# จัดเตรียม “จานอาหารสุขภาพ” เพื่อโภชนาการที่สมดุล

โดย อ.ดร.กานต์สุดา วันจันทึก อาจารย์ประจำหลักสูตรอาหาร โภชนาการ และการกำหนดอาหาร
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เมืองไทยของเรารายล้อมไปด้วยอาหารแสนอร่อยนานาชนิด และมีธรรมชาติอุดมสมบูรณ์เหมาะกับการเพาะปลูกพืชผักผลไม้ชั้นดี พร้อมส่งตรงจัดเสิร์ฟให้เราถึงที่ อย่างไรก็ตาม การกินทุกอย่างตามใจปรารถนาอาจเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ ดังนั้น หากเราอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เราก็ต้องเลือกสรรใส่ใจอาหารการกินของเราให้มีโภชนาการครบถ้วนและเหมาะสมกับตัวเราเอง

ร่างกายของเราต้องการสารอาหารจำเป็นในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพที่แข็งแรง หลายคนอาจรู้สึกว่าการได้รับสารอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสมและสมดุลในทุกวันเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก แต่ถ้าเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการทราบปริมาณแคลอรี่ที่เราควรรับประทานต่อวัน เราก็จะสามารถจัดเตรียมมื้ออาหารที่ประกอบด้วยสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการได้แล้ว

แคลอรี่ในอาหารที่เราบริโภคเข้าไป ก็เปรียบเสมือนเชื้อเพลิงพลังงานให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นพลังงานสำหรับกลไกพื้นฐานของชีวิต เช่น การหายใจ การย่อยอาหาร และการหมุนเวียนเลือด ตลอดจนเป็นพลังงานให้เราสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ เช่น เดิน วิ่ง ร่างกายแต่ละคนมีความต้องการพลังงานหรือปริมาณแคลอรี่ไม่เท่ากัน เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ ระบบเมตาบอลิซึม หรือกิจกรรมที่ใช้พลังงานที่ต่างกัน โดยเรา

สามารถแบ่งกลุ่มการใช้พลังงานประเภทต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้

กลุ่ม ช่วงอายุ ปริมาณแคลอรี่ที่ควรได้รับต่อวัน
กลุ่มที่ใช้พลังงานน้อย เด็กอายุ 6-13 ปี
ผู้หญิงอายุ 25-60 ปี
ผู้สูงวัย อายุ 60 ปีขึ้นไป 1,600

กลุ่มที่ใช้พลังงานปานกลาง หญิงชายอายุ 14-25 ปี
ผู้ชายอายุ 25-60 ปี 2,000
กลุ่มที่ใช้พลังงานมาก นักกีฬา
ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน 2.400

รู้จักสารอาหารหลักและสารอาหารรอง (Macronutrients and Micronutrients)

สารอาหารคือสารประกอบทางเคมีที่อยู่ในอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ เช่น เป็นแหล่งพลังงาน เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อ หรือเป็นองค์ประกอบในการสังเคราะห์สารสำคัญในร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ สารอาหารหลัก (Macronutrients) และสารอาหารรอง (Micronutrients) กลุ่มสารอาหารหลักคือสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เราควรคำนวณปริมาณและสัดส่วนของสารอาหารหลักเหล่านี้ให้ดีเพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพ ยกตัวอย่างเช่น รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ในทุกๆ มื้อ ควรประกอบไปด้วย อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต 8 ส่วนต่อวัน โดย 1 ส่วนของคาร์โบไฮเดรต เท่ากับ ข้าวกล้อง หรือ ก๋วยเตี๋ยว หรือ พาสต้าเส้นโฮลวีท จำนวน 1 ทัพพี ขนมปังธัญพืช 1 แผ่น ข้าวเหนียว ½ ทัพพี อาหารประเภทโปรตีน 3-4 ส่วนต่อวัน โดย 1 ส่วนของโปรตีน เท่ากับ ไข่ 1 ฟอง เนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะ โดยควรเลือกกลุ่มเนื้อสัตว์ที่ให้ไขมันต่ำ เช่น ปลา ไก่ หมูไม่ติดมัน เป็นต้น อาหารประเภทไขมัน แนะนำให้รับประทานในจำนวนน้อย หากต้องใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ไม่ควรเกิน 2-3 ช้อนโต๊ะต่อวัน และเลือกน้ำมันพืชที่ประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เป็นต้น โดยในแต่ละมื้อ ควรจะกระจายสารอาหารหลักให้ใกล้เคียงกัน ไม่รับประทานมื้อใดมื้อหนึ่งมากเกินไป และไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะส่งผลให้ระบบเมตาบอลิซึมหรือกระบวนการเผาผลาญสารอาหารแปรปรวนได้

ในขณะเดียวกัน ร่างกายเราก็ยังต้องการกลุ่มสารอาหารรอง ได้แก่ วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ให้พลังงาน แต่จำเป็นต่อกระบวนการเมตาบอลิซึมของร่างกาย หากขาดจะก่อให้เกิดโรคหรือความผิดปกติ ผักและผลไม้ถือเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุ และยังอุดมไปด้วยใยอาหารซึ่งสำคัญต่อกระบวนการขับถ่ายและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุที่ครบถ้วย จึงควรรับประทานผักสุก อย่างน้อย 400 กรัม หรือ 4 ทัพพีต่อวัน รับประทานผักที่หลากหลายสับเปลี่ยนหมุนเวียนในแต่ละวัน เช่น กระหล่ำดอก ฟักทอง แตงกวา เห็ดมะเขือเทศ ผักบุ้ง และคะน้า สำหรับผลไม้ ควรเลือกผลไม้สด อย่างน้อย 3 ส่วนต่อวัน โดย 1 ส่วน เทียบเท่า เงาะ

4 ผล กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วยหอม ½ ผล มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ ส้ม 1 ผล เป็นต้น

เช็กสัดส่วนอาหารที่สมดุลในหนึ่งจาน

เพื่อควบคุมสัดส่วนอาหารต่าง ๆ ในหนึ่งมื้อ และมั่นใจได้ว่าเราจะได้รับทั้งสารอาหารหลักและสารอาหารรองในปริมาณที่เหมาะสม แนะนำว่าให้จัดเตรียมมื้ออาหารของคุณตามคอนเซ็ปต์ “Healthy Plate” โดยอาศัยเทคนิคการดูง่าย ๆ ว่าสัดส่วนอาหารในหนึ่งจานของคุณตรงตามจำนวนแคลอรี่ที่ร่างกายควรจะได้รับในแต่ละวันหรือไม่ โดยครึ่งหนึ่งของจานควรจะต้องเป็นผัก และถ้าเป็นผักที่หลากสีสันกันก็จะยิ่งดีต่อสุขภาพ

สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ก็สามารถปรับสัดส่วนอาหารต่าง ๆ ในหนึ่งมื้อตามความเหมาะสมได้ เช่น ลดคาร์โบไฮเดรตลงด้วยการรับประทานอาหารที่ทำจากธัญพืชแทน อาทิ ขนมปังโฮลวีท ข้าวบาร์เลย์ ควีนัว ข้าวกล้อง และอื่น ๆ และเพิ่มสัดส่วนของโปรตีน เช่น ปลา สัตว์ปีก ถั่วต่าง ๆ มากขึ้น

ตัวอย่างมื้ออาหารสุขภาพในหนึ่งจาน

ข้าวกล้อง 1 ถ้วย
ปลาทูนึ่ง 1 ตัวเล็ก
ผักต้ม 2 ถ้วย
ไข่ต้ม 1 ฟอง
และมะละกอหั่นชิ้น 1 ถ้วยเล็ก เป็นของหวาน

นี่คือตัวอย่างมื้ออาหารสุขภาพที่เป็นเมนูไทย ๆ อย่างที่หลายคนโปรดปราน ทั้งอร่อยและเปี่ยมด้วยโภชนาการครบถ้วน ทั้งสารอาหารหลักและสารอาหารรอง รวมถึงใยอาหาร ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างเพียงพอจนกว่าจะถึงมื้อถัดไป

ถ้าเราหมั่นวางแผนคำนวณสัดส่วนอาหารในจานของเรา โดยเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายและประกอบด้วยสารอาหารที่ดีในทุกมื้อ เราก็จะได้รับคุณประโยชน์จากมื้ออาหารที่มีโภชนาการสมดุล เติมเต็มพลังงานได้ครบอย่างที่ร่างกายต้องการ ซึ่งช่วยให้เรามีสุขภาพดี มีไลฟ์สไตล์ที่สมดุลและกระฉับกระเฉง และมีความสุขสดใสกับชีวิตมากยิ่งขึ้น

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial