ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ: เลือกมื้อเช้าดี ชีวีมีสุข

โดย ศ.ดร.วิสิฐ จะวะสิต ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหารเช้า ถือเป็นอาหารมื้อหลักที่มีความสำคัญต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นมื้อแรกที่เราได้รับหลังจากการนอนหลับตลอดคืน อาหารมื้อเช้าช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลและสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย ให้เรามีพลังงงานเพียงพอที่จะใช้ทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน แม้ว่าไลฟ์สไตล์ของคนในปัจจุบันจะเต็มไปด้วยความรีบเร่ง แต่ผู้คนก็ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารเช้า เพราะจากผลสำรวจการรับประทานอาหารมื้อเช้าของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น เอเชียแปซิฟิก ในเดือนมีนาคม 2561 จากกลุ่มคนจำนวน 5,504 คน ใน 11 ประเทศในเอเชียแปซิฟิกซึ่งรวมประเทศไทยด้วย พบว่าคนไทยที่ตอบแบบสำรวจถึงร้อยละ 64 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

อย่างไรก็ตาม อาหารเช้าไม่ได้เป็นเพียงมื้ออาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเท่านั้น แต่ยังต้องประกอบด้วยสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมเพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย ดังนั้น เรื่องที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการได้รับประทานอาหารเช้าหรือไม่นั้น คือเราควรพิจารณาด้วยว่ามื้อเช้าที่รับประทานนั้นเป็น “อาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ” หรือไม่

ประโยชน์ของอาหารเช้าที่มีต่อสุขภาพร่างกาย

ในตอนกลางคืน ระหว่างที่เรานอนหลับพักผ่อน กระบวนการทางเคมีของร่างกายของเราก็ยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การไม่ได้รับประทานอาหารระหว่างการนอนหลับเป็นเวลาหลายชั่วโมง ทำให้ร่างกายต้องการพลังงานที่เพียงพอหลังจากตื่นนอน เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดทั้งวัน หากเราไม่ได้รับพลังงานไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ก็อาจทำให้ระบบการทำงานของร่างกายไม่สามารถดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ข้อมูลสำคัญที่พบในการรับประทานอาหารเช้าของคนไทย

เนื่องด้วยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไทยในปัจจุบันเปลี่ยนไปมาก โดยส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากวิถีการบริโภคจากโลกตะวันตกซึ่งมักประกอบด้วยอาหารให้พลังงานสูง จึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่มีแนวโน้มในการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล ความไม่สมดุลในที่นี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 กรณีใหญ่ๆ คือ ความไม่สมดุลของพลังงานที่ได้รับ และ ความไม่สมดุลของสารอาหารที่ได้รับ

โดยการได้รับพลังงานและสารอาหารในกลุ่มแมคโครนิวเทรียนส์ในปริมาณมากเกินไปนี้เอง เป็นต้นเหตุสำคัญของ

การเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable diseases: NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ซึ่งกำลังกลายเป็นปัญหาสุขภาพระดับชาติของคนไทยในปัจจุบันนั่นเอง ดังนั้นจำเป็นต้องมีการสร้างความตระหนักรู้ในเรื่องการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้คนไทยในวงกว้างสามารถเลือกสรรอาหารได้อย่างเหมาะสม และการเริ่มต้นที่อาหารเช้าซึ่งเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวันก็เป็นเรื่องที่คนทั่วไปควรตระหนัก

อาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างไร – ความสมดุลคือคำตอบ

ความสมดุลด้านพลังงานที่ได้รับ

องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก ได้กำหนดค่าเฉลี่ยของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันของบุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ไว้ที่ 2000 แคลอรี่ต่อวัน หากใช้มาตรฐานนี้ในการคำนวณ พลังงานจากอาหารเช้าควรอยู่ที่ประมาณ 500-700 แคลอรี่ โดยแหล่งพลังงานหลักควรมาจากอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นอันดับแรก เนื่องจากอาหาร 2 ประเภทนี้ ร่างกายสามารถย่อยแล้วนำไปใช้เป็นพลังงานได้ง่าย อย่างไรก็ตามโปรตีนต้องมีอยู่ในอาหารเช้า ซึ่งการได้รับปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมในมื้อเช้าจะช่วยให้อิ่มท้องได้นานและสามารถลดความอยากของหวาน ซึ่งการรับประทานของหวานจะทำให้เราได้รับพลังงานเกินความจำเป็น

ความสมดุลด้านสารอาหาร

อาหารเช้าที่ถือว่าดีต่อสุขภาพ ควรประกอบไปด้วยสารอาหารหลักอย่างครบถ้วนและมีสัดส่วนที่เหมาะสม ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ต่อไปนี้คือสัดส่วนที่เหมาะสมของสารอาหารทั้ง 3 กลุ่ม โดยคำนวณจากพลังงานที่ควรได้รับโดยเฉลี่ยในแต่ละวัน คือ 2000 แคลอรี่ ที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก

- คาร์โบไฮเดรต: ร้อยละ 45-60 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน หรือเท่ากับประมาณ 200-300 กรัมต่อวัน
- โปรตีน: ร้อยละ 15-30 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน หรือเท่ากับประมาณ 75-150 กรัมต่อวัน
- ไขมัน: ร้อยละ 15-30 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน หรือเท่ากับประมาณ 35-65 กรัมต่อวัน

ในส่วนของกลุ่มไขมัน สามารถแบ่งย่อยออกเป็นไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว โดยองค์การอนามัยโลก แนะนำว่าไม่ควรได้รับไขมันอิ่มตัวเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน หรือ 22 กรัมต่อวัน ขณะที่ไขมันทรานส์ ซึ่งเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดร้ายและลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดดีในเลือดนั้น ไม่ควรได้รับเกินร้อยละ 1 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน

นอกจากสารอาหารหลักดังกล่าวแล้ว ส่วนประกอบสำคัญที่ต้องมีทุกครั้งในมื้ออาหาร โดยเฉพาะมื้อเช้า คือ ผักและผลไม้ ซึ่งอุดมด้วยใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่จะช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังช่วยรักษาสมดุลของระดับสารอนุมูลอิสระในร่างกายไม่ให้มีปริมาณมากเกินไปจนทำลายสุขภาพอีกด้วย โดยมี

คำแนะนำว่าควรรับประทานผักและผลไม้ให้ได้อย่างน้อย 400-500 กรัมต่อวัน

ความสมดุลด้านปริมาณอาหาร

ปริมาณอาหารที่เหมาะสมก็เป็นองค์ประกอบสำคัญของอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ โดยปริมาณที่เหมาะสมต่อมื้อนั้นสามารถนำหลักการของ “The Plate” มาใช้ได้ ซึ่งเป็นการจัดแบ่งส่วนประกอบของอาหารแต่ละมื้อให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม โดยหลักการทั่วไป มีดังนี้

• ปริมาณผักและผลไม้ควรเท่ากับครึ่งจานอาหาร
• ปริมาณอาหารประเภทโปรตีนและไขมันควรอยู่ในพื้นที่ ¼ ของจานอาหาร
• ปริมาณอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตควรอยู่ในพื้นที่ ¼ ของจานอาหาร

ขั้นตอนง่ายๆ ในการเตรียมอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ

จริงๆ แล้ว การรับประทานอาหารเช้าที่ได้ชื่อว่า “ดีต่อสุขภาพ” นั้น เป็นเรื่องง่ายกว่าที่คิดมาก เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถมั่นใจได้ว่ามื้อเช้าของคุณในทุกวันดีต่อสุขภาพ

• เผื่อเวลาไว้สำหรับการจัดเตรียมอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ หรือแม้แต่การเตรียมอาหารเช้าของคุณไว้ล่วงหน้า ก็เป็นวิธีการที่จะช่วยให้มั่นใจได้ว่ามื้อเช้าของคุณนั้นมีพลังงานที่ร่างกายต้องการอย่างเพียงพอ รวมทั้งมีสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อให้คุณสามารถเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างสดชื่นและเปี่ยมพลัง
• รู้ว่ากำลังรับประทานอะไร พิจารณาอาหารเช้าของคุณให้ดีว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง และส่วนประกอบนั้นๆ มีสารอาหารครบถ้วนตามที่แนะนำหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น แซนด์วิช 1 ชิ้น ประกอบด้วยขนมปัง ซึ่งให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต แฮม เป็นอาหารประเภทโปรตีน และมายองเนส คือ ไขมัน หากอาหารเช้าของคุณประกอบด้วย 3 สารอาหารหลักนี้ ก็อุ่นใจได้ว่ามื้อเช้าของคุณก็ดีต่อสุขภาพในระดับหนึ่ง

• เพิ่มผักผลไม้ในมื้อเช้าทุกครั้ง ไม่ว่าคุณจะเลือกเมนูใดเป็นมื้อเช้า ขอให้เพิ่มผักและผลไม้เข้าไป เพื่อให้มั่นใจว่าคุณจะได้รับวิตามิน เกลือแร่ ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ในปริมาณที่มากพอเพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น

• ตบท้ายมื้อเช้าด้วยนมหรือเครื่องดื่มที่อุดมด้วยโปรตีนทุกครั้ง นมเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง และอุดมไปด้วยแคลเซียม การดื่มนมหรือเครื่องดื่มโปรตีนสูงนั้นจะช่วยให้คุณมั่นใจได้ว่าได้รับปริมาณโปรตีนที่เพียงพอในมื้อเช้า

• เลือกอาหารสำเร็จรูปหรือเครื่องดื่มที่มีตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” ถ้าคุณยุ่งมากจนไม่สามารถทำตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นได้ วิธีที่ง่ายที่สุดคือ การเลือกอาหารหรือเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า โดยพิจารณาจากตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่ได้รับการรับรองโดยมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งจะเป็นตัว

ช่วยที่แสดงให้เห็นว่าอาหารและเครื่องดื่มที่คุณเลือกซื้อนั้นเป็นตัวเลือกเพื่อสุขภาพที่ดี เพราะมีปริมาณน้ำตาล โซเดียม หรือไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพน้อยกว่าผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่ทั่วไป

สรุปแล้ว การรักษาความสมดุล คือหัวใจของทุกอย่าง หากคุณสามารถสร้างความสมดุลในมื้ออาหารของคุณได้แล้ว คุณก็สามารถนำหลักการนี้ไปใช้สร้างสมดุลในการใช้ชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้นในรูปแบบของตัวคุณเองได้

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