



สารพัดน่ารู้ คู่นามิยะ



คำนำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะองค์กรหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี ได้เล็งเห็นความสำคัญต่อการเข้าถึงการบริการและข้อมูลด้านสุขภาพอย่างทั่วถึงตามบริบทของแต่ละพื้นที่ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ห่างไกล ให้สามารถเข้าถึงและรับรู้ข้อมูลด้านสุขภาพและด้านสิ่งแวดล้อมผ่านสื่อแขนงต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง ดังนั้น กรมอนามัย จึงได้จัดทำหนังสือ “สารคดีน่ารู้ คู่อนามัย” เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความรู้ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำข้อมูลไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของคนไทยอย่างยั่งยืน

กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



สารพัดน่ารู้ คู่ออนามัย



ที่ปรึกษา

ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
นายแพทย์ณรงค์ สายวงศ์
นายแพทย์ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร
ทันตแพทย์สุธา เจียรณโชติชัย
นายพิษณุ แสนประเสริฐ

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย

จัดทำโดย

คณะทำงานสำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

เรียบเรียง

สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4025, 0-2590-4096 โทรสาร 0-2591-8202

ISBN

จำนวนหน้า 38 หน้า
จำนวนพิมพ์ 2,400 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 1





สารบัญ

ตีมนมเหมาะตามวัย	4	พัก พลไม่...กับมะเร็ง	22
ครบ 3 มีอ ทุกวัน สุขภาพ	5	ตัดขาด...ให้ได้บุญ	23
ไข่...ไข่...ไข่เมบูใกล้ตัว	6	เติกมน้ำ...ป้องกันได้	24
กินผักสดต้านภัยหนาว	7	คุม...คุม...ปลอดภัย	25
เรื่องกล้วย...(ไม่)กล้วย	8	หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้ง”	
ข้าวโพด...โภชนาการดี	9	เติกในท้องปากแหว่ง “พาดานโหว่”	26
กินฯ สร้างบุญ ลดโรค	10	ป้องกันลูกจากหวัดหน้าฝน	27
เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว	11	4ร. สกัดโรค มือ เท้า ปาก	28
ไม่ติด “หวาน” ลูกหลานสุขภาพดี	12	พ่อแม่ในฝัน...ของลูกวัยรุ่น	29
“ลดหวาน” วาเลนไทน์	13	สุขภาพนายวัยทอง	30
ขนมหวาน...หวานซ่อนโรค	14	ร้อนจัด...ระวังโรคลมแดด	31
อาหารป้องกันส้ว	15	สูงวัย...อายุยืน	32
3อ. สูตรเด็ด พิชิตอ้วนลงพุง	16	ต่างวัย...ออกกำลังกายต่างกัน	33
ตัดขาดสร้างสุขภาพ	17	ออกกำลังกาย...คลายเครียด	34
ควบคุม “เบาหวาน” ด้วย (เลือก) กิน	18	เลือกรองเท้า...พร้อมก้าวเดิน	35
ขับถ่ายไม่คล่อง...ท้องผูก...โรคเกิด	19	5ท่า...คลายเมื่อยหลังพวงมาลัย	36
กินอาหารปิ้ง-ย่างคลายหนาว ระวังเสี่ยง “มะเร็ง”	20	หนาวนี้...ใครๆก็ออกกำลังกายได้	37
พิษร้าย...ปลาปักเป้า	21	ออกกำลังกาย (ในน้ำ) คลายร้อน	38



ได้แนะนำว่า ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย โดยในวัยเด็กเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต มีความต้องการสารอาหารมาก ดังนั้น ในเด็กก่อนวัยเรียน ควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว และเด็กวัยเรียน ดื่มนมวันละ 2 แก้วจะทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่เต็มศักยภาพ ในผู้ใหญ่ยังต้องการการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ จึงควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว และหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร ควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว แต่ถ้าใครกำลังควบคุมน้ำหนักอยู่ล่ะก็ ควรจะเลือกดื่มนมพร่องมันเนยดีที่สุด เพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งเราควรเลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเฉพาะผักและผลไม้ เพื่อได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย

เมื่อรู้ว่ามีประโยชน์มากมายอย่างนี้แล้ว วันนี้...คุณดื่มนมหรือยัง...

ดื่มนม...เหมาะสมตามวัย

มาดื่มนมกันเถอะ เพราะการดื่มนมทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง...คำเชิญชวนนี้ยังใช้และได้ยินเป็นประจำ แต่ปัจจุบันนมในตลาดบ้านเรา มีหลากหลายชนิด นมชนิดต่างๆ แตกต่างกันอย่างไร วันนี้เรารู้จักนมแต่ละชนิดกัน

นม...เป็นอาหารอยู่ในประเภทโปรตีน เช่นเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง นมทำให้ร่างกายเจริญเติบโตในเด็ก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในผู้ใหญ่ นมมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ วิตามินเอ ดี บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 แคลเซียม และฟอสฟอรัส

นมในตลาดบ้านเรา ปัจจุบันมีให้เลือกซื้อได้หลายชนิด ปกติแล้วแบ่งนมตามปริมาณไขมัน ได้แก่ นมธรรมดา คือ นมที่ยังไม่ได้เอาไขมันออก นมพร่องมันเนย คือ นมที่เอาไขมันในนมออกบางส่วน นมขาดมันเนย คือ นมที่นำเอาไขมันออกทั้งหมด เพื่อเพิ่มความน่ากินและความหลากหลาย ผู้ผลิตจึงทำให้นมอร่อยและ

น่ากินยิ่งขึ้น ด้วยการเติมรสชาติต่างๆ เช่น นมรสหวาน นมรสช็อกโกแลต หรือนมเปรี้ยวชนิดน้ำ และนมเปรี้ยวชนิดครีม ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของนมที่นำมาผลิต

ดื่มนมอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรงตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยและธงโภชนาการของกรมอนามัย



ครบ 3 มื้อ ทุกวัน สุขภาพดี

เคยสังเกตตัวเองบ้างไหมว่าในแต่ละวัน... คุณกินอาหารครบ 3 มื้อหรือไม่ การละลายอาหารในแต่ละมื้อ เพราะการทำงาน หรือเร่งรีบหลีกเลี่ยงการจราจรที่ติดขัด จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น อาการเช่นนี้คือสัญญาณเตือนร่างกายว่า ได้เวลาเพิ่มพลังแล้ว

“มื้อเช้า” มื้อที่สำคัญที่สุด แต่ถูกละเลยมากที่สุด ทั้งๆ ที่อาหารเช้าช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้เตรียมความพร้อมรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ อาหารเช้าที่ดีต้องมีสารอาหารครบถ้วน เช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ สารอาหารที่มักถูกละเลย คือ โปรตีน ที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่ เนื้อหมู ไก่ และปลา เป็นต้น

เมนูอาหารมื้อเช้าที่ขอแนะนำ เช่น ข้าวต้มปลา โจ๊กหมู/ไก่ ข้าวผัดไข่ ขนมปังไข่ดาว ไข่กรอก และเครื่องดื่มสำหรับมื้อเช้า ได้แก่ เครื่องดื่มช็อกโกแลตร้อนๆ นมพองมันหยด หรือน้ำเต้าหู้ รวมทั้งการกินผลไม้สดร่วมด้วย เพื่อเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ การไม่กินอาหารเช้า จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย น้ำตาลในเลือดต่ำ หงุดหงิด อารมณ์เสีย เวียนศีรษะถึงขั้นหน้ามืดเป็นลมได้ เพราะร่างกายดึงสารอาหารไปใช้งานตลอดเวลาแม้ในช่วงเวลาหลับ



“มื้อกลางวัน” สำคัญเช่นกัน เพราะร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน และกระเพาะอาหารได้ย่อยอาหารในมื้อเช้านำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้ว ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่อเนื่องไม่ควรพลาดมื้อกลางวัน แต่ถ้าจะให้ดีควรเลี่ยงเมนูไขมันมาก และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เพราะอาจจะทำให้คุณหงุดหงิดนอนได้ในช่วงบ่าย

สุดท้าย **“มื้อเย็น”** เป็นมื้อที่ใครหลายๆ คนให้ความสำคัญพิเศษ เพราะเป็นช่วงเวลากการเลี้ยงฉลอง ความจริงการกินอาหารมื้อเย็นต้องระวังและหลีกเลี่ยงเมนูไขมันสูง และไม่ควรกินมากเกินไป เพราะทำให้ร่างกายทำงานหนักตลอดเวลาที่คุณหลับ

หากในแต่ละมื้อยังไม่อิ่มท้อง สามารถปิดท้ายด้วยผลไม้หนึ่งผลหรือประมาณ 8-10 ชิ้นค่า และดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 8-10 แก้วต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารหลากหลายเพียงพอกับความ ต้องการ รวมทั้งออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน

เท่านั้น...สุขภาพดีจะอยู่กับเราตลอดไป

“
อาหารเช้าที่ดีต้องมี
สารอาหารครบถ้วน
เช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ
สารอาหารที่มักถูกละเลย
คือ โปรตีนที่เราจะได้จาก
เนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่
เนื้อหมู ไก่ และปลา





ไข่...ไข่...ไข่เมนูใกล้ตัว

“ไข่” อาหารสารพัดนึก

ที่พูดอย่างนี้... เพราะไข่อาหารประจำบ้านที่หาซื้อง่าย และทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ตุ๋น หรือยำไข่ดาว และอีกสารพัดเมนูไข่

ที่จริงแล้ว “ไข่” มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง กรมอนามัยขออาสาพาผู้อ่านร่วมกันเจาะ (คุณค่า) ไข่ ไปพร้อมๆ กัน

ไข่กับสารอาหาร

ไข่อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้สารอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์ ไขมัน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี12 วิตามินเอ วิตามินดี และเลซิทิน ที่ร่างกายต้องการ ปัจจุบันกรมอนามัยได้รณรงค์เติมสารไอโอดีนในเครื่องปรุงรสประเภทเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว รวมทั้งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน โดยให้สมาคมผู้ผลิตอาหารสัตว์ไทยให้ความร่วมมือกับกรมอนามัย เติมสารไอโอดีนลงไปในอาหารสำหรับเลี้ยงไก่ไข่ การกินไข่จึงเป็นการเสริมไอโอดีนอีกด้วย

กินไข่อย่างฉลาด

การกินไข่ให้ได้คุณค่าขึ้นอยู่กับกลุ่มวัย เด็กตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ให้เน้นกินไข่แดง และตั้งแต่วัย 7 เดือน-วัยรุ่น กินไข่ได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุ หากมีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรกินเพียงสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง และกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอล ควรกินไข่เพียงสัปดาห์ละ 1 ฟอง หรือตามคำแนะนำของแพทย์

เมนูไข่...ได้คุณค่า

ไข่ทำเมนูได้หลายชนิด แต่ความสำคัญอยู่ที่การเลือกเมนู ถ้าอยากกินไข่แบบไม่กลัวอ้วน ก็ให้เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ่น เพราะไม่ต้องเพิ่มน้ำมัน ยิ่งน้ำมันแพง ช่วยประหยัดเงินในกระเป๋า แต่หากใครต้องการกินไข่ดาว ที่ปกติต้องทอดในน้ำมัน ให้ลองหันมาใช้ไข่ธรรมชาติทอดแทน (Poached Egg) ซึ่งขั้นตอนก็ไม่ยุ่งยาก โดยใส่น้ำในกระทะพอประมาณ ต้มจน

น้ำเดือด เดิมเกลือ และน้ำส้มสายชูเล็กน้อย ใช้ตะหลิววนน้ำให้วิ่งเป็นวงกลม แล้วตีไข่ ซึ่งการวนน้ำจะทำให้ไข่ขาวหุ้มไข่แดงโดยไม่แตกออก แค่นี้ก็ได้ไข่ดาวแบบไขมันต่ำแล้ว

แต่หากต้องการเพิ่มคุณค่าสารอาหารให้กับร่างกายก็ทำได้เพียงเติมผัก เนื้อสัตว์ ธัญพืชลงในอาหารจานเด็ดที่ปรุงด้วยไข่ หรือกินควบคู่พร้อมกับข้าวสวย โดยไม่ลืมปิดท้ายมื้ออาหารด้วยผลไม้ รสไม่หวานจัด เพียงเท่านี้ก็ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลายมากขึ้น

ถึงตอนนี้นั้น...ใครที่ยังกล้าๆ กลัวๆ หรือไม่แน่ใจว่าไข่มีประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็เปลี่ยนทัศนคติและกินไข่กันได้อย่างมีความสุข

ที่สำคัญ...ต้องกินอย่างเหมาะสม ถูกหลักโภชนาการ และหมั่นออกกำลังกายประจำ

กินผักสด ต้านภัยหนาว

เมื่ออากาศเริ่มหนาว สิ่งที่คุณแม่ที่มีเด็กเล็กเริ่มเป็นห่วงกันก็คือ การเจ็บป่วยด้วยโรคในช่วงหน้าหนาว ทั้งไข้หวัด หลอดลมอักเสบ และโรคระบบทางเดินหายใจ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย เป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรหาวิธีป้องกัน วิธีการหนึ่งที่ได้คือการเสริมสารอาหารวิตามินซีหรือแร่ธาตุต่างๆ เพราะสารอาหารดังกล่าวมีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

สารอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซีหรือแร่ธาตุ ได้แก่ ผักสีเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักหวาน คะน้า กวางตุ้ง บร็อกโคลี กะหล่ำปลี ผักโขม ถั่วพู เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว ผักสีเขียวจะสด กรอบ เหมาะแก่การเสริมเมนูผักให้เด็กกินมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ดี เมนูผักช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้จริง การปลูกฝังพฤติกรรมให้เด็กรักการกินผักก็สำคัญ

เด็กควรกินผักทุกวัน มื้อละ 4 ช้อนกินข้าว ควนคู่กับอาหารอื่นๆ ให้ครบ 5 หมู่ เพราะร่างกายเด็กต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์เพื่อบำรุงสมองซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและสติปัญญา



เรื่องกล้วย...(ไม่)กล้วย

“กล้วย”ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และประโยชน์มากมาย

โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าที่นับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันคงพบเห็นปลูกไว้ภายในบ้าน ด้วยวิธีการปลูกที่แสนง่าย และไม่ต้องดูแลมาก แต่ให้ผลตลอดทั้งปี หรือถ้าบ้านไหนปลูกไม่ได้ ในตลาดก็มีให้เลือกซื้อแทบทุกแห่ง

ด้วยสารพัดคุณประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า ตั้งแต่สร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย กล้วยยังเป็นแหล่งสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ โปรตีน กรดอะมิโน อาร์จินินและฮิสติดีน ดังนั้น กล้วยน้ำว้าบดจึงเป็นเมนูยอดฮิตที่คุณแม่มักทำให้น้องๆ หนูๆ กินกัน

กล้วยน้ำว้ายังช่วยควบคุมน้ำหนัก ควบคุมเบาหวาน และป้องกันความดันโลหิตสูง เพราะกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก จะให้พลังงาน 60-70 กิโลแคลอรี และมีน้ำตาลทั้งซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส ซึ่งร่างกายนำไปใช้ได้ง่าย กล้วยน้ำว้ามีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยและกากอาหาร ทำให้ขับถ่ายได้ดี แถมด้วยวิตามิน บี1 บี2 ที่ช่วยเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน วิตามินบี6 (ไนอะซิน) กระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านร่างกาย กล้วยมีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง ป้องกันความดันโลหิตสูงด้วย

การกินกล้วยน้ำว้าเป็นประจำจะทำให้คลายเครียดและลดอาการซึมเศร้า เพราะกล้วยสุกมีกรดอะมิโนทริปโทเฟน ซึ่งเปลี่ยนเป็นสารซีโรโทนินช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย มีอารมณ์ผ่อนคลาย และมีความสุข โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาอนาไมหลับ กินกล้วยน้ำว้าสุกหลังมื้ออาหารเย็นจะช่วยมากทีเดียว

นอกจากนี้ กล้วยน้ำว้ายังมีสารแทนนินที่แก้ท้องเสียได้ ซึ่งวิธีการคือ ให้นำกล้วยน้ำว้าดิบหรือห่ามมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่ใน ต้มทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง ต้มครั้งละ 1/2-1 ถ้วย ทุกครั้งที่ถ่ายหรือทุกๆ 1-2 ชั่วโมง วันละ 3-4 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้

เรื่องกล้วยยังไม่หมดเท่านี้ เพราะอีกหนึ่งสิ่งที่คุณคาดไม่ถึงคือ กล้วยน้ำว้าดับกลิ่นปากในตอนเช้าได้ โดยให้กินหลัง

ตื่นนอนทันทีสำหรับผู้ที่ไม่เจ็บคอหรือเจ็บหน้าอกจากการไอแห้งๆ เพียงกินกล้วยน้ำว้าวันละ 5-6 ผลก็จะบรรเทาได้

สรรพคุณของกล้วยน้ำว้ามีมากมาย ใครไม่ชอบกินกล้วยควรทบทวนใหม่แล้วคุณ จะรู้ว่า “กล้วยน้ำว้า” ไม่ใช่แค่เรื่องกล้วยกล้วย อีกต่อไป



**กล้วยน้ำว้า ช่วยดับกลิ่นปากในตอนเช้าได้
โดยให้กินหลังตื่นนอนทันทีสำหรับ
ผู้ที่เจ็บคอหรือเจ็บหน้าอกจากการไอแห้งๆ
เพียงกินกล้วยน้ำว้าวันละ 5-6 ผล
ก็จะช่วยบรรเทาได้**

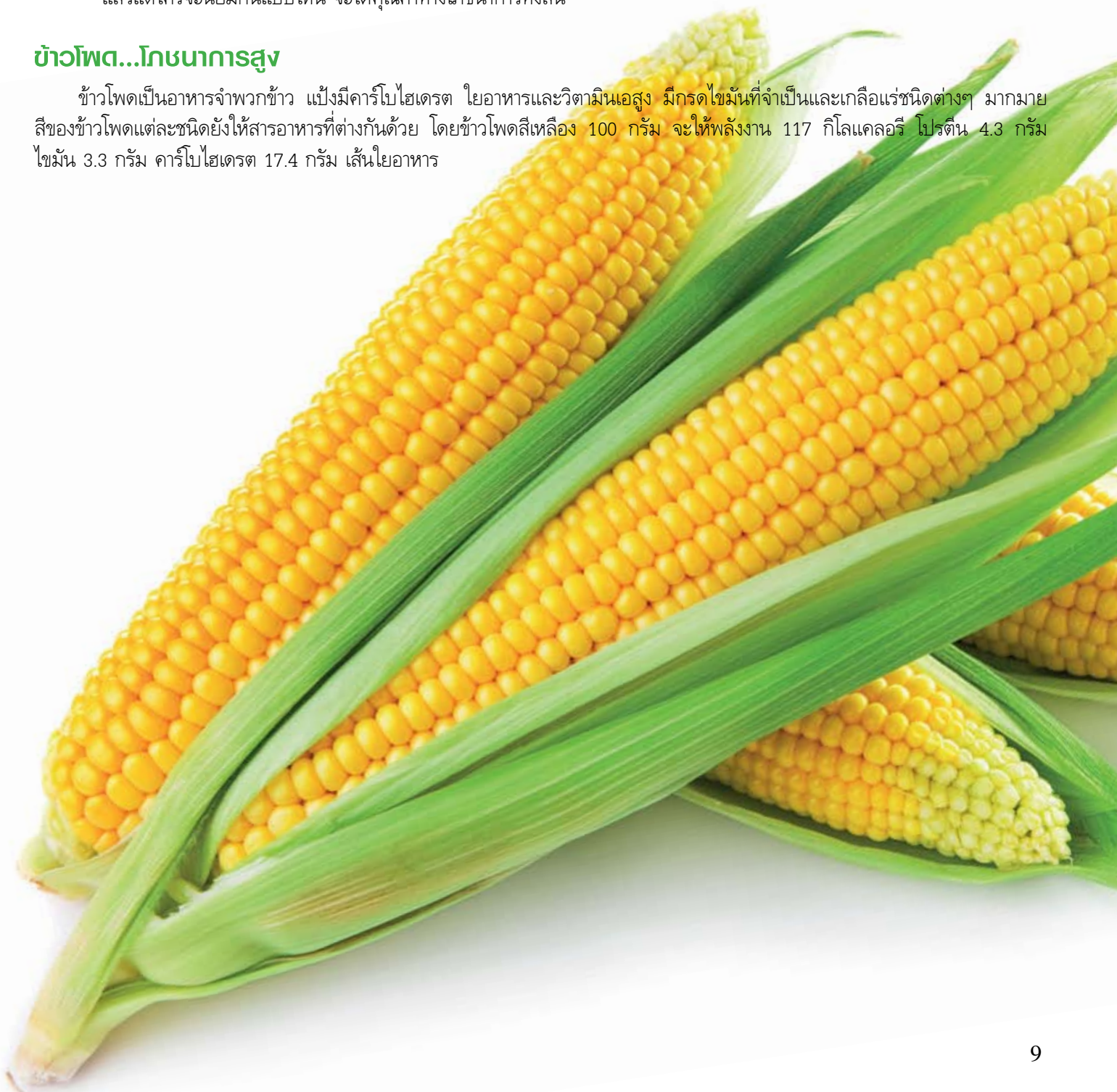
ข้าวโพด...โภชนาการที่ดี

ข้าวโพด...อีกหนึ่งพืชเศรษฐกิจของเมืองไทย ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกกินกับหลากหลายสายพันธุ์

- ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หรือข้าวโพดไร่ (Field Corn) เมล็ดข้าวโพดจะมีลักษณะแข็งนิยมใช้เป็นอาหารสัตว์
 - ข้าวโพดหวาน (Sweet Corn) เป็น ข้าวโพดสำหรับกิน เมล็ดค่อนข้างแข็ง
 - ข้าวโพดคั่ว (Pop Corn) เมล็ดค่อนข้างแข็ง เมื่อนำมาคั่วจะแตกฟู กรอบ หอม
 - ข้าวโพดแป้ง (Flour Corn) เมล็ดจะมีสีหลายชนิด ทั้งสีขาวและสีน้ำเงินคล้ำ นิยมทำเป็นแป้งข้าวโพด
 - ข้าวโพดเทียน (Waxy Corn) สำหรับกิน แป้งของข้าวโพดจะมีลักษณะนุ่มเหนียว
- แล้วแต่ใครจะนิยมกินแบบไหน จะได้คุณค่าทางโภชนาการทั้งสิ้น

ข้าวโพด...โภชนาการสูง

ข้าวโพดเป็นอาหารจำพวกข้าว แป้งมีคาร์โบไฮเดรต ใยอาหารและวิตามินเอสูง มีกรดไขมันที่จำเป็นและเกลือแร่ชนิดต่างๆ มากมาย สีของข้าวโพดแต่ละชนิดยังให้สารอาหารที่ต่างกันด้วย โดยข้าวโพดสีเหลือง 100 กรัม จะให้พลังงาน 117 กิโลแคลอรี โปรตีน 4.3 กรัม ไขมัน 3.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 17.4 กรัม เส้นใยอาหาร





กินเจ สร้างบุญ ลดโรค

เทศกาลกินเจ เป็นช่วงเวลาร่วมกันสร้างบุญ ลด ละ เนื้อสัตว์ กินผัก ถั่วเมล็ดแห้งแทน แต่ต้องไม่สัมผัสสุภาพด้วยเพราะอาหารเจที่วางจำหน่ายทั่วไป มักปรุงด้วยการผัดและทอดที่ใช้น้ำมันมาก จึงเป็นอาหารไขมันสูง หากกินทุกๆ วัน วันละ 3 มื้อ และไม่จำกัดปริมาณ จะทำให้มากเกินไป ความต้องการของร่างกาย ทำให้มีไขมันสะสมน้ำหนักตัวเพิ่ม และเป็นโรคอ้วนในที่สุด

เพื่อสุขภาพที่ดี ควรเลือกกินอาหารเจที่ปรุงด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อบ รวมทั้งผักและผลไม้ โดยกินให้ครบ 5 หมู่ในมื้ออาหาร ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ในรูปแบบต่างๆ เป็นโปรตีนเทียม ที่ไม่สมบูรณ์ทำจากแป้ง ไม่เหมาะสำหรับเด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

ผักที่ใช้ปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาด ทุกครั้งก่อนปรุงประกอบและกินผักให้หลากหลายชนิด อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป ควรกินอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

แม้ว่าเทศกาลกินเจจะมีปีละครั้ง แต่การใส่ใจบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ควรทำเป็นประจำ





เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว

คนไทยรู้จัก “โรคขาดสารไอโอดีน” มานานแล้ว แต่ในช่วงเวลานั้น คนส่วนใหญ่เข้าใจเพียง ด้านเดียวว่า จะได้รับไอโอดีนเมื่อกินอาหารทะเล และการขาดสารไอโอดีนทำให้เป็นโรคคอพอก และโรคเอ๋อ ซึ่งในความจริง...การขาดสารไอโอดีน ส่งผลรุนแรงมากกว่าส่งผลโดยตรงต่อสติปัญญาเด็ก โดยเฉพาะทารกในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 2 ขวบ ทำให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ความเฉลียวฉลาดลดลง ระดับไอคิวของเด็กลดลง 10-15 จุด และการขาดไอโอดีนรุนแรงจะเป็นโรคเอ๋อ

การสุ่มตรวจปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะหญิงตั้งครรภ์พบว่า ระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำกว่า 150 ไมโครกรัมต่อลิตร เฉลี่ยร้อยละ 59 ซึ่งสูงเกินเกณฑ์องค์การอนามัยโลกที่กำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 50 นอกจากนี้ การสำรวจไอคิว เด็กไทยจากกลุ่มตัวอย่าง 6,000 ราย ใน 21 จังหวัด พบว่า เด็กไทยมีไอคิวเฉลี่ยนอยู่ที่ 91 จุด ในขณะที่ไอคิวเฉลี่ยสากลอยู่ที่ 90-110 จุด ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและน่าเป็นห่วง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงรณรงค์ป้องกันการขาดสารไอโอดีน ใน 3 กลุ่ม ได้แก่

หญิงตั้งครรภ์ ที่รับบริการฝากครรภ์ในโรงพยาบาลรัฐ จะได้รับ

ยาเม็ด เสริมสารอาหารสำคัญที่มีส่วนประกอบของไอโอดีน โฟเลท และธาตุเหล็ก

เด็กทารก เจาะสันเท้าตรวจเลือดเพื่อตรวจระดับไทรอยด์ฮอร์โมน เนื่องจากไทรอยด์ฮอร์โมนมีส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง โยสมอง และ เซาว์ปัญญา

ประชาชนทั่วไป ให้บริโภคเกลือเสริมไอโอดีนจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของไทรอยด์ฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์ สมองและร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตปกติและกระฉับกระเฉง

พร้อมทั้งขอความร่วมมือผู้ประกอบการเติมสารไอโอดีนในผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ทั้งเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว และซอสปรุงรส เพื่อให้ประชาชนเลือกซื้อได้ง่ายและสะดวกขึ้น โดยให้สังเกตตราสัญลักษณ์ “เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว” ที่แสดงบนฉลากสินค้าอย่างชัดเจน

ถึงตอนนี้ แม้ว่า “ไอโอดีน” ไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคนไทย แต่เป็นเรื่องที่ต้องตระหนัก และเห็นความสำคัญที่ตอกย้ำให้ทุกคนเข้าใจ ตรงกันว่า...

ให้ “เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว” 25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

ไม่ติด“หวาน”ลูกหลานสุขภาพดี

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “หวาน” คนส่วนใหญ่มักคิดถึงน้ำตาล น้ำตาลทำไมถึงทำให้ติดได้ ติดแล้วมีผลต่อสุขภาพอย่างไร การกินหวานไม่ผิด...แต่กินอย่างไรให้พอดี มีผลดีต่อสุขภาพ และไม่ติดหวาน

เชื่อหรือไม่!!! ว่าคนเราติดหวานได้ตั้งแต่ในท้องแม่!!

คนเราสัมผัสความหวานได้จากตัวรับรสในลิ้นพัฒนาตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาซึ่งทารกจะได้รับรสหวานจากน้ำคร่ำ ซึ่งมีกลูโคส ฟรุคโตส กรดแลคติก กรดไขมัน และอื่นๆ เป็นส่วนประกอบ นอกจากนี้ อาหารที่มีรสชาติต่างๆ ที่มารดากินขณะตั้งครรภ์ ส่งผ่านทางรกสู่น้ำคร่ำได้ด้วย

การศึกษาในทารกดูนมแม่และน้ำหวานพบว่าทารกดูดนํ้าหวานแรงและยาวนานกว่านมแม่ ทั้งยังเพิ่มความต้องการขึ้นเรื่อยๆ ทารกติดหวานเสียแล้ว

น้ำตาลให้พลังงานก็จริง ทำให้รู้สึกสดชื่นเร็ว แต่ปริมาณน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากต่อมในตับอ่อน เพื่อควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยจะนำน้ำตาลไปเก็บในรูปของไกลโคเจน กรดไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล ซึ่งทำให้อ้วน เส้นเลือดอุดตันจากคอเลสเตอรอล ถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลมากเป็นประจำ ต่อมในตับอ่อนจะทำงานหนักจนการผลิตฮอร์โมนอินซูลินผิดปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่ายตามมาด้วยไตวายและต่อกระดูก

นักโภชนาการถือว่าน้ำตาลเป็นสารที่ให้พลังงานชนิดหนึ่ง เรียกว่า พลังงานว่างเปล่า (Empty Energy) หมายถึง ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการเป็นอาหารที่ปราศจากกากใย ไม่มีวิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน ร่างกายมนุษย์ไม่จำเป็นต้องกินน้ำตาลก็ดำรงอยู่ได้ เพราะร่างกายสามารถรับน้ำตาลจากอาหารอื่นๆ ทั่วไป อาทิ ข้าว แป้ง ผัก และผลไม้ ที่กินกันอยู่ทุกวันซึ่งมีสารประเภทน้ำตาลรวมอยู่ในอาหารนั้นๆ อยู่แล้ว แค่นี้ก็พอเพียงพอ การบริโภคน้ำตาลในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น เพื่อไม่ให้ “ติดหวาน” คุณแม่ ขณะตั้งครรภ์ไม่ควรกินหวาน เลี่ยงลูกด้วยนมแม่ และต่อด้วยนมรสจืด เป็นการตัดไฟแต่ต้นลมเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย





“ลวกหวาน” วาเลนไทน์

เทศกาลวาเลนไทน์ในเดือนแห่งความรัก การเริ่มต้นของความรักหลายๆ คู่ ที่ต่างมองสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งที่รักแทนใจ ซึ่งที่ยึดที่สึดก็คงหนีไม่พ้น ดอกกุหลาบแดง แต่หลายๆ คู่รักเปลี่ยนจากมอบ ดอกไม้หันมาให้ช็อกโกแลตรูปหัวใจแทนโดยอาจ มองข้ามถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมา

ช็อกโกแลตส่วนใหญ่จะมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมหลักที่ให้แค่พลังงาน โดยจะให้สารอาหารอื่นน้อยขึ้นอยู่กับการเพิ่มชนิดอาหารอื่นผสม เช่นนมหรือถั่วชนิดต่างๆ ช็อกโกแลต จัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเมื่อเทียบกับ ขนาดช็อกโกแลต รสนมชิ้นเล็กขนาด 28 กรัม ให้พลังงานถึง 145 กิโลแคลอรี หรือช็อกโกแลต ใส่น้ำตาลขนาด 30 กรัม ให้พลังงานสูงถึง 170 กิโลแคลอรี แค้ช็อกโกแลต 1 ชิ้น 60 กรัม ให้พลังงาน 225 กิโลแคลอรี

“

วันวาเลนไทน์ปีนี้
จึงอยากเห็นคู่รักมอบ
อาหารสุขภาพแทนใจ
เช่น โอ๊ครีบบัฟฟาไม
เค้กผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด
หรือที่ดีที่สุดคือ
เฮียขบมที่มีรสหวาน
แต่เพิ่มความรักความจริงใจ
แก่กันมากขึ้น
จะช่วยให้รักยืนยาว...

”

เห็นพลังงานสูงขนาดนี้ไม่ดีต่อสุขภาพแน่นอนเพราะความหวานที่ได้จากน้ำตาลและอาหารกลุ่มที่ให้คาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีโมเลกุล ไม่ซับซ้อนจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานว่างเปล่า คือให้พลังงานแต่ไม่ได้ให้สารอาหารอื่นและหาก กินอาหารกลุ่มนี้โดยขาดการควบคุมบ่อยๆ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เหมาะสม ส่งผลให้มี ไขมันสะสมในร่างกาย ขาดวิตามินหรือแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ ติดเชื้อง่าย และถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไปก็จะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วนได้ง่ายด้วย



ขนมหวาน...หวานซ่อนโรค



ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลไหนๆ ขนมหวานมักเป็นทางเลือกที่มอบให้เป็นของขวัญแก่กัน

โดยเฉพาะขนมหวานประเภทเค้ก คุกกี้ หรือช็อกโกแลต ซึ่งมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล เนย ไข่ และไขมันเป็นหลัก หากกินในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้และผลที่ตามมาที่เห็นได้ชัดที่สุดคือทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

เพราะเมื่อลองเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับ จะพบว่า ขนมเค้ก 1 ชิ้น ขนาด 35 กรัม ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี คุกกี้ 1 ชิ้น ขนาด 10 กรัม ให้พลังงาน 51 กิโลแคลอรี และช็อกโกแลต ขนาด 28 กรัม ให้พลังงาน 145 กิโลแคลอรี ซึ่งหากกินแบบไม่ยั้งและขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุงตามมา

ที่สำคัญ...หากมีภาวะอ้วนลงพุงจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วนลงพุง 3 เท่า ความดันโลหิตสูงและไขมันคอเลสเตอรอลซึ่งเป็นไขมันตัวร้ายมากกว่า 2 เท่า และยังมีโอกาสเสียชีวิต ด้วยโรคหัวใจวายมากกว่าคนทั่วไป 2 เท่า

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ กินเค้ก คุกกี้ หรือช็อกโกแลตในปริมาณพอเหมาะไม่มากเกินไปและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้กินขนมหวาน อย่างมีความสุขและไม่เสี่ยงเกิดโรคอ้วน





อาหารป้องกันสิว

“สิว” สิ่งที่เราๆ ไม่ต้องการ แต่ปัญหานี้ยังพบบ่อยมากในวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันที่ผิวหนังส่วนใหญ่มักจะเกิดบนใบหน้า บางคนจะเกิดบน หลัง ไหล่ หน้าอก และแขน ทำให้ความมั่นใจในการเข้าสังคมลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของการกระตุ้นให้เกิดสิว

สารอาหารบางชนิดที่ช่วยลดความเครียด จึงนำมาใช้ป้องกันสิวในรูปแบบของการกินและใช้ทาภายนอกที่พบได้โดยทั่วไป ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินดี และวิตามินอี รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โครเมียม กำมะถัน และสังกะสี แต่วิธีป้องกันสำหรับวัยรุ่นที่ดีที่สุด คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้ความหลากหลายในแต่ละหมู่ รวมทั้งกินผักและผลไม้สดในปริมาณที่เพียงพอับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะสังกะสีซึ่งมีมากในข้าวกล้อง ถั่วเหลือง อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ ไข่ และตับ เพราะสังกะสีเป็นสารจำเป็นสำหรับ การทำงานของต่อมไขมันและยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย

การได้รับอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการรักษาผิวหนังให้สะอาดเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอและได้รับแสงแดดบ้าง จะช่วยป้องกันสิวได้



3 อ. สูตรเด็ก...พิชิตอ้วนลงพุง

น้ำหนัก “เกิน” รอบเอว “หนา” ปัญหาหลักของคนยุคนี้
หากยังคงสนุกเพลินกับการกินและเมินการออกกำลังกาย
ไม่นานโรคภัยต้องรุมเร้า เห็นได้ชัดคือ โรคอ้วน ตามติดด้วยโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
หนักสุดอาจถึงขั้นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้
เริ่มสำรวจตัวเองตั้งแต่วันก่อนที่จะสายเกินไปด้วยการก้มมอง

หน้าท้องว่ามีพุงยื่นหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจก็หยิบสายวัดมาวัดรอบเอว
ตรงสะดือ ถ้าผู้หญิงมีรอบเอวเกิน 80 ซม. และผู้ชายมีรอบเอวเกิน
90 ซม. นั่นหมายถึง คุณมีภาวะ อ้วนลงพุง เป็นสัญญาณอันตราย
นำไปสู่โรคภัย

อย่าเพิ่งตกใจไป เพราะปัญหาเหล่านี้แก้ไขได้ด้วยหลักปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม “3 อ.” พิชิตอ้วนลงพุง ที่ปฏิบัติได้ง่ายและได้ผลจริง



อ. อาหาร

ต้นเหตุแรกของน้ำหนักตัวและรอบเอวที่
พุงสูงขึ้น ต้องเริ่มต้นที่การรู้จักกินเป็น เน้นผัก
รู้ปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวัน ลดหวาน มัน
เค็มในทุกมื้อ ที่สำคัญให้เพิ่มผักและผลไม้ที่
รสไม่หวานทุกมื้ออาหาร

อ. ออกกำลังกาย

กินมาก เผาผลาญน้อย ไขมันจึงไปสะสม
ตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นหน้าท้อง
แขน ขา ลำตัว การออกกำลังกายเป็นการ
เผาผลาญพลังงานที่ดีเยี่ยม แถมช่วยให้ปอด
กล้ามเนื้อและหัวใจแข็งแรงด้วย โดยเลือกรูปแบบ
ออกกำลังกายให้เหมาะกับตัวคุณ เช่นเดินแอโรบิก
เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ทำให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ
5 วัน วันละ 30 นาที

อ. อารมณ์

จะเริ่มหรือจะเลิกก็อยู่ที่อารมณ์ของคุณ
เพราะความมุ่งมั่น ตั้งใจ และเป้าหมายที่ดีในการ
ลดความอ้วน จะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณประสบ
ความสำเร็จ ในขณะที่ครอบครัวและคนรอบข้าง
ต้องร่วมเป็นกำลังใจสร้างฝันให้เป็นจริงด้วย

สุขภาพดีขึ้นได้ ถ้าน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ
5-10 ของน้ำหนักเริ่มต้น จะทำให้ไขมันใน
ช่องท้อง ลดลงไปได้ร้อยละ 30 ไขมันในเลือด
น้ำตาล ในเลือดลดลง และความดันโลหิต
ลดลงด้วย

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายอย่างจริงจังที่จะ
พิชิตอ้วน ด้วยหลัก “3 อ.” ตั้งแต่วันนี้ ถือเป็น
จุดเริ่มต้นที่ดีของการมีสุขภาพดีในระยะยาว





ตักบาตรสร้างสุขภาพ

การตักบาตรเป็นการทำบุญที่ชาวไทยปฏิบัติมาเป็นเวลานาน สิ่งที่คุณนิยมใส่บาตรส่วนใหญ่เป็นอาหารกระป๋องและอาหารปรุงสำเร็จ ขนมหวาน โดยลืมนึกว่า เมื่อพระสงฆ์ฉันแล้วจะก่อให้เกิดโรคตามมาหรือไม่ เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารได้ ต้องฉันตามที่ฆราวาสนำมาตักบาตรหรือนำมาถวาย กอปรกับสภาพของพระภิกษุสงฆ์ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย จึงเกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ดังนั้น ในการตักบาตรแต่ละครั้งจึงควรเลือกอาหารที่หวานจัด มันจัด เค็มจัด เปลี่ยนเป็นอาหารประเภทต้ม นึ่ง อบ เช่น ปลานึ่ง แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำปลา เสริมด้วยนมรสจืดชนิดพร่องมันเนย ผักสดและผลไม้สดให้ได้ครบ 5 หมู่ ก็จะดีต่อสุขภาพ

ได้บุญแล้วยังช่วยให้พระสงฆ์ห่างไกลจากโรคอีกด้วย



“

ในการตักบาตรแต่ละครั้ง
จึงควรเลี่ยงอาหารที่
หวานจัด มันจัด เค็มจัด
เปลี่ยนเป็นอาหารประเภท
ต้ม นึ่ง อบ เช่น ปลานึ่ง
แกงส้ม แกงเลียง ต้มยำปลา
เสริมด้วยนมรสจืดชนิด
พร่องมันเนย ผักสดและ
ผลไม้สดให้ได้ครบ
5 หมู่ ก็จะดีต่อสุขภาพ

”



ควบคุม “เบาหวาน” ด้วยการ (เลือก) กิน

ในช่วงชีวิตคนเรา คงไม่มีใครที่อยากป่วยเป็น “เบาหวาน”

แต่เมื่อป่วยแล้วต้องรู้จักดูแลสุขภาพตนเอง การเลือกกินอาหารแต่ละมื้อเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพราะหากไม่ควบคุมปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ทั้งโรคไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และเกิดแผลที่เท้า ถ้าลูกหลานมีโอกาสโดนตัดเท้า หรือถ้ำร้ายแรงไปกว่านั้นคือ ตาบอดได้เลยทีเดียว

จะกินอาหารแต่ละครั้งจึงต้องใส่ใจให้มาก โดยรู้จักควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่กิน ผู้ที่เป็นเบาหวานและยังไม่มีโรคแทรกซ้อน ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไปลดภาวะเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ

ทุกวันนี้ ผู้ป่วยเบาหวานเลือกกินอาหารต่างๆ ได้เช่นเดียวกับคนปกติแต่จำเป็นต้องเรียนรู้ว่าจะกินอาหารมากน้อยแค่ไหนจึงจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง โดยมีหลักการง่ายๆ ด้วยการควบคุมชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กิน โดยแบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวด ซึ่งอาหารที่อยู่ในหมวดเดียวกันจะให้สารอาหาร ประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือใกล้เคียงกัน

● หมวดข้าว – แป้ง

อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผู้ป่วยเบาหวานกินอาหารในกลุ่มนี้ได้เช่นเดียวกับคนปกติ ไม่จำเป็นต้องงดหรือจำกัดมากเกินไป

● หมวดผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ แม้จะมีใยอาหาร แต่หากกินมากกว่าปริมาณที่กำหนดจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกกินผลไม้ 1 ชนิดต่อมื้อวันละ 2-3 ครั้งหลังอาหาร หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ละมุด หรือผลไม้ตากแห้ง

● หมวดผักชนิดต่างๆ

อาหารกลุ่มนี้มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมาก ควรกินให้มากขึ้นในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะผักใบสีเขียวสดหรือสุก กินได้ตามต้องการ ถ้านำผักมาคั้นเป็นน้ำ ควรดื่มกากด้วย เพื่อจะได้ใยอาหาร ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและ ไขมันในอาหาร ทำให้อัตราน้ำตาลในเลือดลดลง

● หมวดเนื้อสัตว์ต่างๆ และผลิตภัณฑ์

อาหารกลุ่มนี้ให้โปรตีนเป็นหลัก ผู้ป่วยควรได้รับทุกมื้อ มื้อละ 2-4 ช้อนกินข้าว และควรเลือกเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมันและหนัง ควรกินปลาหนึ่งหรือต้ม และเต้าหู้ให้บ่อยขึ้น

● หมวดนม

ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมที่ปรุงแต่งรสทุกชนิด เช่น นมรสหวาน นมรสกาแฟ นมรสตรอเบอร์รี่ หรือนมรสช็อกโกแลต ให้เปลี่ยนมาดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมไม่มีไขมันแทนจะดีกว่า

● หมวดไขมันหรือน้ำมัน

เนื่องจากไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณการกิน และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำประเภทกล้วยแขก ปาท่องโก๋ ลูกชิ้นทอด รวมถึงแปงอบที่มีไขมันมาก และอาหารที่มีกะทิ ส่วนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารก็ควรเลือกน้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล

ทั้ง 6 หมวดอาหาร เป็นหลักการเลือกกินง่ายๆ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินและส่งผลกระทบต่อสุขภาพด้วย



ขับถ่ายไม่คล่อง...ท้องผูก...โรคเกิด

คนเราสามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การถ่ายปัสสาวะ เหงื่อ และการถ่ายอุจจาระ ในแต่ละวัน ปริมาณการขับถ่ายอุจจาระของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอาหารที่กิน ถ้าเป็นอาหารที่มีกากใยมากก็จะทำให้มีอุจจาระมาก และหากถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด ใช้เวลาถ่ายนาน หรือไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อกันหลายวัน ทำให้ได้เลยนี้คืออาการ “ท้องผูก” แน่นอน

เมื่อท้องผูก ปัญหาที่ตามมาคือกากอาหารจะตกค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ทำให้บูดเน่า และเกิดพิษต่อร่างกาย ทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เลือดลมปั่นป่วน เกิดผลกระทบต่อการระบบการทำงานในร่างกายและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนี้



● มะเร็งลำไส้

ท้องผูกทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เมื่ออุจจาระตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน จะเกิดเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดซึ่งทำให้ลำไส้เป็นแผลและเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

● โรคตับ

ตับมีหน้าที่ขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกายสารพิษที่เกิดจากอาการท้องผูกต้องใช้ตับขับออก เช่นกัน ทำให้ตับทำงานหนักขึ้นและตับเสื่อมลง เมื่อท้องผูกเป็นประจำ ส่งผลให้การขับสารพิษไม่เต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ อาการท้องผูกยังทำให้ ผู้ป่วยโรคตับมีอาการกำเริบและทรุดหนัก

● โรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงหรือโรคหลอดเลือดสมอง การเบ่งอุจจาระแรงๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต อาจทำให้โรคหัวใจกำเริบ หรือทำให้อาการต่างๆ ทรุดหนัก

● ริดสีดวงทวาร

การขับถ่ายโดยใช้แรงเบ่งแรงๆ อุจจาระที่แห้งและแข็งจะเสียดสีกับทวารหนัก ทำให้ทวารหนักปริออกจนเลือดไหล หากท้องผูกเป็นประจำจะทำให้หลอดเลือดดำบริเวณทวารหนัก ขอดกลายเป็นริดสีดวงได้

● แก่ก่อนวัย

กากอาหารที่บูดเน่าจะเกิดสารพิษ เช่น

“

เมื่ออุจจาระตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานาน จะเกิดเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดซึ่งทำให้ลำไส้เป็นแผลและเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

”



สารแอมโมเนีย ไนโตรเจน อินโดลมีเทน กัมมะถัน เมื่อสารเหล่านี้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายพร้อมกับ น้ำในลำไส้ จะทำให้อวัยวะต่างๆ ของเราเสื่อมเร็วมากขึ้น และผิวพรรณหยาบกร้าน แก่ก่อนวัยอันควร การขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน จะช่วยถนอมผิวพรรณและชะลอความชรา

ดังนั้นถ้าไม่อยากเสี่ยงกับโรคดังกล่าว ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค โดยลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงบ้าง อาจเปลี่ยนเป็นเต้าหู้และถั่ว เลี่ยงอาหารไขมันสูง ชากาแฟ เน้นอาหารคาร์โบไฮเดรตและ มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง รวมทั้งกินผักและผลไม้สดให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่เรากินในแต่ละมื้อ หรือเลือกอาหารที่มีฤทธิ์ระบาย เพื่อให้ขับถ่ายได้สะดวก เช่น มะละกอ กล้วย มะขาม ลูกพรุน มะเดื่อแห้ง ใบชี่เหล็ก สมอไทย สะตอ และดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน

หากปฏิบัติเป็นประจำ...การขับถ่ายก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป



กินอาหารปิ้ง-ย่างหลากหลาย ระวังเสีย “มะเร็ง”



ปีนี้ลมหนาวมาทักทายทุกปี หลายๆ คนเริ่มนำผ้าพันคอ เลือกันหนาวมาสวมใส่ เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย ทำให้สาวๆ และหนุ่มๆ สนุกกับการแต่งกายมากขึ้น

แต่อย่ามัวเพลินกับความสวยงามภายนอกเพราะความอบอุ่นภายในร่างกายก็จำเป็น และสำคัญไม่น้อยกว่ากัน โดยเฉพาะการเลือกกิน อาหารในช่วงหน้าหนาว อาหารที่เพิ่มความร้อน ให้ร่างกายไม่ว่าจะเป็นปิ้ง ย่าง หรืออาหารรมควัน ล้วนเป็นตัวเลือกลำดับต้นๆ ที่จะนึกถึงในช่วงนี้

แต่ก่อนจะตัดสินใจเลือกกินในช่วงหน้าหนาว กรมอนามัยมีข้อแนะนำดีๆ มาฝาก

อาหารปิ้ง ย่าง หรืออาหารรมควันนั้น แม้จะช่วยให้คลายหนาวได้ก็จริง แต่อาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการได้รับสารพีเอเอช ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ สารกลุ่มนี้ได้พิสูจน์ชัดว่า บางชนิดก่อให้เกิดมะเร็งในคน โดยสารนี้เกิดจากไขมันในเนื้อสัตว์ที่หยดลงบน ถ่านขณะที่ให้ความร้อนต่ำ และเมื่อมีอากาศจำกัด ทำให้การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ จึงเกิดควันที่มีสารพีเอเอชลอยขึ้นมาเกาะที่ผิวอาหาร โดยสารนี้พบ มากในบริเวณที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง

หากต้องการกินอาหารประเภทนี้จริงๆ ก่อนปิ้งย่างควรตัดส่วนที่เป็นมันออกไปก่อน

เพื่อลดไขมันที่จะหยดลงบนถ่าน และถ้าต้องปิ้งย่างบนเตาถ่านธรรมดา ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน ไม่ควรใช้ถ่านปะทะเอียด หรืออาจใช้ฟืนที่เป็นไม้ เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ

ที่สำคัญ ควรใช้ใบตองห่ออาหารก่อนจะปิ้งย่างเพื่อลดปริมาณไขมันจากอาหารที่หยดลงบนถ่าน ซึ่งจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมใบตอง และหลังปิ้งย่าง ควรหันส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้ มากที่สุด

ทางเลือกที่ดีที่สุดในการกินอาหารช่วงฤดูหนาว คือ บริโภคให้ครบ 5 หมู่ ทั้งข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไขมัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกาย มีภูมิต้านทานโรคและควรกินอาหารให้หลากหลายปรุงสุกใหม่ๆ ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย หากเป็นอาหารปรุงสำเร็จไว้นาน ควรอุ่นให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง ช่วยเพิ่มรสชาติ อาหารให้อร่อยขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มอุณหภูมิ ความร้อนให้ร่างกายและคลายความหนาวได้ด้วย

“อาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการได้รับสาร พีเอเอช ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับที่เกิดใน ควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ”

เพียงเท่านี้...ก็จะได้กินอาหารที่มีคุณค่า ปลอดภัย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกันทุกคน





พิษร้าย...ปลาปักเป้า

แม้ว่าจะมีการเตือนถึงอันตรายของพิษปลาปักเป้า และห้ามนำเนื้อปลามาบริโภค แต่เราคงได้ยินข่าวว่า ประชาชนกินเนื้อปลาปักเป้าจนเสียชีวิตอยู่บ่อยครั้ง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับปลาปักเป้าให้มากขึ้น เพื่อป้องกันตนเองกันดีกว่า

สาเหตุการเสียชีวิตเกิดจากพิษของปลาปักเป้ามีชื่อว่า “เตโตรโดทอกซิน” (Tetrodotoxin) พบมากในไข่ ตับ น้ำดี กระเพาะ ลำไส้ หนังปลา รวมถึงเนื้อปลา

อันตรายของพิษจะส่งผลต่อระบบประสาทและกล้ามเนื้อภายใน 10-15 นาที หรืออาจนานถึง 4 ชั่วโมง แล้วแต่ปริมาณที่ได้รับพิษ ทำให้เส้นประสาทไม่ทำงาน อาการของผู้ที่ได้รับพิษจะมี 4 ระยะ คือ

- **ระยะแรก** มีอาการชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า ปลายนิ้วมือ คลื่นไส้ อาเจียน
- **ระยะที่ 2** ชาและอาเจียนมากขึ้น อ่อนเพลีย ไม่มีแรงเดินหรือยืนไม่ได้
- **ระยะที่ 3** กล้ามเนื้อกระตุก พูดลำบากหรือพูดไม่ได้
- **ระยะที่ 4** หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว ตามตัวมีสีเขียวคล้ำ หากไม่ได้รับการรักษาถูกต้อง อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ ห้ามกินเนื้อปลาปักเป้าโดยเด็ดขาด และต้องใส่ใจเลือกซื้อปลาจากร้านค้าให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการซื้อเนื้อปลาที่แล่สำเร็จ หรือไม่รู้แหล่งที่มา เพื่อจะได้กินปลาอย่างปลอดภัย



ผักผลไม้...กับมะเร็ง

กินผักผลไม้ทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งด้วย

นอกจากการกินผักแล้ว การล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก็สำคัญ เพราะหากละเลยอาจมีสารพิษสะสมในร่างกายก่อให้เกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

ล้างสะอาด..ลดเสี่ยงโรคมะเร็ง

ผัก ผลไม้ ตามท้องตลาดแม้หน้าตาดีแล้วจะดูสด สะอาด

แต่รู้หรือไม่ว่า? อาจมีสารเคมีตกค้างมากมาย

ผู้บริโภคจึงควรให้ความสำคัญกับอันตรายจากสารเคมีตกค้าง หรือการสะสมจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืชที่เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น ยาฆ่าแมลงจำพวกคลอริเนตเตดไฮโดรคาร์บอน (Chlorinated Hydrocarbon) หรือเรียกว่าออร์กาโนคลอรีน (Organochlorine) ได้แก่ อัลดริน เคลเทน ดีดีที คลอเดน ดรีลดริน ซึ่งนำมาใช้กำจัดแมลงได้หลายชนิด สารเหล่านี้อยู่ในธรรมชาติได้นานและไม่สลายตัวง่าย ก่อให้เกิดสารพิษ ตกค้างและเป็นอันตรายมาก

หากร่างกายได้รับสารนี้ในปริมาณมาก จะทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจหัวใจวายจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยๆ ค่อยๆ สะสมจะเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านมในผู้หญิง

ทุกครั้งเมื่อซื้อผัก ผลไม้สดจากตลาด ก่อนนำมาปรุงอาหารควรล้างน้ำให้สะอาด เพื่อป้องกันสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างด้วยวิธีการ ดังนี้

- ลอกเปลือกด้านนอกออกให้หมดแล้วล้างผ่านน้ำก๊อกที่ไหลนาน 2 นาที หรือ
- แช่ในน้ำผสมเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู ทั้งวันนาน 10-15 นาที หรือ
- แช่ในน้ำผสมโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 กะละมัง หรือน้ำ 4 ลิตร
- แล้วนำผักมาล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้ง เพื่อสารพิษตกค้างออกให้หมด

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินผักนอกฤดูกาล เนื่องจากใช้สารเคมีมากกว่าผักตามฤดูกาล



กินพอดี..ลดเสี่ยงมะเร็ง

การกินผัก ผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพดี องค์การอนามัยโลกแนะนำให้กินผัก ผลไม้วันละ 400 กรัม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และมะเร็งบางชนิด

ปัจจุบันพบว่าคนไทยกินผักน้อยมาก เด็กไทยร้อยละ 58.9 ไม่ได้กินผักทุกวัน และกินผักเพียง 1 ช้อนครึ่งต่อวันเท่านั้น ทั้งๆ ที่ควรจะกินผักให้ได้วันละ 12 ช้อนกินข้าว ส่วนผู้ใหญ่ กินผักน้อยมากเช่นกัน กินผักเพียงวันละ 2 ช้อนครึ่งเท่านั้น ในขณะที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ใหญ่กินผักถึง 18 ช้อนต่อวัน หรือ 6 ทัพพี

วิธีกินผัก ผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี คือ กินให้หลากหลาย เพราะผักผลไม้มีใยอาหารหรือเส้นใยช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยลดการดูดซึมไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนและฮอร์โมนในร่างกายให้ทำงานมีประสิทธิภาพ ให้สารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านการอักเสบของเซลล์และเพิ่มภูมิคุ้มกัน ร่างกายด้วย

ประโยชน์มากมายแบบนี้...หันมากินผักผลไม้สด สะอาดกันเถอะ



ทักษาทร..ให้ไต้บุญ

วันมาฆบูชา วันสำคัญที่พุทธศาสนิกชน ชาวไทยจะได้ทำบุญทักษาทร

ทักษาทรอย่างไรเพื่อให้ได้สุขภาพและป้องกันโรคของพระสงฆ์ด้วย ต้องเลือกเมนูที่ดีต่อสุขภาพ เพราะเมนูที่วางขายตามท้องตลาดส่วนมากเป็นเมนูที่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน และกะทิที่ให้พลังงานสูงมากเกินความต้องการร่างกายจะก่อให้เกิดสะสมไขมันส่วนเกินส่งผลภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีพระภิกษุและสามเณรร้อยละ 55 เสี่ยงป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และร้อยละ 40 ป่วยเป็นโรคดังกล่าวมากกว่า 1 โรค พระภิกษุร้อยละ 5 อยู่ในภาวะอ้วน โรคเหล่านี้มีสาเหตุส่วนหนึ่ง จากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากเลือกกินอาหารเองไม่ได้ ต้องกินอาหารตามที่ฆราวาสทักษาทรหรือนำอาหารมาถวาย ประกอบกับสภาพพระภิกษุสงฆ์ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค

ทำบุญครั้งใดต้องเลือกเมนูสุขภาพ ทักษาทรด้วยเมนูต่างๆ ดังนี้

• เมนูที่ให้ใยอาหารสูง

เช่น ข้าวกล้อง ผักต่างๆ เพื่อจะได้มีกากอาหาร ช่วยขับถ่าย

• เมนูที่ให้แคลเซียมสูง

เช่น นมจืดหรือนมพร่องมันเนย ปลาเล็ก ปลาน้อย ผักดัดที่มีใบเขียวเข้ม เพื่อช่วยเสริมสร้างกระดูกไม่ให้เปราะบาง แตกหรือหักง่าย

• เมนูที่ให้ไขมันต่ำ

เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา เพื่อลดพลังงานส่วนเกินสะสมในร่างกายต้นเหตุโรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง

• อาหารที่ปรุงนั้นต้องมีรสไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด เน้นการต้ม นึ่ง อบ หรือ น้ำพริก แต่หากต้องการปรุงอาหารประเภทผัด หรือกะทิก็ต้องใช้น้ำมันและกะทิแต่น้อย อาทิ เมนู ลาบปลา ปลานึ่งผัด แกงส้ม แกงเลียง แกงเหลือง ต้มยำปลา ยำมะม่วง ยำสมุนไพร เป็นต้น และควรมี

ผักสดและผลไม้สดทุกครั้งเพื่อให้ครบคุณค่าทั้ง 5 หมู่

หลายท่านอาจไม่สะดวกเลือกเมนูสุขภาพและหันมาพึ่งเครื่องกระป๋องแทน เช่น อาหาร กระป๋อง ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้กระป๋อง หรือเครื่องดื่มหรือผลิตภัณฑ์บำรุงร่างกาย เพื่อช่วยประหยัดเวลาในการเตรียมอาหาร ก่อนเลือกซื้อ เครื่องกระป๋องทุกครั้งต้องสังเกต ดังนี้

• อ่านฉลากข้างกระป๋องให้ละเอียด มีเลขทะเบียนตำรับอาหาร ชื่อ และที่ตั้งสถานที่ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิต ชื่อปริมาณ วัตถุเจือปน ในอาหาร น้ำหนักสุทธิ

• ลักษณะกระป๋องต้องไม่บวม ไม่บุบบี้ ไม่เป็นสนิม เมื่อเปิดกระป๋องต้องไม่มีลมดันออกมา รวมถึงตะเข็บกระป๋องต้องไม่มีรอยร้าว เพราะอาจเกิดเชื้อจุลินทรีย์ขึ้นภายในกระป๋อง

เครื่องกระป๋องที่มีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสี กลิ่น รส และคุณค่าของอาหาร

การเก็บเครื่องกระป๋องไว้ เป็นเวลานาน เชื้อจุลินทรีย์ปะปนในเครื่องกระป๋อง Clostridium Botulinum จะเจริญเติบโตและสร้าง สารพิษโบทูลินัมขึ้น เป็นพิษต่อระบบประสาทรุนแรง หากได้รับสารพิษ จะแสดงอาการให้เห็นภายใน 2-4 ชั่วโมง แต่สำหรับบางรายอาจนานถึง 12-36 ชั่วโมง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อัมพาตของกล้ามเนื้อต่างๆ สายตาพร่า มองเห็นเป็นภาพซ้อน ซึม ง่วง กลืนอาหารไม่สะดวก ลิ้นและคอเริ่มอักเสบเพราะกลืนน้ำลายไม่ได้ กล้ามเนื้อต้นคออ่อนแรงจนยก หัวไม่ขึ้น เสียชีวิตด้วยระบบ หายใจล้มเหลวและหัวใจหยุดเต้นฉับพลัน ภายใน 3-6 วัน

การเลือกเมนูสุขภาพทักษาทร ไม่เพียงปฏิบัติแต่วันมาฆบูชาเท่านั้น แต่วันสำคัญทางศาสนาอื่นๆ ก็ควรปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคและสร้างสุขภาพที่ดีให้พระภิกษุสงฆ์ถือเป็นการทักษาทร...ได้บุญอย่างแท้จริง



เด็กจมน้ำ... ป้องกันได้



กิจกรรมหนึ่งที่เด็กๆ ชื่นชอบ คือ การเล่นน้ำ

ในช่วงหน้าร้อนทั้งสระว่ายน้ำ สวนน้ำ สถานที่ท่องเที่ยวตามน้ำตก และแหล่งน้ำธรรมชาติ บ่อหรือคลอง จะได้รับความนิยมเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของครอบครัว แต่อุบัติเหตุการจมน้ำทำให้ความสนุกสนานกลายเป็นเรื่องเศร้าเพราะบางรายถึงขั้นเสียชีวิต

ในรอบ 10 ปี (ปี 2546-2556) พบตัวเลขที่น่าตกใจ มีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ เฉลี่ยปีละ 1,388 คน หรือวันละ 4 คน โดยเกิดเหตุตามแหล่งน้ำธรรมชาติมากที่สุด รองลงมา คือ สระว่ายน้ำและอ่างอาบน้ำ ซึ่งสาเหตุการจมน้ำนั้น เกิดจากการที่เด็กลงไปเล่นน้ำ และไม่ได้เล่นน้ำ เช่น การเล่นบริเวณใกล้ๆ แหล่งน้ำจนพลัดตกน้ำ

ผู้ปกครองจึงควรใส่ใจกับเรื่องนี้เป็นพิเศษ และไม่ควรปล่อยให้ลูกหลานเล่นน้ำตามลำพัง ซึ่งวิธีการดูแลและข้อควรระวังเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำทำได้ ดังนี้

● เด็กอายุ 1-4 ปี

จะเกิดอุบัติเหตุจมน้ำในแหล่งน้ำบริเวณรอบบ้าน ผู้ปกครองควรดูแลเด็กใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำในสระน้ำ ตามลำพัง สร้างสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย ด้วยการปิดประตูห้องน้ำให้สนิท จัดให้มีฝาปิดหรือครอบภาชนะกักเก็บน้ำ ทำรั้วกันบริเวณรอบบ่อน้ำ ไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำหรือริมตลิ่งน้ำ เพราะเด็กอาจลื่นตกน้ำได้

● เด็กอายุ 5-17 ปี

จะเกิดอุบัติเหตุจมน้ำและเสียชีวิตบริเวณแหล่งน้ำในชุมชนหรือแหล่งท่องเที่ยวทางน้ำ ผู้ปกครองควรสอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น และดูแลเด็กใกล้ชิดขณะเล่นน้ำ หากเด็กเป็นตะคริวหรือถูกคลื่นน้ำตุดจะได้ช่วยเหลือเด็กได้ทันช่วงที่กรณีพาเด็กไปท่องเที่ยวทางน้ำ ควรให้เด็กสวมเสื้อชูชีพทุกครั้งจะได้ใช้พยางค์ขอการช่วยเหลือกรณีเรือล่มหรือพลัดตกน้ำ

การป้องกันตนเองสำคัญที่สุดสำหรับเด็ก ควรสนับสนุนให้เด็กเรียนหรือฝึกว่ายน้ำ เพื่อให้มีความรู้และทักษะการเอาชีวิตรอด พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีความรู้การช่วยเหลือเด็กเมื่อเกิดเหตุขณะเล่นน้ำ

การเล่นน้ำในสระว่ายน้ำเด็กๆ ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือข้อบังคับต่างๆ เพื่อลดอุบัติเหตุจากการจมน้ำ



คุม...คุม...ปลอดภัย

“คุม” ในที่นี้คือ “คุมกำเนิด” การป้องกันที่ดีที่สุดเมื่อยังไม่พร้อมจะมีบุตร

แต่หลายคนไม่คิดเช่นนั้น ปล่อยให้เกิดการท้องที่ไม่พร้อม หรือท้องที่ขาดการป้องกันที่ดี ทั้งๆ ที่การคุมกำเนิดเพื่อให้สามี ภรรยาได้วางแผนครอบครัวล่วงหน้าจะมีลูกเมื่อไหร่ก็ค่อนข้างดี โดยเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม เช่น การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เว้นระยะลูกให้ห่าง หรือหากมีลูกตามที่ต้องการและไม่คาดมีอีก ก็ใช้การคุมกำเนิดแบบถาวร เช่น ใส่ห่วง กินยาคุมกำเนิด หรือทำหมัน

ปัจจุบันการคุมกำเนิดไม่จำกัดแค่สามีภรรยาที่แต่งงานกัน แต่รวมถึงหญิงชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่แต่งงาน และกลุ่มวัยรุ่นยุคใหม่ที่นิยมอยู่ก่อนแต่ง ที่นำไปสู่เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรด้วย กลุ่มวัยรุ่นคือกลุ่มสำคัญที่การรู้จักคุมกำเนิดเหมาะสม และถูกวิธี เพื่อลดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะมีลูกหรือเรียกว่า “ท้องไม่พร้อม”

การป้องกันที่ดีมีหลายวิธี

● ถุงยางอนามัย (Condom)

วิธีคุมกำเนิดปลอดภัย หาซื้อได้สะดวก ทั้งถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย และผู้หญิง ถ้าใช้ถูกวิธี ป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี และกามโรคได้ร้อยละ 85

● ยาเม็ดคุมกำเนิด

วิธีที่มีประสิทธิภาพดีเหมาะสำหรับผู้ที่ มีเพศสัมพันธ์ประจำแต่ไม่พร้อมตั้งครรภ์ซึ่ง รูปแบบของยาเม็ดคุมกำเนิดนิยมทำเป็นแผง มีทั้ง 21 เม็ด 28 เม็ด แต่ถ้าจะให้ง่ายเพื่อกันลืม ให้กินเรียงตามลูกศรจะดีกว่า

● ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

วิธีนี้เหมาะกับการฉุกเฉินจริงๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ หรือถุงยางอนามัยรั่ว หลุด และฉีกขาดขณะ มีเพศสัมพันธ์ เป็นการคุมกำเนิดระยะสั้น ยาที่ใช้คุมกำเนิดฉุกเฉินจะมี 2 เม็ด หากจะ

ได้ผลดีต้องกินครั้งแรก 1 เม็ดทันที หลังมี เพศสัมพันธ์ และไม่เกิน 72 ชั่วโมง อีก 12 ชั่วโมงต่อมากินครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด

วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำและไม่ควรกินยาเกิน 2 แผง ใน 1 เดือน ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดไม่ดีเท่าแบบปกติ และจะไม่มีผลหากกินยาแล้วมีเพศสัมพันธ์อีก หลังกินยาอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด กระปริกกระปรอย หากสตรีอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมง หลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุด จึงจะป้องกันการ ตั้งครรภ์ได้

แต่ไม่ว่าจะเลือกใช้วิธีไหนสิ่ง สำคัญ ที่สุดป้องกันการท้องไม่พร้อม คือ ผู้ชาย ผู้หญิงต้องรู้จักปฏิเสธ ระวังยับยั้งชั่งใจ ไม่ชิงสุก ก่อนห่มทั้งคู่ จะลดปัญหาท้องไม่พร้อม





หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้ง” เด็กในท้องปากแหว่ง “เพดานโหว่”

โทษภัยจากบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้เสพ และยังส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ เป็นสิ่งหอมควันที่เลิกบุหรี่ไม่ได้

ทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ 1,250 ล้านคน ในประเทศไทย พ.ศ. 2554 มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 9.9 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นชาย 9.5 ล้านคน และหญิง 4 แสนคน มีข้อมูลที่น่าตกใจว่าวัยรุ่นหญิงเริ่มสูบบุหรี่ ที่อายุต่ำกว่า 12 ปี ถึงร้อยละ 10.2

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ประจำหากตั้งครรภ์ และเลิกบุหรี่ไม่ได้ จะมีโอกาสเกิดฟันผุ และเหงือกอักเสบง่ายกว่าผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ เพราะการสูบบุหรี่จะยิ่งทำให้โรคในช่องปากรุนแรงมากขึ้น ควันบุหรี่ระคายเคืองต่ออวัยวะในช่องปาก สารพิษในควันบุหรี่ ประสาททาร์และนิโคติน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก เช่น โรคปริทันต์ มะเร็งในช่องปาก การอักเสบและหนาตัวของเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก เหงือก กระพุ้งแก้ม

และท่อเปิดต่อมน้ำลาย รวมทั้งทำให้ปากสกปรก ฟันเหลือง และมีกลิ่นปาก

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ทำให้ได้รับสารนิโคติน และคาร์บอนมอนอกไซด์จากควันบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดหดตัว ส่งผลให้ทารกได้รับ สารอาหารน้อยกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งลูก ทารกแรกคลอดตัวเล็ก น้ำหนักน้อยและเลือดที่ผ่านรกน้อยลง ทำให้ออกซิเจนที่จะเข้าสู่สมองลดลง ด้วยและหากสารนิโคตินแทรกซึมผ่านเข้าสู่รกจะส่งผลกระทบต่อสมอง สติปัญญา และพฤติกรรมทารก ในครรภ์ด้วย

ที่ร้ายไปกว่านั้นคือ การสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสเกิด ปากแหว่ง เพดานโหว่ มากกว่าทารกที่มารดาไม่ สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ถึง 2 เท่า และหากแม่ยังคงสูบบุหรี่ ควันบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อโดยตรง ทำให้ทารก ป่วยเป็นโรคระบบทางเดินหายใจตอนล่าง หอบหืด

และหูชั้นกลางอักเสบ

หญิงตั้งครรภ์ที่ยังสูบบุหรี่ควรคำนึงถึงเรื่องนี้เป็นสำคัญ ด้วยการเลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด เพื่อลดโอกาสเสี่ยงที่ลูกในครรภ์จะผิดปกติหรือไม่แข็งแรง และหากเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จภายใน 3-4 เดือนของการตั้งครรภ์ อัตราเสี่ยงต่างๆ ที่มีผลต่อทารกจะลดลงมาก

วิธีการเลิกบุหรี่สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ ผู้หญิงทุกคนที่ดีที่สุด คือ ต้องพยายามเลิกด้วยตนเอง ก่อนการเข้ายา เพราะถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมียาหลายชนิดให้ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ทั้งยาที่มีนิโคตินทดแทนบุหรี่ ยาที่ไม่มีนิโคติน และยาสมุนไพร หยาดดอกขาวที่จะช่วยให้การเลิกบุหรี่สำเร็จมากขึ้น

แต่การตัดสินใจใช้ยาทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์หรืออยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร จะดีที่สุด

“การสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์จะส่งผลให้การรกในครรภ์มีโอกาสเกิดปากแหว่ง เพดานโหว่ มากกว่าการรกที่มารดาไม่สูบบุหรี่ ณตั้งครรภ์ 2 เท่า และหากแม่ยังคงสูบบุหรี่ ควันบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อโดยตรง ทำให้การรกป่วยเป็นโรคระบบทางเดินหายใจตอนล่าง หอบหืด และหูชั้นกลางอักเสบ”



ป้องกันลูกจากหวัดหน้าฝน

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน ครอบครัวที่มีเด็กเล็กหรือวัยก่อนเรียน ควรระมัดระวังสุขภาพเป็นพิเศษ เนื่องจากเมื่อเด็กโดนละอองฝนหรือตากฝนโดยไม่ป้องกัน ย่อมทำให้เจ็บป่วย ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย โดยเฉพาะ “ไข้หวัด” พ่อแม่ ผู้ปกครองควรใส่ใจในเรื่องนี้ เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่ดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้หลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด

การให้ร่างกายอบอุ่นเสมอเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเด็กเล็กป้องกันหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พ่อแม่ต้องเป็นผู้ที่ดูแลอย่างใกล้ชิด โดยวิธีปฏิบัติไม่ให้ เป็น หวัดง่ายๆ ดังนี้

- เตรียมร่ม หรือเสื้อกันฝนติดตัวถ้าจำเป็นต้องพาเด็กไปนอกบ้าน
 - ถ้าร่างกายเปียกฝนหรือถูกละอองฝนต้องรีบเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที หรือเมื่อเด็กถึงบ้าน สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย และให้ดื่มน้ำอุ่นๆ ทันที
 - กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นกินผัก หลากหลายทั้งสดหรือลวก ต้ม ผัด และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง องุ่น สับปะรด เป็นต้น เพื่อสร้าง ภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
 - เด็กทารกควรให้กินนมแม่ ทำให้เด็กได้รับภูมิต้านโรคสร้างความอบอุ่นให้เด็กขณะแม่โอบกอดลูกกินนม ส่วนเด็กโตให้กินอาหารและดื่มน้ำเพียงพอจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
 - ให้เด็กเคลื่อนไหว ออกแรง และออกกำลังกาย สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนใกล้หน้าต่างเพราะอาจถูกละอองฝนเมื่อมีฝนตกตอนกลางคืน และใส่เสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น
 - พยายามให้ลูกหลีกเลี่ยงจากคนที่เป็นหวัด ไอ จาม เพราะเด็กติดเชื้อง่ายกว่าผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่รวมกันในศูนย์ เด็กเล็กหรือโรงเรียนอนุบาลจะสัมผัสเชื้อหวัดจากเด็กอื่นๆ ได้ง่ายมากกว่าเด็กที่เลี้ยงภายในบ้าน
- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่เข้าใจและปฏิบัติได้ตามข้อแนะนำจะช่วยให้ลูกหลานมีสุขภาพดีห่างไกลจากไข้หวัดในช่วงหน้าฝนได้





4 ร. สกัดโรคมือ เท้า ปาก

การดูแลสุขภาพเด็กถือเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งเด็กที่มีภูมิคุ้มกันต่ำยิ่งต้องดูแลเป็นพิเศษ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน นอกจากจะต้องระวังไข้หวัด โรคทางเดินหายใจ และใช้เลือดออกแล้ว โรคมือ เท้า ปาก เป็นอีกหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังจริงจัง และป้องกันได้ ถ้าคุมเข้มและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด ซึ่งมักเกิดในกลุ่มเด็กอายุ 1-3 ปี ที่อยู่ร่วมกันจำนวนมาก ทั้งในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียน โดยเชื้อจะติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพอง แผล และอุจจาระของผู้ป่วย หรือเกิดจากการไอจามรดกัน หากไม่เฝ้าระวังอาจเกิด การแพร่ระบาดโรคได้

เด็กที่ได้รับเชื้อดังกล่าว จะแสดงอาการหลังได้รับเชื้อ 3-6 วัน โดยจะมีไข้ เกิดจุดหรือผื่นแดงที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม มีตุ่มที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า อาจเจ็บปาก น้ำลายไหล ตุ่มที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสบริเวณรอบๆ จากนั้นจะอักเสบแดง และแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน แต่หากพบอาการรุนแรง เช่น มีไข้สูง ชีพ ชัก อาเจียนบ่อย หอบเหนื่อย แขน ขา อ่อนแรง ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน เป็นจุดเสี่ยงของการเกิดโรค ควรตรวจคัดกรองเด็กทุกวัน หากพบเด็กมีไข้หรือมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคมือ เท้า ปาก ให้หยุดเรียน

สำหรับครูพี่เลี้ยง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ให้ปฏิบัติตามมาตรการกมอนามัยในการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ด้วยหลัก 4 ร. คือ

ร. รักษาความสะอาด

สถานที่ บ้าน โรงเรียน และศูนย์เด็กเล็ก เน้นห้องน้ำ ห้องส้วม ของใช้ ของเล่น ภาชนะ ที่เด็กใช้ร่วมกัน โดยใช้ น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน

ร. รักษาสุขอนามัย

ควรจัดหาอุปกรณ์ให้เด็กได้ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย รวมทั้ง จัดเตรียมเครื่องใช้ของเด็กแยกเป็นรายบุคคล ไม่ให้ใช้ร่วมกัน



ร. รู้ทัน

ให้สังเกตอาการเด็กว่ามีไข้ มีจุด หรือ ผื่นแดง บริเวณมือ เท้า ปากหรือไม่

ร. ระวัง

เด็กที่ใช้สูง หอบเหนื่อย ชีพ และ กล้ามเนื้อ อ่อนแรง ให้รีบพบแพทย์ทันที

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่ป้องกันได้ หากมีความรู้ ความเข้าใจ และเฝ้าระวังด้าน สุขอนามัยที่ดี

ที่สำคัญ...ทุกฝ่ายต้องช่วยสังเกตอาการเด็กอย่างใกล้ชิด



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและ นิ้วถูซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและ นิ้วถูซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูหลังมือ



5. ถูนิ้วมือหัวแม่มือโดย รอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถู ข้างฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



”

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
เป็นสิ่งพ่อแม่ทุกคนควรใส่ใจ เพราะ
ช่วยให้ครอบครัวอบอุ่นมากยิ่งขึ้น
และช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดจาก
อารมณ์ฉุนเฉียวและความ
รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของวัยรุ่นได้

“

พ่อแม่ในฝัน...ของลูกวัยรุ่น

พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุดสำหรับลูกทุกคน แต่บางครั้งด้วยอารมณ์และวุฒิภาวะเด็กที่ไม่มั่นคง อารมณ์แปรปรวน เหตุผลน้อย อาจก่อให้เกิดเหตุการณ์กระทบกระทั่งหรือการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวได้

อารมณ์และการปฏิบัติตนของลูกพ่อแม่สังเกตได้ตามการเจริญเติบโต เมื่อลูกอายุ 6-10 ปี จะเป็นเด็กที่น่ารัก เชื่อฟัง แต่พอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายเติบโตขึ้น ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง จะทำให้ ลูกเริ่มดื้อ ไม่เชื่อฟัง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว กิริยาอาจไม่เรียบร้อย และไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนหนึ่งเพราะลูกวัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบถูกบีบบังคับ หรืออยู่ในกรอบกติกา

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนควรใส่ใจ เพราะจะช่วยให้อารมณ์ครอบครัวอบอุ่นยิ่งขึ้น และช่วยป้องกันปัญหาที่เกิดจากอารมณ์ฉุนเฉียวและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของวัยรุ่นได้ โดยพ่อแม่พึงปฏิบัติตนเพื่อเป็น พ่อแม่ในฝันของลูกวัยรุ่น ดังนี้

- ไม่ขุดคุ้ยเรื่องเก่ามาพูดไม่รู้จบและไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
- พูดคุย ฟัง และไว้วางใจและเป็นที่ปรึกษาให้ลูก เพราะหากพ่อแม่พูดเพียงฝ่ายเดียว ทำให้ลูกไม่ยอมปรึกษาได้

- ไว้วางใจ เชื่อมั่น ไม่เข้าซี่ ยินดีรับฟัง และบอกเหตุผลความคิดของพ่อแม่ให้ลูกโดยไม่ใช้อารมณ์ หรือคำพูดที่รุนแรง หยาดคาย
- แสดงความรักเป็นประจำทั้งคำพูดและการกระทำ ไม่เอาแต่บ่นว่า
- ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเอง สร้างการเรียนรู้ แม้จะผิดพลาดบ้าง ไม่ทิ้งขว้างผลักไส คอยชี้ผิด ชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดี
- ชื่นชมเมื่อลูกทำดี และบอกให้รับรู้ ว่าพ่อแม่ภาคภูมิใจ เพื่อสร้างกำลังใจให้ลูก
- ส่งเสริมให้ลูกทำในสิ่งที่ชอบโดยไม่มอง เป็นเรื่องไร้สาระ ยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น ยิ่งลูก โตขึ้น ยิ่งต้องการการยอมรับจากพ่อแม่มากขึ้น
- ใช้เวลากับลูก ทำสิ่งที่ลูกชอบ เช่น อดทนฟังเพลงเดียวกับลูกได้ โดยไม่วิจารณ์ เสียๆ หายๆ

- ยอมรับและขอโทษเมื่อพ่อแม่ทำผิด ทำให้ทุกคนในครอบครัวเรียนรู้เคารพตัวเองเคารพซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะยอมรับในสิ่งที่ทำ
- ติดตามดูแลลูกและให้ความอบอุ่นสม่ำเสมอ จะทำให้วัยรุ่นกล้าปรึกษาพูดคุยกับพ่อแม่ได้เสมอ

ความสัมพันธ์ที่ดีสร้างได้ด้วยคนในครอบครัว โดยพ่อแม่ปฏิบัติตนให้เป็นที่ยิ่งที่ดีของลูกวัยรุ่นก็ควรเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ และใช้เหตุผลให้มากขึ้น ความอบอุ่นในครอบครัวก็เกิดขึ้นได้เสมอ



สุขภาพวัยทอง



ธรรมชาติสร้างผู้ชายให้ร่างกายมีโครงสร้างใหญ่ กล้ามเนื้อมาก และแข็งแรง เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุมากกว่า 40 ปี ร่างกายเริ่มเสื่อมถอย การทำงานของอวัยวะและฮอร์โมนต่างๆ ลดถอยลง ทำให้ผู้ชายบางคนเกิดโรคหรือมีภาวะผิดปกติทั้งร่างกาย จิตใจ อาการจะพบมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การดูแลสุขภาพ

ฮอร์โมนเพศชาย จะลดลงแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่ลดทันที เหมือนในสตรีวัยหมดประจำเดือนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจึงไม่รุนแรงเหมือนสตรี แต่อาการที่สังเกตได้ คือ

อาการร้อนวูบวาบ

มีเหงื่อออก นอนไม่หลับ วิดุกกังวล หงุดหงิดง่าย

อารมณ์และการรับรู้

เฉื่อยชา เบื่อหน่าย ความจำระยะสั้นลดลง เศร้าซึม และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

สิ่งบ่งบอกลักษณะความเป็นชาย

มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อลดลง อ้วนลงพุง

ภาวะทางเพศ

ความต้องการและสมรรถภาพทางเพศลดลง

ผลกระทบต่อระบบในระยะยาว

เกิดภาวะกระดูกโปร่งบาง หักง่าย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ดังนั้น ขอเสนอวิธีการที่ชายวัยทอง สามารถดูแลสุขภาพตนเองง่ายๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เช่น แขน ขา ลำตัว เป็นจังหวะซ้ำกันต่อเนื่อง โดยออกแรงปานกลาง ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม ครั้งละ 10 นาที ทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน

อาหาร

กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อเสริมสร้างกระดูก ซึ่งได้จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เป็นต้น และเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา ทำให้ย่อยง่าย กินผลไม้ เพิ่มวิตามินซีและเส้นใยอาหารป้องกันท้องผูก เช่น ฝรั่ง ส้ม กล้วย มะละกอ

ลดความเครียด

รู้จักผ่อนคลายความเครียด โดยหา กิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ พักผ่อนให้เพียงพอ มองเรื่องต่างๆ ในแง่ดี

ปรึกษาปัญหาสุขภาพ

และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อย ปีละครั้ง

หากหมั่นใส่ใจดูแลตนเองให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเสมอ ไม่ว่าจะชายวัยทองหรือชายสูงวัย ก็ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข





ร้อนจัด..ระวังโรคลมแดด

อากาศที่ร้อน แสงแดดที่แรงในฤดูร้อนไม่เหมาะกับการทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้งนานๆ เพราะเสี่ยงเป็นโรคลมแดด

โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ร่างกายปรับอุณหภูมิได้ไม่ทัน อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส รวมถึงการขาดน้ำและเกลือแร่ร่วมด้วยเป็นเวลานานในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็ก ผู้สูงอายุ และคนอ้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ

สัญญาณสำคัญของโรคนี้ คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้น ต่างจากการเพลียแดดทั่วไปที่จะมีเหงื่อออกด้วย ผู้ที่เป็นฮีทสโตรกจะกระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย เมื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หายใจเร็ว และอาจรุนแรงถึงขั้นเพ้อ ชัก ไม่รู้สึกตัว ตับและไตวาย หัวใจเต้นผิดปกติ หงุดหงิด หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิต

การหลีกเลี่ยงการทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัดเปลี่ยนเป็นในโรงยิม หรือในช่วงเช้าและช่วงเย็น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะป้องกันภาวะขาดน้ำได้ เมื่อต้องออกจากบ้านควรสวมเสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี และใช้โลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 15 ทุกครั้ง

เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และคนอ้วน ควรดูแลให้อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรให้ผู้สูงอายุและคนอ้วนออกกำลังกายกลางแจ้งหรือทำกิจกรรมที่เหนื่อยเกินไปจนถึงขั้นหอบ หญิงมีครรภ์หากต้องเดินทางไกลควรมีผู้ดูแลร่วมเดินทางอย่างใกล้ชิดและป้องกันอุบัติเหตุทุกกรณี อาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นลมเมื่อพบอากาศที่ร้อนจัดภายนอก

ไม่ควรทิ้งเด็กหรือผู้สูงอายุให้อยู่ในรถที่ ปิดสนิท และจอดกลางแจ้งตามลำพังเป็นเวลานาน



สุขวัย...อายุยืน

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เทียบจากอัตราประชากรทั้งหมดของประเทศไทย 64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี 9.4 ล้านคน และเพิ่มขึ้นปีละ 500,000 คน ซึ่งคาดว่าภายในปี 2568 ไทยจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือ มีผู้สูงอายุ 14.4 ล้านคน หรือเกินร้อยละ 20

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุก่อการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรส่งผลกระทบด้านอื่นๆ โดยเฉพาะด้านสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย ในปี 2552 พบว่า มีผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 85 หรือ 6 ล้านคน ดูแลตนเองได้ อีกร้อยละ 15 หรือ 1 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุที่นอน ติดเตียง ติดบ้าน และต้องพึ่งพิงคนอื่น โรคเรื้อรังที่พบมากในผู้สูงอายุคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วนลงพุง และข้อเสื่อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สายตาไม่ดี มองเห็นไม่ชัดเจน มีปัญหาบดเคี้ยวอาหาร เนื่องจากเหลือฟันแท้ในปากไม่ถึง 20 ซี่

ปัญหาเหล่านี้ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนควรเร่งรณรงค์อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง แต่การเตรียมความพร้อมด้วยการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ซึ่งวิธีที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดใสน่าอยู่เสมอ มีดังนี้

● อาหาร

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

● ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกส่วนมัด กระตุ้นจังหวะการเต้นหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายสม่ำเสมอ และเหมาะสม ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้น ยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำและหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง แบ่ง ยกน้ำหนัก หรืออยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท และอยู่กลางแจ้ง

● อารมณ์

อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวิตสดใสด้วยรอยยิ้ม มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด จะช่วยให้มีจิตใจแจ่มใส และให้คำปรึกษาคำแนะนำแก่ลูกหลาน และครอบครัวได้ด้วย

● อดิเรก

สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม โดยหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือ ธรรมะ ฟังเทศน์ ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้

● อนามัย

อนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควบคุมสุขภาพ อย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิก อบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีเมาและสารเสพติด

รวมทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์ ขยับถ่ายเป็นประจำทุกวัน ระมัดระวังอุบัติเหตุ เพียงเท่านี้ การมีอายุยืนยาวสำหรับผู้สูงวัย ก็ไม่ไกลเกินเอื้อม ที่สำคัญ คนในครอบครัวและสังคมควรดูแลเอาใจใส่ จะช่วยต่อชีวิต และลมหายใจให้ผู้สูงวัยได้ยืนยาวเลยทีเดียว



ท่าบวช...ออกกำลังกายต่างกัน



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิตทุกคน จึงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยสภาพร่างกายที่แตกต่างกันในแต่ละวัย ทำให้ต้องเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่ม อายุเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

เริ่มจากเด็กอายุต่ำกว่า10 ปี

ให้เน้นความสนุกสนานเป็นหลักเพื่อฝึกความคล่องตัวและให้รู้จักเล่นกับเพื่อนควรเป็นการออกกำลังกายแบบเบาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกม กายบริหารประกอบดนตรี ที่สำคัญ คือ เด็กวัยนี้พ่อแม่ไม่ควรมุ่งให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะ เพราะจะไม่ดีต่อสุขภาพเด็ก

วัย 11-14 ปี

เน้นความคล่องแคล่ว ปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา ควรเล่นกีฬาหลากหลายเพื่อพัฒนาร่างกายทุก ส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ฟุตบอล แฮนด์บอล วอลเลย์บอล เทนนิส แต่ที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกล กระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติกที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก

วัย 15-17 ปี

เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลังแข็งแรง รวดเร็ว อดทน เช่น วิ่ง วอลเลย์บอล เทนนิส



บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ในขณะที่ผู้หญิงควรออกกำลังกายที่ไม่หนัก แต่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่ร่างกาย เช่น วิ่ง วอลเลย์บอล เทนนิส และเต้นแอโรบิก

วัย 18-35 ปี

ควรออกกำลังกายหลายๆ อย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่ง เทนนิส แบดมินตัน

ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก หรือเลือกเล่นกีฬาประเภทบาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง

วัย 36-59 ปี

วัยนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออ่อนตัวของเอ็นและข้อต่อเสื่อมลงทุกวัน ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที จะฟื้นฟูร่างกายได้ การออกกำลังกายที่แนะนำ คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก

วัย 60 ปีขึ้นไป

ควรออกกำลังกายด้วยการเดิน กายบริหาร รำมวยจีน ชีกง เทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำ จะช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ดีขึ้น



การเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ต้องปฏิบัติเป็นประจำ รับรองได้ว่า ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตแน่นอน



ออกกำลังกาย...คลายเครียด

ปัจจุบันความเครียดเรื่องใกล้ตัวของทุกคน จากการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ และเต็มไปด้วยการแข่งขันเพื่อตอบสนองความต้องการหลายด้าน ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องสังคมแวดล้อม

ความเครียด คือ สภาพจิตใจที่กดดัน บีบคั้นจากเหตุการณ์หนึ่ง ทำให้รู้สึกไม่พอใจ และคิดว่าร้ายแรงเกินความสามารถที่จะรับได้ หรือแก้ไขได้ ทำให้หงุดหงิด เป็นทุกข์ ทำให้เกิด

ความผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรม ความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมทุกครั้งที่เราเครียด อีกทั้งระดับฮอร์โมนภูมิคุ้มกันและระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานแปรปรวน ร่างกายทำงานไม่ประสานสอดคล้อง การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในระบบ เช่น ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ไตขับของเสียน้อยลง ของเสียดังในร่างกาย หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในท้องและผิวหนังหดตัว อาหารไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ตามมา การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดีทางหนึ่ง

การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดควรเลือกกีฬาหรือกิจกรรมที่ชอบและถนัดเหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกาย รูปแบบการออกกำลังกายมีหลายอย่าง เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ไม่ถนัดกีฬา อาจใช้กาย

บริหาร เช่น โยคะ หรือมวยจีน แทนได้ การฝึกโยคะและมวยจีน ทำให้จิตใจมีสมาธิในขณะที่ออกกำลังกายต่อเนื่องนานพอควร ประมาณ 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphine) ขึ้นในสมอง ช่วยให้มีมีความสุข และรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายความเครียด

วิธีจัดการกับความเครียดการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ จะทำให้รับรู้อื่นๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกกำหนดลมหายใจเป็นทางเลือกเพื่อผ่อนคลายความเครียดในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย เพื่อเตรียมความพร้อมและป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ มีขั้นตอน ดังนี้

- อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที
- ออกกำลังกายหรือกีฬาที่เลือก 10-30 นาที
- ผ่อนคลาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5-10 นาที



เลือกรองเท้า... พร้อมก้าวเดิน

การเลือกรองเท้าออกกำลังกายสักคู่หนึ่ง
ใช้ว่าจะสวมใส่รองเท้าแบบไหนก็ได้ หรือจะเลือก
แต่แบบที่สวยงามเท่านั้น

จริงๆ แล้ว คุณสมบัติรองเท้าออก กำลังกาย
ที่ดีมีองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่ควรคำนึง
เพราะหลายคนอาจมองข้ามรายละเอียดเล็กๆ
น้อยๆ ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดีเมื่อสวมใส่
ก่อนตัดสินใจซื้อรองเท้า จึงควรพิจารณาใน
สิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

- รองเท้าต้องช่วยลดแรงกระแทกและ
การบาดเจ็บที่อาจเป็นอันตรายต่อข้อเท้า
- สวมใส่สบาย ไม่คับหรือหลวมเกินไป
นุ่ม กระชับตามรูปของอุ้งเท้าด้านในและนอก
ข้อนิ้วเท้า ส้นเท้า ข้อเท้า และเอ็นร้อยหวาย เมื่อ
ลองสวมใส่รองเท้า จะต้องมีส่วนที่ให้นิ้วเท้า ขยับได้
- เลือกรองเท้าที่พื้นรองเท้าไม่ลื่น โดย
เลือกพื้นรองเท้าที่ทำจากยางจะดีกว่าพื้น รองเท้า
ที่ทำจากหนังสัตว์ พื้นรองเท้าด้านนอกต้องมีลาย
หรือปุ่มช่วยยึดเกาะเวลาเดิน หรือวิ่ง ปุ่มควรจะมี
ยืดหยุ่นได้ดี ช่วยลดแรงกระแทก
- พื้นรองเท้าด้านในเสริมฟองน้ำที่อุ้งเท้า
และกระชับรูปเท้า เพื่อที่เวลาวิ่งเท้าจะไม่พลิก
เข้าด้านใน พื้นรองเท้าควรจะรองรับได้ดีให้กับ
นิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว และพื้นตรงส่วนส้นเท้าจะต้อง
แข็งแรงที่รองรับเท้าได้
- เลือกส้นรองเท้าที่สูงไม่เกิน 2 นิ้ว



ส้นรองเท้าสูงมากทำให้เจ็บฝ่าเท้าได้

- หลีกเลี่ยงซื้อรองเท้าที่มีตะเข็บบริเวณ
ที่มีโอกาสบาดเจ็บได้ง่าย เช่น บริเวณหัวแม่เท้า
- หลีกเลี่ยงการสวมใส่รองเท้าที่น้ำหนัก
มาก โดยเฉพาะรองเท้าที่ส่วนหัวรองเท้าที่ทำจาก
ยางและมีขนาดใหญ่ จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
- เลือกใส่รองเท้าที่มีเชือกผูกและควร
ผูกเชือกรองเท้าให้แน่นแต่ไม่แน่นมากจน
ถอด รองเท้าลำบาก และเชือกรองเท้าไม่ควรยาว
เกินไป จะทำให้เกิดอุบัติเหตุง่าย

การเลือกรองเท้าที่ดีและเหมาะสมกับ
ชนิดกีฬา จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น
ขณะออกกำลังกาย และช่วยให้การออกกำลังกาย
มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นหากเลือกใช้รองเท้าผิด
ประเภท อาจส่งผลเสียต่อข้อต่อและข้อเข่าด้วย

เมื่อเลือกรองเท้าได้แล้วอย่าเก็บ ไว้อย่าง
ใช้งาน รีบสวมใส่และออกกำลังกาย กันดีกว่า

เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเดินซึ่งเป็นการ
ออกกำลังกายที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย เดินได้ทุกที่

ทุกเวลา ปลอดภัย ราคาไม่แพง แล่นจะสะดวก
ที่สำคัญการเดินเป็น ประจําอย่างถูกวิธี ช่วยให้
ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น ช่วยควบคุม
ความดันเลือด ปริมาณน้ำตาลในเลือด สร้าง
สมดุลปริมาณแคลเซียมและกระบวนการเคมี
ในสมอง นอกจากนี้ การเดินยังช่วยป้องกัน
โรคอ้วน และควบคุมน้ำหนักได้ด้วย

ประโยชน์ที่ดีอีกอย่างของการเดิน คือ
การออกกำลังกายที่ดีที่สุดของหญิงตั้งครรภ์
ผู้ป่วยหลังจากฟื้นไข้ และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
ข้อควรระวัง คือ การเลือกรองเท้าให้เหมาะสม
กับการเดิน

รองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินควรเป็น
รองเท้าที่มีน้ำหนักเบา มีแผ่นรองกันกระแทกที่
ส้นเท้าและตรงกลางบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งจะช่วยลด
อาการปวดบริเวณส้นเท้าและฝ่าเท้า พื้นรองเท้า
จะมีลักษณะปานๆ เพื่อถ่วงน้ำหนัก จากส้นเท้า
ไปยังนิ้วเท้าและลดแรงที่ฝ่าเท้า ถ้าใครคิดไม่
ออกว่าจะเลือกรองเท้าแบบไหน รองเท้าผ้าใบ
คือรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการเดินมากที่สุด

ที่สำคัญ ห้ามใส่รองเท้าแตะหรือรองเท้า
ส้นสูงมาเดินออกกำลังกายเด็ดขาด
เมื่อรองเท้าพร้อม สภาพร่างกายพร้อม...
ก็เริ่มก้าวเดินกันได้เลย



5 ทำ...คลายเมื่อยหลังพวงมาลัย

เมื่อต้องขับรถทางไกลนานๆ ความเมื่อยล้าเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่ต้องพบ ควรรู้จักวิธีการผ่อนคลาย หากปล่อยไว้จะเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ผู้ขับที่ควรสร้างสุขภาพที่ดีขณะขับรถโดยเริ่มตั้งแต่ปรับการนั่งให้ถูกต้อง โดยเลื่อนเบาะที่นั่งให้อยู่ในระดับเหมาะสมกับตนเอง หลังพิงพนักพอดี ไม่ควรนั่งห่างหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป เพราะจะทำให้หลังโค้ง พิงพนักไม่ได้ หรือพิงได้แต่เวลาขับต้องเหยียดแขนและเข่ามาก อิริยาบถการขับรถที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดปวดหลังเมื่อปวดหลังนานๆ และไม่ดูแลป้องกันอย่างถูกวิธี ทำให้เสี่ยงปวดหลังแบบถาวร

การลดความเมื่อยล้าขณะขับรถนานๆ นั้น ผู้ขับควรบริหารร่างกายด้วย 5 ท่าง่ายๆ ดังนี้

- ท่าที่ 1 ท่าหายใจมือแขนแนบลำตัว อาจยกด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ เกร็งข้อศอกแล้วยกมือขึ้นเสมอหัวไหล่ จากนั้นค่อยๆ เอาแขนลงช้าๆ ทำซ้ำเช่นนี้สลับกันทั้ง 2 แขน จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อแขน บรรเทาปวดเมื่อยจากการบังคับพวงมาลัยรถนานๆ

- ท่าที่ 2 ท่ายืดกล้ามเนื้อใต้ท้องแขน ส่วนบน เริ่มจากยกแขนขวาตั้งศอกให้ขนานกับพื้น ตั้งฉากกับลำตัว ใช้มือซ้ายจับข้อศอกขวา แล้วออกแรงผลักไปข้างหลังค้างไว้ นับ 1-5 แล้วสลับแขนซ้าย ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง

- ท่าที่ 3 ท่ายืดไหล่ นั่งยึดตัว แล้วบิดไหล่ยกขึ้นไปหาใบหู ค้างไว้ นับ 1-2 แล้วเอียง 5 ครั้ง จะรู้สึกกระดูกซี่โครงขยายขึ้น



- ท่าที่ 4 ท่าบิดตัว นั่งยึดตัวตรงขึ้น มือจับที่ขอบเบาะ มือซ้ายสอดใต้ขาขวา บิดตัวค้างไว้ นับ 1-5 ทำสลับข้าง 5 ครั้ง

- ท่าที่ 5 ท่าบริหารเท้า นั่งเหยียดขาไปด้านหน้า ยกเท้าให้ลอยขึ้นพื้นพื้น เหยียดปลายเท้าให้สุด จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง ทำ 5 ครั้งแล้วสลับข้างซ้าย-ขวา จะช่วยคลายเมื่อยได้

สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงขณะขับรถ คือ ความปลอดภัย ผู้ขับต้องมีสติตลอดเวลา ไม่ดื่มของมึนเมา และหากรู้สึกเพลีย ง่วงนอน ไม่ควรฝืนขับรถต่อไป อาจเกิดอุบัติเหตุได้ ควรแวะจอดพักในสถานที่ปลอดภัย เพื่อจะได้มีแรงขับรถไปยังจุดหมายปลายทาง

เมื่อร่างกาย สติ และสภาพรถยนต์พร้อม ก็ออกเดินทางด้วยความปลอดภัยกันต่อได้เลย



หนาวนี้...ใครๆ ก็ออกกำลังกายได้

หนาวลมให้ห่มผ้า หนาวฟ้าให้ผิงไฟ หนาวอย่างไรก็ควรออกกำลังกาย...ถึงจะดี กรมอนามัยมีคำแนะนำดีๆ สำหรับทุกเพศ ทุกวัยมาฝาก

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬากลางแจ้งมากที่สุด เพราะทำให้ไม่เหนียว หายใจคล่องฤดูหนาวความชื้นในอากาศต่ำ ควรอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอเพื่อ เพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย และเพิ่มความคล่องตัว ของกล้ามเนื้อก่อนเริ่มทำกิจกรรมที่คุณชื่นชอบ

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเมื่อเริ่มออกกำลังกายอาจจะเหนื่อยง่ายวิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้น คือ ให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจกรรมประจำวัน เช่น เดินหรือขี่จักรยานรอบหมู่บ้านหรือในที่ที่สามารถทำได้ ทำงานบ้าน งานสวน ล้างรถ ล้างตู้เย็น ซักผ้า ทำสวน ได้ทั้งนั้นหรือง่ายๆ ที่สุดทำในบ้านได้ คือ ขึ้น-ลง บันไดหลายๆ เทียว

ถ้าหากเป็นบ้านชั้นเดียว ให้หาเก้าอี้ไม้เล็กๆ ขนาดที่ยืนได้ด้วยความปลอดภัยความสูง 8-12 นิ้ว วางตรงที่พอใจ หน้าบ้าน สนามหญ้า หรือ หน้าที่วิก็ก็ได้ ก้าวขึ้น-ลง (ซ้ายขึ้น-ขวาตาม ข้ายลง-ขวาตาม สลับกันทั้งซ้ายและขวา) ทำอย่างนี้ 10 นาที ขึ้นไป ถ้าให้เหมาะสม

ควรมากกว่า 30 นาที จะดีต่อสุขภาพ หรือทำสะสม ครั้งละ 10 นาทีก็ได้ ที่สำคัญดูความสามารถของตัวเองด้วย ไม่ควรฝืนเด็ดขาดหากเหนื่อย ให้หยุดทันที

ที่สำคัญอย่าลืมเรื่องสุขภาพด้วยต้องรักษาร่างกายให้อบอุ่น ลดการถ่ายเทความร้อนออกจาก ร่างกายเพราะความหนาวจะทำให้ผิวแห้งแสบ ดังนั้น ต้องเพิ่มความชุ่มชื้นบนริมฝีปาก ใบหน้า แขนขาด้วย ส่วนการบริโภคอาหาร ควรเลือก กินอาหารที่ผ่านการปรุงสุก ร้อนเพื่อรักษาอุณหภูมิ ร่างกาย และต้องลดหวาน มัน เค็ม โดยให้เน้นผัก และผลไม้ที่ไม่หวาน



ง่ายๆเพียงแค่นี้ ก็จะทำให้ฤดูหนาวเป็นหนาวที่อบอุ่นและแข็งแรง

“วิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้นคือ ให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจกรรมประจำวัน เช่น เดินหรือขี่จักรยานรอบหมู่บ้านหรือในที่ที่สามารถทำได้ ทำงานบ้าน งานสวน ล้างรถ ล้างตู้เย็น ซักผ้า ทำสวน ได้ทั้งนั้นหรือง่ายๆ ที่สุดทำในบ้านได้ คือขึ้น-av บันได ”



ออกกำลังกาย (ในน้ำ) คลายร้อน

ทุกวันนี้ การออกกำลังกายในน้ำไม่ได้จำกัดเฉพาะการว่ายน้ำ แต่ยังมีหลายรูปแบบ เช่น Water Boxing หรือ Aqua Step การออกกำลังกายในน้ำแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ การออกกำลังกายในน้ำลึก “Deep Water Exercise” ออกกำลังกายในระดับน้ำลึกที่เท้าแตะไม่พื้น ว่ายน้ำน้ำเหมาะกับผู้ที่ชำนาญการออกกำลังกายในน้ำลึก ซึ่งมีประโยชน์ค่อนข้างมาก เพราะร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่างได้ออกกำลังกายในน้ำที่ตื้น “Shallow Water Exercise” เป็นการออกกำลังกายในระดับความลึกของน้ำไม่มาก ตั้งแต่ช่วงเอวจนถึงหัวไหล่ เหมาะกับผู้เริ่มการออกกำลังกายในน้ำ และยังว่ายน้ำไม่แข็ง

การออกกำลังกายในน้ำ เหมาะสำหรับ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือคนอ้วน ผู้ที่เป็นโรคข้อ เช่น ข้อเข่าเสื่อม เกาต์ ภัยกลางคนหรือวัยทอง รวมถึงผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ การออกกำลังกายในน้ำจะช่วย พื้นฟูการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและเอ็น เนื่องจาก แรงต้านน้ำทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไป อย่างช้าๆ แต่ใช้กล้ามเนื้อมากขึ้น เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด และน้ำยังมีคุณสมบัติ พิเศษช่วยให้การออกกำลังกายในน้ำดีต่อสุขภาพเพราะ...

- น้ำมีแรงพยุงตัวลอยขึ้น ผู้ที่มีปัญหา โรคข้อหรือนักกีฬาที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อ สามารถออกกำลังกายในน้ำโดยไม่บาดเจ็บ และปลอดภัย เพราะน้ำเป็นตัวกลางที่ช่วยพยุง น้ำหนักตัวไว้ ลดแรงกดกระแทกในแนวตั้ง ลดแรงกดและการรับน้ำหนักตามข้อต่อต่างๆ

น้ำมีแรงต้านการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ทำงานเพิ่มขึ้น ไม่เสี่ยงกับการบาดเจ็บ เพราะน้ำช่วยต้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

- น้ำมีแรงกดและแรงบีบต่อร่างกาย ทุกส่วน มีแรงพยุงและแรงกดทำให้เกิดแรงกดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการเกร็งกล้ามเนื้อ และยังทำให้การหมุนเวียนโลหิตทั่วร่างกายดีขึ้น ลดการเมื่อยล้าของร่างกาย

- น้ำช่วยระบายความร้อนจากร่างกาย ในขณะที่ออกกำลังกายได้ดีมาก จึงรู้สึกสดชื่น เย็นสบายในช่วงอากาศร้อน

- ป้องกันการบาดเจ็บและเผาผลาญพลังงานได้มาก

แต่ก่อนจะออกกำลังกายในน้ำควรเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยเริ่มจาก...

- อบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อน 5-10 นาที ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อ (stretching) โดยใช้เวลาออกกำลังกาย 30-45 นาที หลังจากออกกำลังกายเสร็จ ควรผ่อนคลาย (cool-down) ร่วมด้วย

- ดื่มน้ำทั้งก่อนในระหว่างและ หลังจากการออกกำลังกายให้เพียงพอด้วย เพื่อป้องกันตะคริว

- การออกกำลังกายในน้ำ คือ การออกกำลังกายกลางแจ้ง อาจจะต้องระวัง การถูกแสงแดดนานๆ แนะนำให้ใช้ครีม หรือโลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF อย่างต่ำ 15 โดยทาโลชั่น ก่อนลงน้ำ 30 นาที รวมถึงใส่หมวก และใส่แว่นกันแดด

เมื่อเตรียมตัวพร้อมแล้ว... ก็เริ่มออกกำลังกายในน้ำกันได้เลย







กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
www.anamai.moph.go.th