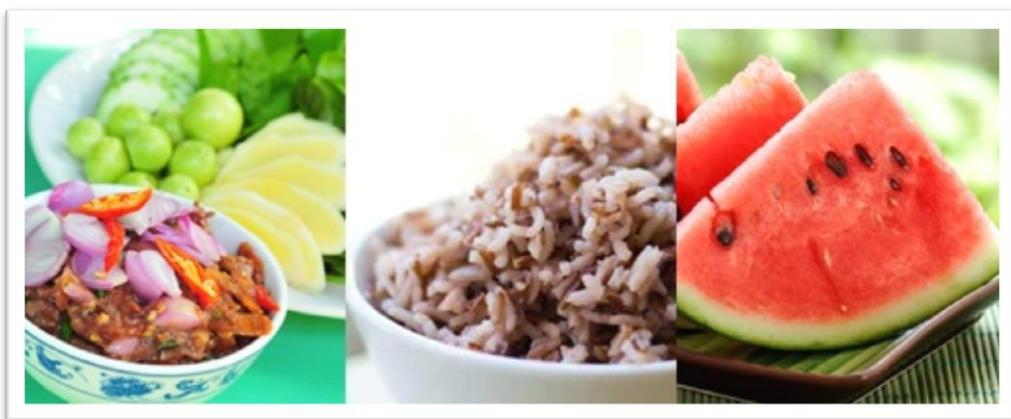
ในกระเพาะ เผลออๆ จะย่อยอะไรต่ออะไรให้เราแทบท้อง จนเป็นแผลในกระเพาะไปด้วย ถ้าถึงเวลาแล้วไม่กินบ่อยๆ ครั้งเข้า กระเพาะก็จะเป็นแผลเรื้อรัง จนอาจกลายเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ บางคนกินเพราะความอยาก ความชอบ ความพึงพอใจ ไม่หิวก็กิน กินไม่เป็นเวล่ำเวลา เห็นอะไรเป็นน่าอร่อยไปเสียหมด น้ำย่อยก็จะหลั่งออกมาตลอดเวลา จนในที่สุดก็เป็นโรคอ้วน

เด็กๆ กินอาหารเหมือนผู้ใหญ่ได้ไหม?

เด็กๆ ก็สามารถร่วมรับประทานอาหารกับผู้ใหญ่ได้ รับประทานอาหารชนิดเดียวกันได้ เพราะอาหารที่กินอยู่เป็นประจำของทั้งเด็กและผู้ใหญ่นั้นเป็นอาหารประเภทเดียวกัน ต่างกันแค่รสชาติและปริมาณ การกินอาหารพร้อมกับผู้ใหญ่ทำให้เด็กได้อาหารที่หลากหลาย ได้ปริมาณที่มากพอ ได้อาหารประเภทผัก ผลไม้ ได้สมุนไพรที่เป็นส่วนผสมของอาหาร รวมทั้งได้ศึกษามารยาทในการรับประทานอาหารจากผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างที่ดี

แล้วกินอย่างไรจึงจะไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นโรค?

การกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมอาจทำให้เจ็บป่วยหรือเป็นโรคได้มากมาย บางคนขาดสารอาหารต่างๆ ที่มีฐานะร่ำรวย มีอาหารการกินไม่ขาดปาก เพราะกินอาหารซ้ำซาก บางคนเป็นโรค “ภาวะโภชนาการเกิน” ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือมะเร็ง ซึ่งเกิดจากพิษตกค้างและการปนเปื้อน การกินที่เหมาะสมคือ อย่ากินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำซาก กินผักและผลไม้เป็นประจำ กินเนื้อปลาไม่ติดมัน กินถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย กินอาหารไขมันพอสมควร หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด หรือเค็มจัด อาหารปนเปื้อน แอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม



การทำให้มีสุขภาพดีไม่ใช่เรื่องยาก ถ้า...

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อทำให้ระบบการหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อ

แข็งแรง และควบคุมน้ำหนักตัวให้ดี

ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยการนอนหลับ ทำงานอดิเรก มองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งจะให้ภัย ยิ้ม
ยิ้มแจ่มใส มีสุนทรียภาพด้านดนตรี กีฬา และการเคลื่อนไหว รวมทั้งไปเที่ยวบ้างเป็นครั้งคราว
หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษภัย งดสิ่งเสพติด บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่มี
มลพิษ

หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารปนเปื้อน อาหารรมควัน อาหารใส่สีสังเคราะห์ และอาหารหมดอายุ
จำไว้ให้มัน “อโรครยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ”

ขอบคุณข้อมูลจาก:

<http://www.samunpaiphuluang.com/index.php?mo=3&art=209863>

ขอบคุณรูปภาพจาก:

<http://www.classifiedthai.com/content.php?article=31469>

http://brightlives.th.88db.com/health/health_metabolise.htm



“สุขภาพดี(ง่่า่น คือบริการ(ง่่าเรา”
ร่อบรู้เรื่องสุขภาพง่าย แค(บ่ลายนี้...คล่็กมา...

www.thatoomhsp.com

งาน(สุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลทำตุม

โทร.044-591126 ต่(116



โรงพยาบาลทำตุม จังหวัดสุรินทร์