

นักโภชนาการ ม.มหิดล เตือนควรเพิ่มสีเขียวในงานอาหารฉลองเทศกาลปีใหม่

อิชยา อึ้งภาคร

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี คงคาลัย ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เตือนคนไทยเรื่องการบริโภคอาหารฉลองปีใหม่ ให้เพิ่มสีเขียวในงานอาหารมากขึ้น รวมถึงหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน และแอลกอฮอล์ เพื่อต้อนรับศักราชใหม่ด้วยสุขภาพที่ดี

อาหารที่นิยมนำมาเลี้ยงฉลองปีใหม่มักเป็นอาหารที่นิยมใช้วิธีทอด หรือปิ้งย่าง เพราะสะดวกและง่ายต่อการรับประทาน อีกทั้งมักเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ หรือแป้ง / น้ำตาล เครื่องดื่มต่างๆ ที่อยู่บนโต๊ะหรือเมนู ก็มักเป็นน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม บางแห่งก็มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อีกด้วย ซึ่งการรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นปริมาณมากๆ อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพโดยไม่รู้ตัว เพราะการรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก ๆ จะทำให้ร่างกายเสียสมดุล จากการรับโปรตีนมากเกินไป ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ยาก รวมถึงเสี่ยงต่อภาวะโรคกระดูกพรุน ซึ่งเกิดจากเลือดในร่างกายมีปริมาณยูเรียสูง ทำให้มีภาวะเป็นกรด มีผลให้ร่างกายขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะมากขึ้น อีกทั้งการได้ไขมันหรือแป้งมากเกินไปจะสร้างความต้องการของร่างกายอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน และคอเลสเตอรอลสูง รวมถึงการบริโภคโซเดียมมากเกินไปจะเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง โรคไต โรคอัมพฤกษ์ รวมถึงโรคหัวใจ ดังนั้นเราควรระมัดระวังการบริโภคอาหารเพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่เพื่อสุขภาพที่ดี

การเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่อย่างมีความสุขควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดีทำได้ง่าย ๆ เพียงเลือกเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ด้วยอาหารเมนูผักจานอร่อย เช่น น้ำพริก แกงส้ม สลัดผัก ยำตะไคร้ ส้มตำ เมี่ยงปลาหู เป็นต้น เพราะผัก (โดยเฉพาะผักใบ) อุดมด้วยวิตามิน และเกลือแร่ที่มีส่วนช่วยในกระบวนการเผาผลาญสารอาหารเพื่อให้ได้พลังงานออกมาใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว ผักยังเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหาร ซึ่งใยอาหารเป็นสารที่สำคัญในกระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายซึ่งลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด โรคกรดไหลย้อน (ซึ่งเกิดจากปัญหาท้องผูกการขับถ่ายที่ผิดปกติ) นอกจากนี้ ผักใบยังมีพลังงานต่ำสามารถรับประทานได้อย่างสบายใจ ช่วยให้เรารู้สึกอิ่มท้องได้เร็วและให้พลังงานที่ต่ำมากๆ กว่ากลุ่มอาหารชนิดอื่น โดยเฉพาะอาหารประเภท แป้ง ไขมัน และโปรตีน ผักและผลไม้ นอกจากจะมีสารที่กล่าวมาแล้ว ผักและผลไม้ยังเป็นแหล่งที่ดีของสารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น กลุ่มสารแคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน ลูทีน ซีแซนทีน และไลโคปีน มีคุณสมบัติช่วยบำรุงและปกป้องสายตา เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลูทีนและ ซีแซนทีนช่วยจัดการกับอนุมูลอิสระที่เกิดจากรังสียูวี (UV) ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา และช่วยชะลอการเสื่อมของศูนย์กลางจอประสาทตา อันเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการตาบอดในผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ชะลอความเสื่อมของเซลล์และชะลอการเกิดโรคต้อกระจกในผู้สูงอายุ กลุ่มสารฟีนอลิก รวมทั้งวิตามินซี ซึ่งมีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และส่งเสริมการดูดซึมแร่ธาตุเหล็ก ยิ่งไปกว่านั้นการบริโภคอาหารสีเขียวจำพวกผักใบเป็นประจำวันนอกจากจะมีประโยชน์ทางโภชนาการแล้ว ยังช่วยลดอาการท้องผูก เนื่องจากผักมีใยอาหารสูง ทำให้ร่างกายสามารถขับถ่ายได้สะดวก จึงเป็นการลดระยะเวลาในการสัมผัสสารพิษที่อาจปนเปื้อนมาในอาหาร ทำให้ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

นอกจากจะใส่ใจเรื่องการบริโภคอาหารแล้ว การดื่มเครื่องดื่มก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ส่วนใหญ่เครื่องดื่มในช่วงเทศกาลเฉลิมฉลองมักจะเป็นน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเราควรหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณ การดื่มลง เนื่องจากน้ำอัดลมหรือน้ำหวานมีปริมาณน้ำตาลสูง เครื่องดื่มบางชนิดพบว่ามีน้ำตาลสูงถึง 13.3 – 15.5 ซ่อนชาต่อหนึ่งแก้ว ซึ่งมากกว่า 2 -2.5 เท่าของปริมาณน้ำตาลที่แนะนำต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเพิ่มน้ำหนักตัว โรคอ้วน และโรคเบาหวาน ด้วยเหตุนี้เองการจัดเตรียมผักและผลไม้สดในช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองจึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจ เพราะนอกจากดีต่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยให้อาหารที่เฉลิมฉลองมีสีสันที่สดใสชวนรับประทานอีกด้วย

* * * * *