

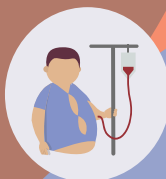
กินไม่ดี
โรค
จะมาหา





กินไม่ดี โรค จะมาหา

มีคนจำนวนมากยังไม่รู้ถึงอันตราย
ที่ซ่อนอยู่ในพฤติกรรมการกินของ
ตัวเองและกำลังสร้างโรคต่างๆ
แบบไม่รู้ตัว เราจึงควรรู้ว่ากิน
อย่างไรที่จะก่อภัยเงียบ กินอย่างไร
ถึงดีต่อสุขภาพ แล้วควรปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร
อย่างไรจึงจะไม่ทำร้ายร่างกาย





พฤติกรรมกาารกิน

ที่ทำร้ายตัวเรา

- ชอบกินหวานเป็นชีวิตจิตใจ
- ชอบกินอาหารมัน
- ประคบประจุรเพิ่มทุกครั้ง
- กินอาหารแซ่ซ้ง หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ
- กินเมนูเดิมซ้ำๆ เป็นเดือนๆ
- กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
- ไม่ชอบกินผักผลไม้
- ดื่มเครื่องดื่มรสหวานจัด
- ไม่กินอาหารเช้า
- ขาดขนม เบเกอรี่ไม่ได้
- ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
- ชอบดื่มแอลกอฮอล์



พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้
ส่งผลต่อร่างกาย ก่อให้เกิดกลุ่มโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบา
หวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด

สูง โดยอาการของโรคจะดำเนินไป
อย่างช้าๆ จะไม่ป่วยในทันที แต่ค่อยๆ
สะสมและป่วยเรื้อรังในที่สุด



ตัวอย่างทำนายอนาคต



โรคภัยจาก

พฤติกรรมการกิน ไม่เหมาะสม

โรค

เบาหวาน

เกิดจากพฤติกรรมการกินดังนี้

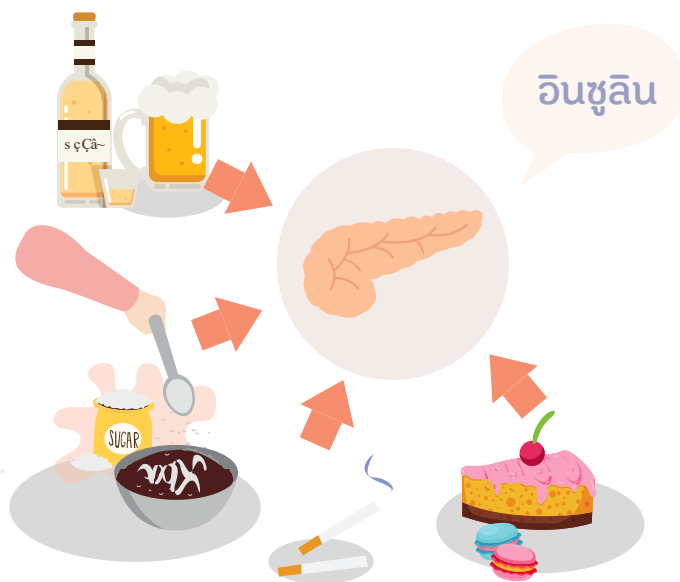


ติตรสหวาน น้ำตาลตกค้างในกระแสเลือดมากเกินไป เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน

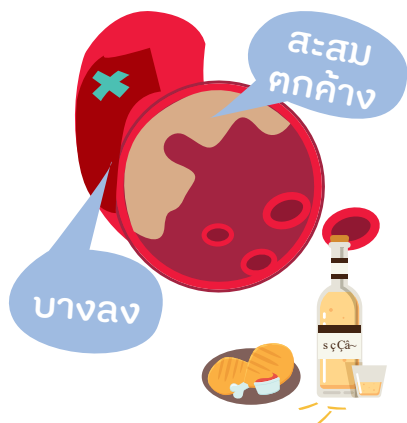
ชอบกินอาหารไขมันสูง หากร่างกายสะสมไขมันส่วนเกินเอาไว้มาก เผาผลาญไม่หมด จะทำให้เซลล์ดื้อต่ออินซูลิน

สูบบุหรี่ สารในบุหรี่ทำให้การทำงานของอินซูลินที่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำตาลไปใช้ลดลง

ดื่มเหล้า-เบียร์ เซลล์ตับอ่อนอาจระคายเคืองจนอักเสบ สร้างอินซูลินได้ลดลง



โรค หลอดเลือดสมอง และหัวใจ



เกิดจากพฤติกรรมการกินดังนี้
กินอาหารไขมันสูง ก่อให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด หลอดเลือดจะตีบ ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อย เกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจอาจตายเฉียบพลันได้

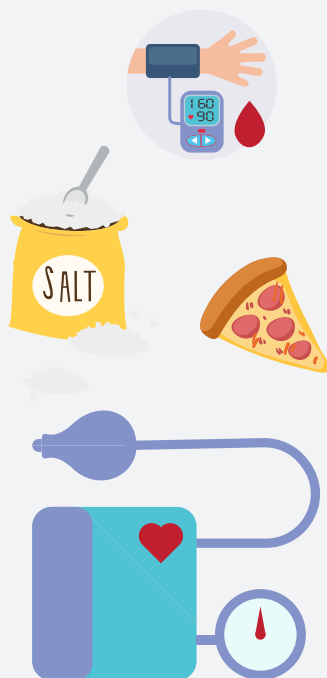
ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ สารในแอลกอฮอล์ทุกชนิดมีผลโดยตรงทำให้ผนังหลอดเลือดบาง ยิ่งกินเพราะความเครียดจะยิ่งส่งผลให้เส้นเลือดสมองแตกเฉียบพลันได้

โรค ความดันโลหิตสูง

เกิดจากพฤติกรรมการกินดังนี้

ชอบกินรสเค็ม รสเค็มเต็มไปด้วยโซเดียม เมื่อเข้าสู่ร่างกาย หากมีความเข้มข้นของโซเดียมในหลอดเลือดมากจะทำให้มีการดูดน้ำกลับเข้าหลอดเลือด เกิดแรงดันเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ พิซซ่า ไก่ทอด จะทำให้ไขมันเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดจนหนา หัวใจจึงต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือด นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงได้



โรค มะเร็ง

เกิดจากพฤติกรรมการกินดังนี้

ปิ้งย่างทุกสัปดาห์ ในเขม่าควันไฟที่ติดกับไขมัน เนื้อสัตว์ หรือในน้ำมัน มีสารโพลี-ไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic aromatic hydrocarbon) รวมถึงเครื่องปรุงรสที่อยู่ในเนื้อสัตว์เมื่อถูกความร้อนจะเป็นสารก่อมะเร็งได้ในระยะยาว

กินอาหารแปรรูป หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป ของหมักดองเป็นประจำ ล้วนแต่เป็นอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว เนื่องจากมักมีส่วนประกอบที่ไม่ใช่อาหารตามธรรมชาติ เช่น การเติมสารให้ความหวาน การแต่งกลิ่น หรือรสสังเคราะห์ หรือสารถนอมอาหาร

ของทอดน้ำมันซ้ำ เพราะในน้ำมันที่ทอดซ้ำเกิน 2 ครั้งก่อให้เกิดกลุ่มสารโพลาร์ ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้



โรค อ้วนลงพุง

เกิดจากพฤติกรรมการกินดังนี้



ไม่กินมื้อเช้า ถ้าไม่กินอาหารเช้า น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมองจึงสั่งให้กินมื่อถัดไปมากขึ้นเป็นการชดเชย ทำให้อยากกินของหวาน จึงเกิดเป็นไขมันสะสมรอบเอว

กินเบเกอรี่เป็นประจำ ไขมัน น้ำตาลและครีมเทียมในเบเกอรี่เป็นไขมันทรานส์ (ไขมันชนิดไม่ดี) ซึ่งเป็นต้นเหตุหลักของไขมันที่พุง ทำให้รอบเอวเกินได้

ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เครื่องดื่มรสหวานให้สารอาหารน้อย แคลอรี่สูงส่วนใหญ่มีส่วนผสมของน้ำตาลฟรุกโทสที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในระยะยาว

ระวัง !

นอกจากพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสมข้างต้นจะส่งผลให้เสี่ยงต่อโรคร้ายแล้ว ยังมีพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสมอื่นๆ ที่ควรต้องระวังด้วย อาทิ



กินของดิบ เสี่ยงพยาธิในลำไส้ เพราะในเนื้อสัตว์ มีพยาธิและตัวอ่อนพยาธิอยู่



กินอาหารไม่ตรงเวลา เสี่ยงโรคกระเพาะ น้ำย่อยจะกัดกระเพาะ เกิดเป็นแผล ปวดแน่นท้อง และอาจเกิดเลือดออกในกระเพาะ



ไม่กินผักเลย เสี่ยงขาดสารอาหาร เพราะในผักมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น วิตามินซี วิตามินเอที่จำเป็นต่อร่างกาย

พฤติกรรม การกินดีให้ห่างโรค

การดูแลสุขภาพเพื่อให้ห่างจากโรคพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสมนั้นไม่ยาก
เพียงแค่เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้ดีขึ้น ดังนี้



การกินอยู่ให้สมดุล

ความหมายของการกินอยู่ให้สมดุลคือ กิน
เท่าไรใช่ออกไปเท่านั้น หากกินมากก็ต้องออก
กำลังกายหรือทำให้พลังงานที่กินหมดไป หาก
ไม่ใช้พลังงานที่กินเข้าไปเลยก็จะทำให้ไขมัน
สะสม และก่อให้เกิดโรคต่างๆ



คุณกินอยู่ให้สมดุลหรือไม่?

กิน > ใช้พลังงาน = น้ำหนักเกิน อ้วน

กิน = ใช้พลังงาน = สมส่วน

กิน < ใช้พลังงาน = ผอม ไม่สมส่วน



เลือกการปรุงอาหาร ด้วยวิธี ตุ่น ต้ม นึ่ง

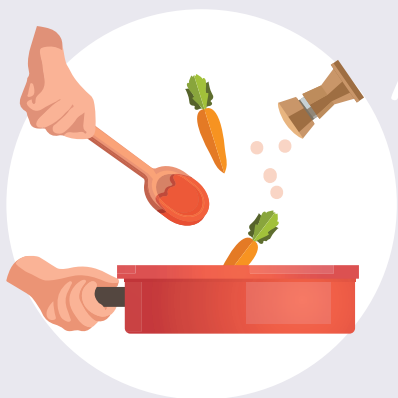


แต่ถ้าหากไม่สามารถปรุงอาหารเองได้
บอ่ยให้หลีกเลี่ยงการกินอาหารทอด
ควรกินอาหารที่ใช้ไขมันน้อย หรือ
เลือกใช้น้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ เช่น
น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมัน
ถั่วเหลือง เป็นต้น



เลือกกินอาหาร ไขมันดี

ไขมันดีมีบทบาทสำคัญในการลดการเกาะตัวของไขมันร้าย ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก ไม่อุดตัน ไขมันดีจะไปละลายไขมันร้ายที่เกาะตัวตามหลอดเลือดให้หลุดออกมา ซึ่งพบได้ในปลา ถั่ว ธัญพืชต่างๆ และอะโวคาโด



อาหารทุกมื้อ ปรุงแต่น้อย

รสชาติอาหารที่ดีต่อร่างกายที่สุดคือ รสธรรมชาติของวัตถุดิบนั้นๆ แต่บางคนก็ยังปรุงเพราะความเคยชิน เครื่องปรุงรสเหล่านั้นจึงเป็นส่วนเกินของร่างกายที่จะก่อให้เกิดโรคที่หลัง

เคล็ดลับ!

การเลือกปรุงรสชาติเพิ่ม

- 1 เก็บขวดเครื่องปรุงรสที่อยู่อีกมือบนโต๊ะอาหารไปไว้ที่อื่น
- 2 หากยังติดการปรุงรสอาหาร ให้ลดการเติมเครื่องปรุงลงครึ่งหนึ่งก่อน จนสามารถไม่ต้องปรุงเลย
- 3 เวลาสั่งอาหารนอกบ้านให้ย้ำเสมอจนเป็นนิสัยว่า “ไม่เค็ม” หรือ “ไม่หวาน” หรือ “ไม่มัน”
- 4 ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงร้านอาหารประเภทจานด่วนเพราะมีโซเดียมสูง
- 5 อาหารที่ขาดรสเค็มไม่ชวนกิน แก้ไขโดยการทำให้มีรสเปรี้ยว เผ็ด หรือใส่เครื่องเทศต่างๆ



กินผักผลไม้ วันละ 400 กรัม

การกินผักและผลไม้ไม่ต่ำกว่า 400 กรัมทุกวัน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสม โดยแบ่งเป็น 50% ของอาหารในแต่ละมื้อ หรือผัก 6 ทักษีต่อวัน ผลไม้ 2-3 ส่วนต่อวัน



ตัวอย่าง

กินผักผลไม้ 400 กรัมอย่างไรดีใน 1 วัน?

ผักใบเขียว

มือเช้า 80 กรัม
มือกลางวัน 80 กรัม
มือเย็น 80 กรัม
ควรกินทั้ง ผักปรุงสุก ผักทั้ง
ใบ ผักหัว ถั่วและธัญพืช

ผลไม้หวานน้อย

มือเช้า 80 กรัม
มือกลางวัน 80 กรัม
ได้แก่ มะละกอ กล้วย ส้ม
ฝรั่ง อะโวคาโด เป็นต้น



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- คู่มือชุดนิทรรศการเยี่ยม-กิน ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น “Food & Fit สร้างชีวิตให้ Strong” จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <http://resource.thaihealth.or.th/orkhwnld-phung/16638>
- NCD สถานการณ์ มายาคติและความเป็นจริง จัดทำโดย แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ สนับสนุน โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <http://resource.thaihealth.or.th/media/15281>
- โรคภัยสะสมจากการบริโภค จัดทำโดย นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: 342 <https://www.doctor.or.th/article/detail/1099>
- สารก่อมะเร็งจากอาหารปิ้งย่าง ทอด โดย วิสฐศักดิ์ วุฒิอดิเรก ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ เชียงราย โดย ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา http://webdb.dmssc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=77
- น้ำมันทอดซ้ำ จัดทำโดย แผนงานพัฒนาวิชาการและกลไกการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ <http://www.thaihealthconsumer.org/wp-content/uploads/2017/07/UsedOil2.pdf>
- กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <http://resource.thaihealth.or.th/library/hit/15476>
- ผักผลไม้กินเท่าไรถึงเพียงพอ จัดทำโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <http://www.thaihealth.or.th/Infographic/detail/38806/ผักผลไม้กินเท่าไรถึงเพียงพอ/>