รู้หรือไม่..แค่กินอิ่มร่างกายอาจยังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ หลายคนอาจคิดว่าแค่กินอิ่มก็คงเพียงพอแล้ว ในความเป็นจริง ร่างกายของแต่ละคนมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกันไปตามพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและตามช่วงอายุ ในวัยเด็กก็ยังมีความต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการของร่างกาย ส่วนผู้ใหญ่จะต้องเน้นสารอาหารที่ช่วยในเรื่องของบำรุง ดูแลร่างกายมากกว่า

ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส จึงได้จัดกิจกรรม “แค่กินอิ่มยังไม่พอ” เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้บริโภค พร้อมแนะนำผลิตภัณฑ์ใหม่ แบลคมอร์ส มัลติ แอ็คทีฟ (Blackmores Multi Active) โดย น.ส. ปทมาภรณ์ วิกิณิยะธนี ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า แบลคมอร์สต้องการให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับสารอาหารที่ร่างกายควรจะได้รับให้เพียงพอในแต่ละวัน จะเห็นได้ว่าบางคนก็ทำงานหนักจนละเลยเรื่องของการดูแลอาหารการกิน หรือแค่เพียงทานให้อิ่ม บางคนก็เน้นทานแต่ของอร่อย โดยไม่ได้คำนึงถึงสารอาหารที่ร่างกายต้องการ และเมื่อมีพฤติกรรมการบริโภคเช่นนี้ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาอีกมากมายโดยไม่รู้ตัว จึงอยากรณรงค์ให้คนหันมาสนใจเรื่องการบริโภคอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพเชิงรุก สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ดีกว่าที่จะละเลยให้เกิดความเจ็บป่วย

แล้วสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้ใหญ่วัยทำงานมีอะไรบ้าง ภก. ณัฐที เทียนศิริ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างสุขภาพแบบองค์รวม (Well Being) แนะนำว่า วัยนี้เป็นกลุ่มคนมีภาระหน้าที่หลายอย่าง ทำให้ขาดการดูแลสุขภาพ ถ้าได้รับแร่ธาตุไม่เพียงพอร่างกายก็จะส่งสัญญาณเตือน มีอาการอ่อนเพลีย ขาดความกระปรี้กระเปร่า สารอาหารที่เหมาะกับคนกลุ่มนี้จึงประกอบด้วย สารโคเอนไซม์คิวเทน ที่มีส่วนช่วยในการให้พลังงานกับเซลล์ ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ สารสกัดจากอาร์ติโชค จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและดูแลสุขภาพในระบบทางเดินอาหารในร่างกาย และสุดท้าย สารลูทีนที่พบเจอได้ในดอกดาวเรือง รวมถึงผักผลไม้ที่มีสีส้มเหลือง จะช่วยชะลอการเสื่อมของจอประสาทตาป้องกันแสงสีฟ้าจากหน้าจอมือถือ

นอกจากจะดูแลตัวเองแล้ว หลายคนมีบุตรหลานที่จำเป็นจะต้องดูแลเรื่องอาหารการกินให้ครบถ้วนด้วยเช่นกัน โดยกลุ่มสารอาหารที่เหมาะสำหรับเด็ก 2 ช่วงวัย ประกอบด้วย วัยเด็กจนถึงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น สารอาหารที่ควรจะได้รับเป็นกลุ่มที่สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ได้แก่ วิตามินซี โดยอย่าลืมดื่มน้ำตามมากๆเพื่อช่วยในการดูดซึม และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย นอกจากนี้ในเด็กเล็กที่เริ่มเข้าเรียนและมีอาการป่วยบ่อย เป็นเพราะร่างกายได้

รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน ทำให้ขาดภูมิต้านทาน ดังนั้นควรเสริมด้วยอาหารที่มีส่วนประกอบของวิตามินซี พร้อมด้วยวิตามินเอ ดี อี และแร่ธาตุซิงค์ ให้กับเด็กเพื่อชดเชยในส่วนที่ร่างกายต้องการ

วัยรุ่นตอนต้นหรือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป นอกจากสารอาหารที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกาย ที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกายและสมอง จึงควรมีการเสริมด้วยไอโอดีน สังกะสี รวมถึงวิตามินบี 1 ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ วิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นต้น

เพราะเรื่องของอาหารไม่ใช่แค่กินให้อิ่ม แต่ต้องได้สารอาหารที่ครบถ้วนสำหรับแต่ละช่วงวัย
...มาครบถ้วนกับเราด้วยกันนะคะ...