

อาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ตอน วัยรุ่นควรรับประทานอาหารอย่างไรและสารอาหารอะไรที่มีความสำคัญ

ดร.นัฐพล ตั้งสุกุมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการพลังงานจากอาหารเป็นจำนวนมาก เพราะยังต้องใช้พลังงานในการเจริญเติบโตของร่างกาย การพัฒนาระบบต่างๆ ในร่างกายให้เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีกิจกรรมนอกบ้านเยอะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมต่างๆ เพราะฉะนั้นความต้องการของสารอาหารในวัยรุ่นก็จะมาก

วัยรุ่นต้องการสารอาหารทุกอย่าง แต่ต้องในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะโปรตีนที่ช่วยสร้างการเจริญเติบโตมาลกถ้าเนื้อในวัยรุ่นชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงนอกจากสารอาหารหลัก โปรตีน คาร์บอไฮเดรตและไขมันแล้วก็จะมีแร่ธาตุบางตัว โดยเฉพาะธาตุเหล็กและแคลเซียม เพราะผู้หญิงจะสูญเสียธาตุเหล็กในช่วงที่มีประจำเดือน จึงต้องการธาตุเหล็กจากอาหารเข้าไปทดแทน รวมถึงแคลเซียมจากนม จึงควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากไป ไม่น้อยไป

วัยรุ่นจะชอบทานขนมเป็นพิเศษ ของหวานฯ มันๆ ก็อาจจะทำให้น้ำหนักเกินได้ ให้ควบคุมการบริโภคของหวานพากนี้ แทนที่จะอดข้าวให้เปลี่ยนมาดูขนมแทนถ้ากลัวข้าวและออกกำลังกายให้มากขึ้น ก็จะช่วยควบคุมน้ำหนักได้

อาหารแต่ละชนิดที่จะได้รับสารอาหาร มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เป็นโปรตีนที่คุณภาพดีกว่าโปรตีนพืช จะได้รับกรดอะมิโนทุกชนิดที่ร่างกายต้องการ ควรเลือกเนื้อที่ไม่ติดมันเพื่อควบคุมปริมาณพลังงานที่ทานเข้าไปได้ดีขึ้น ด้านคาร์บอไฮเดรตจากแป้งและน้ำตาล ในวัยรุ่นควรควบคุมการบริโภคน้ำตาล ใน 1 วันไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 5-6 ช้อนชา แต่เครื่องดื่มที่ผลิตปั๊บฉบับมีปริมาณน้ำตาล 10 ช้อน ถ้าลดลงน้ำตาลได้ก็จะช่วยให้เราไม่สูบากพิทีเรื่อง คาร์บอไฮเดรตในข้าว ถ้าเป็นข้าวขาวจะเป็นคาร์บอไฮเดรตที่ย่อยได้ดี เนื่องจากเมื่อรับประทานเข้าไปประดับน้ำตาลจะสูงขึ้นทำให้อิมเร็วและหิวเร็วขึ้น ถ้าต้องการให้อยู่ห้องมากขึ้นควรรับประทานข้าวกล่องหรือข้ามปังโอลวิต ส่วนไขมันควรรับประทานไขมันไม่อิมตัวจากพืช และส่วนของวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้จากการกินผักผลไม้และเนื้อสัตว์อยู่แล้ว

นักโภชนาการแนะนำให้รับประทานผักผลไม้ให้ได้ 300-400 กรัม/วัน ในผักและผลไม้ยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายและช่วยให้ระบบทางเดินอาหารของเรางดีขึ้น และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้เราไม่สูบากพิที ป้องกันการเสียรอยได้ดีกว่า

อาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ตอน วัยรุ่นควรรับประทานอะไรให้ผิวพรรณดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรวน บุตรรัตน์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันรุ่นจะสนใจเรื่องรักษาภารกิจ ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นสารที่สกัดมาในรูปแบบเครื่องสำอางค์ ส่วนใหญ่ในโฆษณาจะรับประทานกันในปริมาณที่สูงเกินกว่าที่กำหนดไว้ แทนที่จะได้ประโยชน์ อาจทำให้มีความเสี่ยงทำให้เกิดโทษได้

วันรุ่นส่วนใหญ่จะซื้อผลิตภัณฑ์ที่ทานแล้วทำให้ผิวขาว ในบางคนอาจจะใช้การฉีดยิงทำให้เกิดอันตรายได้ ปกติแล้วแบบอย่างเดียวกันคือข้าวยอก ซึ่งจะเป็น UV ที่เป็นวังสีที่อันตรายต่อผิวนางและเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้ ดังนั้นการทานผลิตภัณฑ์บางตัวที่ทำให้ผิวขาว กระบวนการคือมันจะไปลดสารที่ทำให้ผิวสีเข้ม ซึ่งสารตัวนี้เป็นตัวกรอง UV ที่จะมาทำร้ายผิวหนังของเรา พอกเราไปลดสารตัวนี้เราอันตรายที่ได้รับจากแสง UV ก็จะเกิดขึ้น จึงส่งผลกระทบสุขภาพร่างกาย เพราะฉนั้นควรรับประทานอาหารมากกว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

อาหารที่จะช่วยเรื่องผิวพรรณที่เหมาะสมของวัยรุ่น จะเป็นพอกอาหารที่มีธาตุเหล็กและโพลีเมต ถ้าเป็นวัยรุ่นผู้หญิงที่มีประจำเดือนจะทำให้เกิดการสูญเสียธาตุเหล็กทำให้ร่างกายออกเพลี้ยและเหนื่อยง่าย ในช่วงที่มีประจำเดือนควรทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ ประโยชน์ในการดูดซึมจะดีกว่าผัก แต่ผักจะได้สารที่ชื่อโพลีเมตเป็นธาตุอาหารที่สำคัญของวัยรุ่น ธาตุอาหารที่สำคัญอีกด้วย คือ แคลเซียมจากนมและปลาที่รับประทานทั้งกระดูก เพราะยังเป็นช่วงที่ยังต้องการเจริญเติบโตโดยเฉพาะเรื่องความสูง ถ้าได้โปรตีนและแคลเซียมครบถ้วนจะช่วยให้กระดูกแข็งแรงและช่วยในเรื่องของความสูงได้

อาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ตอน วัยรุ่นและวัยเรียนจะให้ความสำคัญกับเรื่องความจำดี เรียนเก่ง อาหาร 5 หมู่
เพียงพอหรือไม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรวน บุตรภิรัตน์
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารอาหารที่ช่วยในเรื่องความจำหรือความพร้อมของสมองในการเรียนรู้ มันมีผลมาตั้งแต่ต่อไปในครรภ์มาต่า สารอาหารที่ช่วยในการบำรุงสมองเริ่มต้นตั้งแต่การสร้างสื่อสัญญาณประสาทตั้งแต่ต่อไปในครรภ์มาต่า ซึ่งถ้าคุณแม่ได้รับสารอาหารที่มีกรดไขมันจำเป็นตั้งแต่ตั้งครรภ์ก็จะช่วยสร้างความพร้อมของสมอง และถ้าหากคลอดออกมากล้าวการที่ได้รับนมแม่ โดยที่แม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนก็จะเป็นการช่วยในเรื่องสมองและอาหารเสริมครบถ้วนตามวัย เพราะฉะนั้นเป็นการพัฒนาสมองมาโดยตลอด เราจะไม่สามารถมาสร้างได้ตอนช่วงที่เป็นวัยรุ่นแล้ว

ถ้าเด็กบางคนรู้สึกว่าอยู่ในช่วงของการแข่งขัน ก็อยากจะได้ตัวช่วยที่เป็นทางลัดในการบำรุงสมองในความเป็นจริงการทานอาหาร 5 หมู่ก็จะได้สารอาหารที่ครบถ้วน ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริม เพราะขึ้นอยู่กับพื้นฐานด้านโภชนาการของเด็กมากกว่า

ในด้านการเรียนรู้ การวิจัยพบว่าเด็กที่ขาดธาตุเหล็กจะขาดความพร้อมในการเรียนรู้หรือการที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้าก็จะทำให้ไม่มีสมาร์ทในการเรียน เพราะสมองต้องการน้ำตาล ซึ่งข้าวที่รับประทานเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ซึ่งจะช่วยในเรื่องความจำ

กรณีที่จะต้องอ่านหนังสือตอนกลางคืน สิ่งที่สำคัญคือสมองต้องการพลังงานอย่างเร่งด่วน จริงๆ เราต้องการแคน้ำตาลจากน้ำหรือผลไม้ที่จะเข้าไปเลี้ยงสมอง ซึ่งจะทำให้เราสดชื่นขึ้นมาทันที ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทแป้งตอนดึก ถ้ารู้สึกง่วงควรอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้สมองเกิดความพร้อมในการตื่นเข้ามายังส่วน

อาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ตอน วัยรุ่นและวัยเรียนอาศัยอยู่หอพักมีข้อแนะนำในการเลือกซื้อเลือกรับประทานอย่างไร
เพื่อสุขภาพที่ดี

ดร.นัฐพล ตั้งสุภุมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับวัยรุ่นที่อยู่หอหรือใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านเป็นหลัก นอกจากจะต้องเลือกอาหารที่สะอาดและมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ควรระวังปริมาณการบริโภคเกลือ ไขมันและน้ำตาล เพราะจะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคไต โรคความดันโลหิตสูง และการบริโภคอาหารนอกบ้านที่ไม่สามารถควบคุมได้จากจะปูรุกอะไรให้เราป่วย จะเสียปูรุกสักดี ก็ควรระวัง เพราะเราจะได้รับโซเดียมที่มากจากเกลือและเครื่องปูรุกต่างๆเข้าไปจำนวนมากมาก ก็จะทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ ส่วนไขมันควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีไขมัน Jenken เป็น例 ไม่วานจัด รสจัดจนเกิดเป็นจุดความเสี่ยงได้

สำหรับการเลือกซื้ออาหารนอกบ้านมารับประทาน ควรเลือกร้านที่มีความสะอาด รวมถึงที่ตั้งร้านผู้ปูรุกอาหารและวัสดุดีในการประกอบอาหาร ถ้าไปสั่งอาหารที่ร้านอาหารตามสั่งให้สังเกตดูว่าวัสดุดีที่ให้มีความสดและมีคุณภาพหรือไม่ ใส่หรองหรือเนื้อสัตว์ต่างๆ ใส่สีหรือไม่ ด้านการเลือกเมนู หลักการเลือกใหญ่ๆ คือ เลือกเมนูอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ นอกจากจะได้สารอาหารที่ครบถ้วนแล้วยังสามารถลดความเสี่ยง สมมุติว่าอาหารที่ชอบรับประทานมีสารตกค้างและรับประทานซ้ำๆ ปอยๆ ก็จะทำให้สารตกค้างเข้าสู่ร่างกายเรามากขึ้นและมีโอกาสเกิดโรคจากสารตกค้างมากขึ้น

บางคนสงสัยว่าถ้ารับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำอย่า จะมีผลเสียกับร่างกายหรือไม่ จริงๆแล้วมีวิธีรับประทานที่ถูกและไม่ถูก วิธีรับประทานที่ไม่ถูกคือการรับประทานเปล่าๆโดยที่ไม่ได้ต้ม สิ่งที่ตามจะทำให้ห้องอืด ทำให้รับประทานอย่างอื่นไม่ได้ก็จะทำให้ได้สารอาหารที่ไม่ครบ ส่วนวิธีที่ถูกต้องคือต้องต้มและต้องใส่ผัก เนื้อสัตว์หรือไข่ลวกไปด้วย เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนี้ไม่ได้ต่างจากผลิตภัณฑ์อื่นๆ คือ มีความปลอดภัย เพราะถ้าเป็นอันตรายสำนักงานอาหารและยาคงไม่อนุญาตให้จำหน่าย อย่างที่กล่าวไปคราวรับประทานอาหารให้หลากหลาย ไม่รับประทานอาหารซ้ำๆ ก็จะมีสุขภาพที่ดีได้

อาหารสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ตอน การรับประทานอาหารประเภทจังค์ฟูดส์เป็นประจำ มีผลต่อสุขภาพมากน้อยเพียงไร

ดร.นัฐพล ตั้งสุกุมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

จังค์ฟูดส์หรืออาหารจานด่วน เช่น เบอร์เกอร์ ไก่ทอด ส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันเยอรม ทำให้มีไขมันสูง เพราะการทอดที่ต้องการให้อาหารมีความกรอบนานจะใช้น้ำมันพืชที่มีความอิ่มตัวสูง ซึ่งน้ำมันพากนี้ ถ้าผ่านกระบวนการพิลิตบางอย่างที่ไม่ไดมาตรฐานก็จะมีไขมันทรานส์เกิดขึ้น พอกเอาอาหารไปทอด อาหาร ก็จะดูดซึมน้ำมันเข้าไปจึงมีไขมันทรานส์อยู่ในอาหารด้วย ไขมันทรานส์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในแท่งที่ไขมันไม่อิ่มตัวเปลี่ยนเป็นไขมันคิมตัว ทำให้มีผลบางอย่างต่อสุขภาพ จึงไม่แนะนำให้รับประทาน

อาหารจังค์ฟูดส่วนใหญ่มีปริมาณน้ำตาลและโซเดียมสูงเป็นอาหารที่ให้พลังงานเกินความต้องการของร่างกาย บางครั้งเรารับประทานให้ขึ้มแต่เราได้พลังงานในร่างกายเป็น 2 เท่าแล้ว ถ้ารับประทานบ่อยๆโดยที่ไม่ได้ออกกำลังกายเราจะอ้วนแน่นอน อย่างน้ำอัดลมก็จะมีน้ำตาลค่อนข้างสูง ใน 1 กระป๋อง มีน้ำตาลอีก 6-7 ช้อนโต๊ะ ถ้าจะเป็นต้องรับประทานจริงๆหรือเลี้ยงไม่ได้ให้ค่อยๆลดปริมาณลง หรือเลือกรับประทานน้ำอัดลมแบบได้อีต ที่ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลซึ่งให้พลังงานต่ำ ที่ควรระวังคือน้ำที่มีสีดำก็จะมีคาเฟอีนผสมอยู่ด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ ส่วนข้อมูลกรอบที่ใช้กระบวนการทอดในการผลิต ตัวข้อมูลส่วนใหญ่ทำจากคาร์บอเนต แป้ง ข้าวหรือมันที่ให้พลังงานจากคาร์บอเนต เมื่อน้ำไปทอดก็จะได้พลังงานจากไขมันด้วย ผงปูรูแต่งรสเมโซเดียมสูง ถ้ารับประทานมาก ก็จะได้รับส่วนผสมที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย คือ ไขมัน โซเดียม และน้ำตาลมากเกินไป ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ เพราะฉะนั้นควรรับประทานในปริมาณที่น้อยและออกกำลังกายด้วย ซึ่งจะช่วยให้เรา.rับประทานได้อย่างมีความสุขขึ้น