

อาหารสำหรับคนวัยทำงาน

ตอน ช้อบนแนะนำในการเลือกซื้อ เลือกรับประกันสำหรับคนวัยทำงานที่มีเวลาน้อย

ดร. นัฐพล ตั้งสุภูมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับการเลือกซื้ออาหารนอกบ้าน ส่วนใหญ่คนวัยทำงานที่ไม่ค่อยมีเวลาก็จะเลือกซื้ออาหารถุงหรืออาหารสำเร็จรูปแช่แข็งเป็นหลัก การเลือกซื้อก็มีเกณฑ์การคำนึงอยู่ 2 หลัก คือ

1. **ความสะดวกของอาหาร** รวมไปถึงการสังเกตการตั้งร้านอาหาร การแต่งกายสะอาดและถูกสุขลักษณะหรือเปล่าไปจนถึงวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารว่ามีความปลอดภัยไหม สดใหม่ สะอาดหรือไม่

2. **รายละเอียดของอาหาร** คือ การเลือกว่าจะซื้ออาหารชนิดไหนในตู้แช่แข็งมารับประทาน ควรเลือกอาหารที่ผู้ผลิตมีความน่าเชื่อถือและมีเลข อย. ซึ่งเป็นการการันตีได้ว่าสถานที่ผลิต ผู้ที่ผลิตและวัตถุดิบที่ใช้ผลิตมีความสะอาดและปลอดภัย ควรดูวันหมดอายุก่อนเลือกซื้อ ไม่ควรเลือกซื้ออาหารที่ใกล้หมดอายุ ถ้าท่านมั่นใจว่าสามารถรับประกันก่อนวันหมดอายุก็สามารถเลือกซื้ออาหารนั้นได้ แต่ถ้าซื้อนำไปเก็บไว้นานอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตจนเราอาจจะเกิดอาการท้องเสียได้ หรือคุณภาพของอาหารอาจจะต่ำลง

การอุ่นอาหารด้วยไมโครเวฟ หลักการทำงานของไมโครเวฟจะต่างจากเตาแก๊ส คือ การให้ความร้อนในไมโครเวฟ จะเกิดจากน้ำที่อยู่ในอาหารที่เรานำไปอุ่น โดยการปล่อยคลื่นไมโครเวฟ เมื่อน้ำในอาหารโดนคลื่นไมโครเวฟจะเกิดการสั่นสะเทือนและทำให้เกิดความร้อนในอาหารขึ้น

การอุ่นอาหารในไมโครเวฟนั้นไม่มีอันตราย **แต่อันตรายจะเกิดจากตัวภาชนะที่ไม่เหมาะสมกับไมโครเวฟ** โดยเฉพาะภาชนะที่เป็นพลาสติกอาจจะทำให้เกิดสารพิษได้ ส่วนใหญ่ภาชนะที่ใส่อาหารแช่แข็งจะถูกออกแบบมาให้ใช้ได้เพียงครั้งเดียว ถ้านำมาใส่อาหารซ้ำถึงไม่ได้นำเข้าไมโครเวฟก็จะทำให้เกิดอันตรายได้

การเลือกเมนูอาหาร ควรเลือกเมนูที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ มีทั้งเนื้อ ทั้งผัก ข้าวและผลไม้ เพื่อให้เราได้สารอาหารที่ครบถ้วน ควรเลือกอาหารที่ไม่ปรุงรสจัดจนเกินไป ถ้ารับประทานอาหารที่มีรสจัดร่างกายอาจจะได้รับไขมัน โซเดียมและน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งจะทำให้เป็นโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูงและโรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดหัวใจ อีกทั้ง ควรเลือกรับประทานเมนูอาหารที่หลากหลาย ไม่รับประทานอาหารซ้ำๆ จะช่วยให้เราสุขภาพดี

อาหารสำหรับคนวัยทำงาน

ตอน สารอาหารสำคัญพิเศษสำหรับคนวัยทำงานหรือไม่อย่างไร

ดร. นัฐพล ตั้งสุภูมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารอาหารที่สำคัญสำหรับคนวัยทำงานนั้น สารอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ก็ยังคงสำคัญ หมายถึง เรายังคงต้องการสารอาหารที่มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แร่ธาตุ และวิตามิน ตามที่ร่างกายต้องการ แต่ก็มีสารอาหารที่สำคัญบางชนิดที่คนวัยทำงานควรจะได้รับอย่างพอเพียง

ถ้าเป็นผู้หญิง จะมีสารอาหารที่สำคัญอยู่ 3 ชนิด คือ

1. **แคลเซียม** เนื่องจากผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้นร่างกายจะดึงแคลเซียมออกมาใช้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแคลเซียมในกระดูกจะละลายออกมา ถ้าในวัยทำงานเราสะสมแคลเซียมไม่มากพอเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเป็นโรคกระดูกเปราะหรือกระดูกพรุน ซึ่งเกิดจากการบริโภคแคลเซียมน้อยเกินไป
2. **ธาตุเหล็ก** ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเลือด ผู้หญิงจะเสียเลือดเป็นจำนวนมากในการเป็นประจำเดือนในแต่ละเดือน ร่างกายจึงต้องการธาตุเหล็กเข้าไปทดแทน ซึ่งธาตุเหล็กจะอยู่ในเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงต่างๆ ตับ เลือดสัตว์
3. **กรดโฟลิก** (โฟเลต) เป็นสารที่จำเป็นในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งก็จะอยู่ในเนื้อสัตว์ สารชนิดนี้จะสำคัญมากเมื่อเกิดการตั้งครรภ์ เพราะกรดโฟลิกจะส่งผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ ถ้าขาดกรดโฟลิกเด็กก็จะมีความผิดปกติทางร่างกาย

สำหรับผู้ชาย จะมีสารอาหารที่สำคัญอยู่ 2 ส่วนหลักๆ คือ

1. **ไลโคปีน** (Lycopene) จริงๆ แล้วไลโคปีนไม่ได้เป็นแร่ธาตุหรือวิตามินแต่เป็นสารที่อยู่ในผักหรือผลไม้ ส่วนใหญ่จะพบในมะเขือเทศ ซึ่งในงานวิจัยจะพบว่าไลโคปีนจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้ จริงๆ แล้วควรจะกินมะเขือเทศที่เป็นผลิตภัณฑ์ เพราะจะได้รับสารไลโคปีนมากกว่ารับประทานมะเขือเทศสด เนื่องจากมะเขือเทศสดโครงสร้างยังไม่ถูกทำลาย เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายอาจไม่สามารถดึงสารออกมาได้ เนื่องจากสารนี้อาจจะแทรกอยู่ตามเนื้อเยื่อของมะเขือเทศสด แต่ในขณะที่กระบวนการให้ความร้อนที่ใช้ในการผลิต เช่น ซอสมะเขือเทศหรือผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศต่างๆ จะผ่านความร้อนและทำให้น้ำเยื่อถูกทำลาย ซึ่งทำให้สารไลโคปีนหลุดออกมา ทำให้ร่างกายรับสารไลโคปีนได้มากขึ้น
2. **เซเลเนียม** (Selenium) เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่ง จะอยู่ในเนื้อสัตว์จำพวกตับ แร่ธาตุชนิดนี้ก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้เช่นกัน

อาหารสำหรับคนวัยทำงาน

ตอน คนวัยทำงานทราบได้อย่างไรว่าตนเองมีภาวะโภชนาการดีหรือไม่อย่างไร

ดร. นัฐพล ตั้งสุภูมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิธีที่บ่งบอกว่าคนวัยทำงานมีร่างกายที่สมส่วนหรือไม่ มี 3 ค่าที่ต้องรู้คือ น้ำหนักตัว รอบเอว และ ส่วนสูง ซึ่งเป็นตัวที่จะบ่งบอกว่าเราอ้วนหรือไม่ ซึ่งรอบเอว ผู้ชายควรมีรอบเอวไม่เกิน 36 นิ้ว ผู้หญิงควรมีรอบเอวไม่เกิน 32 นิ้ว เนื่องจากมีหลายงานวิจัยพบว่า ผู้ชายและผู้หญิงที่มีรอบเอวเกินจากมาตรฐานที่กำหนดจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังมีส่วนของน้ำหนักส่วนสูงและรอบเอว วิธีคำนวณให้เอารอบเอวที่เป็นเซนติเมตรหารด้วย ส่วนสูง คนที่สมส่วนควรจะได้ค่าที่อยู่ในระหว่าง 0.40 - 0.49 ถ้าน้อยกว่า 0.40 แปลว่าผอมเกินไป และถ้า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าเริ่มอ้วนแล้ว ส่วนอีกค่าที่นักโภชนาการใช้คือ ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) ค่านี้สามารถคำนวณได้โดยการใช้น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลัง 2 ค่าที่บ่งบอกว่าร่างกายมีความสมส่วนควรอยู่ที่ 18 -23 ถ้าอยู่ในช่วง 23 - 25 แสดงว่าน้ำหนักตัวเกิน(ท่วม) ถ้ามากกว่า 25 ขึ้นไป แสดงว่าอ้วนแล้ว

นอกจากส่วนสูง รอบเอวและน้ำหนักตัวแล้ว ก็ยังมีค่าที่เราได้จากการตรวจสุขภาพ เช่น ค่าความดันโลหิต ค่าสารต่างๆ ในเลือด ไม่ว่าจะเป็นไขมัน คอเลสเตอรอล หรือน้ำตาลในเลือด ค่าพวกนี้ก็จะเป็นตัวที่บอกภาวะโภชนาการได้ ว่าเราเสี่ยงที่จะเป็นโรคอะไรหรือไม่ เพราะบางโรคเกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ซึ่งเป็นผลจากการรับประทาน เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือด หรือโรคเบาหวาน

ถ้าเราตรวจสุขภาพหรือประเมินตัวเองแล้วพบว่าอ้วนไป ควรควบคุมอาหาร เพราะเกิดจากการรับประทานอาหารมากกว่าพลังงานที่เราใช้ เริ่มจากลดอาหารที่ให้พลังงานสูง เราก็จะค่อยๆ รับประทานน้อยลงเรื่อยๆ ประกอบกับการออกกำลังกายก็จะช่วยให้เราลดน้ำหนักลงได้ แต่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่เช่นเดิม

อาหารสำหรับคนวัยทำงาน

ตอน มีอาหารอะไรที่ช่วยบำรุงสายตา เพื่อป้องกันปัญหาการเสื่อมของสายตาหรือไม่อย่างไร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การใช้สายตามากในการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรกะพริบตาบ่อยๆ หรือต้องพักสายตา อันตรายที่เกิดขึ้นจากการใช้สายตามากคือ จอตาเสื่อม สาเหตุของความเสื่อมเนื่องจากเกิดอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่เข้ามกระทบ สิ่งที่สำคัญคือเราต้องได้อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อไปช่วยลดความเสื่อมต่างๆ อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระส่วนใหญ่จะอยู่ในผักและผลไม้ ควรรับประทานให้หลากสี ทางที่ดีควรรับประทานให้ได้ 5 สี/วัน เพราะในแต่ละสีของผลไม้จะมีสารต้านอนุมูลอิสระคนละชนิดกันแต่จะทำงานร่วมกัน ซึ่งถ้าเรารับประทานสลัด 1 จาน ก็สามารถทานผักได้แทบจะครบ 5 สี ผักที่รับประทานอาจจะอยู่ในรูปแบบผักต้มสุกก็ได้ ผัดผักก็ได้ เพราะผักบางชนิดต้องอาศัยไขมันเป็นตัวดูดซึม เช่น กลุ่มเบต้าแคโรทีนจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ หรือกลุ่มผักที่มีวิตามินซี จำเป็นที่จะต้องใช้น้ำมันเป็นตัวดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย แต่ถ้ากลุ่มที่มีวิตามินซี ถ้านำไปต้มก็จะละลายออกไปกับน้ำ เพราะฉะนั้นเราควรรับประทานน้ำแกงด้วยเพื่อให้ได้รับวิตามินซี

จริงๆ แล้วเราควรทานทั้งผักสดและผักดิบ เพราะบางครั้งการที่นำผักไปผ่านกระบวนการก็จะช่วยให้การดูดซึมดีขึ้นได้ จึงควรรับประทานผักที่หลากหลาย การรับประทานผักดิบก็ควรระวังสารปนเปื้อน ควรที่จะล้างให้สะอาด เช่น อาจใช้มือถูผักสักชนิดหนึ่งเพื่อช่วยให้สารปนเปื้อนนั้นหลุดออกไป

การรับประทานผักให้หลากหลาย จะทำให้ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลายซึ่งจะเป็นตัวช่วยลดการเสื่อมของสายตาด้วย

อาหารสำหรับคนวัยทำงาน

ตอน หญิงวัยทำงานที่จะย่างเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน มีอาหารอะไรที่ช่วยลดอาการต่างๆ
ที่จะเกิดขึ้นได้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในภาวะที่มีประจำเดือนอยู่จะเรียกว่าพี เอ็ม เอส (PMS: Premenstrual Syndrome) คือก่อนที่จะมีประจำเดือนจะรู้สึกบวม ตึงที่หน้าอก ทำให้เกิดอาการหงุดหงิดซึ่งเกิดจากฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลง สารอาหารที่จะช่วยลดอาการแบบนี้ คือ สารฟิโตเอสโตรเจนจากผักใบเขียวหรือสามารถรับประทานฟิโตเอสโตรเจนในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหารได้ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป ควรรับประทานในช่วงที่มีภาวะ PMS โดยควรรับประทานอยู่ในปริมาณ 10 มิลลิกรัม/วัน

เมื่อใกล้หมดประจำเดือนเราจะขาดสมดุลของฮอร์โมนซึ่งจะทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ร้อนวูบวาบ บางคนก็อาจจะไม่มีอาการดังกล่าว แต่อาการที่จะเกิดขึ้นแน่ๆ คือ อาการกระดูกเสื่อม เกิดจากฮอร์โมนที่ผิดปกติ การเตรียมความพร้อมนั้นบางคนอาจจะมีภาวะข้างเคียงถึงขั้นให้ฮอร์โมนทดแทนซึ่งต้องเป็นคำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น แต่ถ้าเราต้องการปรับฮอร์โมนโดยไม่ต้องใช้ฮอร์โมนทดแทน สามารถรับประทานถั่วเหลืองอาจจะเป็น น้ำเต้าหู้ (นมถั่วเหลือง) หรือรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ได้ฮอร์โมนจากธรรมชาติ

ภาวะที่หมดประจำเดือนแล้วกระดูกเสื่อมและมีปัญหาน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ก็สามารถดื่มนมได้ เพื่อเพิ่มแคลเซียมในกระดูก แต่ควรจะเป็นนมที่มีไขมันต่ำหรือเลือกทานแคลเซียมที่เป็นอาหารเสริมชนิดเม็ดที่มีการเสริมวิตามินดีด้วย ซึ่งจะช่วยชะลอการเสื่อมของกระดูกได้