ออกแบบสุขภาพดีด้วยโภชนาการที่สมดุล ตอบโจทย์ผู้หญิงทุกช่วงวัย

โดย ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการศึกษาและการฝึกอบรมโภชนาการระดับโลกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น
นักกำหนดอาหารและผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกีฬาที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการรับรองด้านโรคอ้วนและการดูแลจัดการน้ำหนัก

เมื่อสมัยยังเป็นวัยรุ่น เราอาจนึกกินอะไรตามใจโดยไม่ต้องคิดมากนัก ทั้งพิซซ่า มันฝรั่งทอด หรืออาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ดทั้งหลาย แต่พออายุเราก้าวผ่านรั้วมหาวิทยาลัยจนวัยทำงาน โภชนาการก็กลายเป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญเพิ่มมากขึ้น
เราจึงได้รวบรวมข้อควรปฏิบัติและคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารดีๆ มาบอกคุณผู้หญิงทุกวัย เพื่อให้คุณก้าวผ่านทุกช่วงอายุไปอย่างสุขภาพดี แข็งแรงสมวัยที่สุด

ช่วงอายุ 20
ดื่มน้ำให้เพียงพอ ระหว่างที่คุณรีบเร่งทำกิจกรรมต่างๆ ให้ทัน ทั้งเรียน ทำงาน และกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ คุณก็อาจเผลอลืมดื่มน้ำอย่างเพียงพอได้ง่ายๆ ลองพกขวดน้ำใหญ่ๆ ติดตัวตลอดเวลาและตั้งเป้าดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน
พกของกินเล่นที่ดีต่อสุขภาพ วัยนี้เป็นวัยที่ผู้หญิงยังอาจห้ามใจต่อฟาสต์ฟู้ดและอาหารขายริมถนนไม่ไหว เพราะเป็นอาหารที่เราซื้อได้รวดเร็วแถมยังไม่แพงอีกด้วย ทว่าแทนที่จะบริโภคแคลอรี่ที่ไม่มีคุณประโยชน์ใดๆ ต่อร่างกาย ลองหันมาเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพที่คุณสามารถรับประทานได้เลยทันที อย่างเช่นถั่ว เมล็ดธัญพืช ผลไม้แห้ง และผลไม้สดต่างๆ
สารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้ ได้แก่แคลเซียมและกรดโฟลิก เพราะร่างกายเรายังสามารถสร้างกระดูกได้จนถึงช่วงวัย 20 กลางๆ ได้ แนะนำให้บริโภคแคลเซียมอย่างน้อย 1,000 กรัมต่อวันเพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงอยู่เสมอ แหล่งอาหารชั้นดียกตัวอย่างเช่น โยเกิร์ต นมอัลมอนด์ น้ำข้าวกล้องงอก เต้าหู้ชนิดแข็ง และปลาซาร์ดีน

ช่วงอายุ 30
นับแคลอรี่ให้ดีๆ คุณไม่สามารถกินเหมือนตอนวัยรุ่นได้แล้ว และต้องคงน้ำหนักตัวให้ดี เพราะในช่วงอายุ 30 เมตาบอลิซึ่มหรือกระบวนการทางเคมีต่างๆในร่างกายจะเริ่มช้าลงเนื่องจากผู้หญิงจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อไปตั้งแต่ช่วงวัย

นี้ ลองเปลี่ยนจากการบริโภคแป้งขัดสี (เช่น ขนมปังขาว และพาสตรี้) รวมถึงเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลเยอะๆ แบบกาแฟหวานๆ มาเป็นธัญพืชที่ผ่านกระบวนการขัดสีน้อย น้ำผลไม้สดๆ และน้ำเปล่าแทน
สารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้ ได้แก่กรดโฟลิกและโปรตีน เทรนด์ปัจจุบันคือผู้หญิงมักจะรอจนกระทั่งอายุเข้าวัย 30 ถึงจะมีลูกคนแรก ถ้าคุณเป็นหนึ่งในนั้น พยายามบริโภคปริมาณกรดโฟลิกให้ได้อย่างน้อย 200 ไมโครกรัมต่อวัน ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขเรื่องปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (Recommended Daily Intakes: RDI) ของคนไทย
มวลกล้ามเนื้อร่างกายจะลดลงประมาณร้อยละ 5 ในทุกๆ สิบปี เริ่มตั้งแต่ที่เราก้าวเข้าสู่อายุ 30 ดังนั้น เพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ ลองเพิ่มการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training) เข้าไปในตารางออกกำลังกายของคุณดู และบริโภคโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ เช่นจาก อกไก่ เนื้อปลา หรือโปรตีนเชค ซึ่งจะช่วยลดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อไปได้

ช่วงอายุ 40
ดูแลสุขภาพหัวใจ คอเลสเตอรอลและความดันโลหิตจะเพิ่มสูงขึ้นเมื่อใกล้ช่วงวัยหมดประจำเดือน หมั่นดูแลหัวใจของเราด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ โดยแนะนำให้รับประทานผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า รวมทั้งมะเขือเทศ ผักและผลไม้ต่างๆ ลดการดื่มแอลกอฮอล์ลงเหลือแบบน้อยๆ พอประมาณ (แนะนำสาวๆ ให้ดื่มเพียง 1 แก้วต่อวัน) และงดไขมันทรานส์ที่พบในอาหารสำเร็จรูปและอาหารทอดๆ
สารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้ ได้แก่วิตามินดีและสารต้านอนุมูลอิสระ มองหาอาหารที่มีวิตามินดีที่ช่วยให้ร่างกายของเราดูดซึมแคลเซียมได้ดี ดูแลรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง รักษาระดับพลังงานร่างกายให้ดี และป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ วิตามินดีที่เราสะสมไว้ในร่างกายจะค่อยๆ ลดลงไปเมื่อเราเข้าสู่วัย 40 สารต้านอนุมูลอิสระเช่น วิตามินเอ ซี และอี จะช่วยป้องกันหรือชะลอการทำลายเซลล์ที่เป็นสัญญาณของอายุที่เพิ่มมากขึ้น แหล่งอาหารชั้นดีได้แก่ พริกแดง มะขาม สตรอเบอร์รี่ แครอท มันหวาน ฝรั่ง และถั่วต่างๆ

ช่วงอายุ 50
รับประทานไฟเบอร์ให้มากขึ้น ข้อมูลของศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลศิริราช เผยว่า ผู้หญิงที่อายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหัวใจได้มากขึ้น ไฟเบอร์จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายให้น้อยลงซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจ ไฟเบอร์ยังช่วยให้คุณอิ่มได้นานขึ้น ทำให้คุณดูแลควบคุมน้ำหนักได้อย่างเหมาะสม
สารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้ ได้แก่ กรดไขมันโอเมก้า 3 และวิตามินบี12 งานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า ร้อยละ10-30 ของคนที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไปจะสามารถดูดซึมวิตามินบี 12 จากอาหารได้น้อยลง ดังนั้นลองหาอาหารเสริมมาชดเชยวิตามินบี 12 ที่สูญเสียไป เพิ่มปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 ให้มากขึ้นด้วยการรับประทานปลาที่มีไขมันอย่างปลาทูและแซลมอน ที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ชนิด EPA และ DHA รวมถึงถั่ววอลนัท เมล็ดเชีย เมล็ดฟักทอง น้ำมันดอกทานตะวัน และผักโขมที่มีกรดแอลฟาไลโปอิค (ALA) สูง ซึ่งเป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ประเภทหนึ่งที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลให้น้อยลงได้

ช่วงอายุ 60 และมากกว่านั้น

หมั่นเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ เมื่อถึงวัยที่ลูกๆ เติบโตออกไปใช้ชีวิตของตัวเอง การที่คุณพ่อคุณแม่ได้อยู่บ้านตามลำพังและมีงานมากวนใจน้อยลง ทำให้คุณมีเวลาที่จะสนุกสนานกับชีวิตได้เยอะขึ้น ลองเรียนภาษาใหม่ๆ สมัครเรียนเต้นรำ และออกไปเดทกันสองต่อสองกับคู่รักของคุณให้มากขึ้น ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอและปรึกษาคุณหมอก่อนหากคิดจะออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอหรือฝึกกล้ามเนื้อ

รับประทานอาหารได้มากพอไหม การใช้ยา รวมถึงกระบวนการทางเคมีต่างๆ ในร่างกายที่ช้าลง การรับรู้รสชาติที่เปลี่ยนไปและปัจจัยอื่นๆ ล้วนส่งผลให้ความอยากอาหารลดลง เมื่อเข้าสู่วัย 60 และมากกว่านั้น ลองรับประทานอาหารใหม่ๆ ให้หลากหลายขึ้นโดยที่ยังคำนึงถึงโภชนาการที่ดี ลองไปรับประทานอาหารกับเพื่อน หรือดื่มเครื่องดื่มทดแทนมื้ออาหารดูบ้างหากจำเป็น

สารอาหารที่จำเป็นสำหรับวัยนี้ ได้แก่ อาหารที่กล่าวมาทั้งหมด บวกกับโพรไบโอติกส์ (Probiotics) สุขภาพทางเดินอาหารของเราจะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเราอายุมากขึ้น จำนวนแบคทีเรียที่ดีจะลดลงและลำไส้เล็กของเราก็ไม่สามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีเท่าเดิม เพิ่มโพรไบโอติกส์เพื่อกระตุ้นการเติบโตของแบคทีเรียที่ดีเหล่านี้ แหล่งอาหารได้แก่ โยเกิร์ต และอาหารหมักดองเช่น กิมจิ

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