

ประโยชน์ของการทานอาหารเข้าที่หลายคนคาดไม่ถึง สู่ชีวิตบั้นปลายที่มีคุณภาพ

รู้หรือไม่? ค่าเฉลี่ยอายุของคนไทยในปัจจุบันมีอัตราสูงขึ้น ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น โดยผู้ชายมีอายุเฉลี่ย 73 ปี และผู้หญิงมีอายุเฉลี่ย 79 ปี แต่การมีชีวิตยืนยาวอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากชีวิตยังต้องมีความเจ็บป่วยร่วมด้วย ซึ่งมีอีกหนึ่งตัวชี้วัด Health Adjusted Life Expectancy (HALE) คือ อายุคาดเฉลี่ยในการมีสุขภาพดี หรือการมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากโรคและการเจ็บป่วย ซึ่งผลสำรวจจากกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2566 พบว่า คนไทยมีอายุเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ในผู้ชายที่ 68 ปี และผู้หญิง 72 ปี สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยโดยเฉลี่ยจะมีช่วงที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ยาวนาน 5-7 ปี และภาพรวมของประชากรทั่วโลกจะมีช่วงเวลาที่สุขภาพไม่สมบูรณ์ยาวนานเกือบ 10 ปี

จากการศึกษานี้อาจเป็นสิ่งเตือนใจ เพื่อให้เราหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงยาวนานที่สุด เพื่อให้ 10 ปีสุดท้ายได้เป็นช่วงชีวิตที่เราได้เอนจอยและทำในสิ่งที่ชื่นชอบ ไปพร้อมกับการมีสุขภาพะที่ดี และไม่เป็นภาระกับผู้อื่นและสังคม นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์วัยผู้ใหญ่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมใกล้ตัวที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีสุขภาพไม่ดี ในชีวิตบั้นปลาย “จากการศึกษาด้านการแพทย์พบเห็นหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วง 10 ปีสุดท้ายก่อนสิ้นอายุขัย กับภาวะการเกิดโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ล้วนมาจากพฤติกรรมใกล้ตัวเราที่ใช้ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง เช่น

‘การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม’ มีรสหวานและเค็มจัด ทำให้มีน้ำตาลและไขมันในเลือดสูง การทานผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอ

‘ขาดการออกกำลังกายเป็นเวลานาน’ ทำให้ไขมันสะสมในร่างกายมากและระบบเผาผลาญทำงานไม่ดี

‘การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ’ ทำให้ตับเกิดการอักเสบ ‘การสูบบุหรี่จัด’ ทำให้ถุงลมภายในปอดเสียหาย

‘ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ’ ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานผิดปกติและเจ็บป่วยได้ง่าย

‘การสัมผัสกับแสงและมลภาวะที่มีความเสี่ยงเป็นประจำ’ เช่น รังสียูวี ควั่นไอเสีย หรือสารกำจัดศัตรูพืช รวมถึงพฤติกรรมที่หลายคนมองข้ามและคิดว่าไม่กระทบกับชีวิตอย่าง

‘การไม่รับประทานอาหารเข้า’ ซึ่งพฤติกรรมนี้ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน โดยการงดอาหารมื้อเช้าจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น และส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายได้”

จะดีกว่าไหม...? ถ้าเราหันมาเปลี่ยนพฤติกรรมและเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยการรับประทานอาหารเข้าที่มีสารอาหารครบถ้วนอย่างสม่ำเสมอ เพราะคุณประโยชน์ในอาหารเข้านั้นสำคัญต่อสุขภาพตั้งแต่ผู้ที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต วัยทำงาน หรือสูงวัย อีกทั้งการได้รับโภชนาการและสารอาหารที่สำคัญครบถ้วนจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการยับยั้งสัญญาณจากโรคติดต่อไม่เรื้อรังได้มากมาย อาทิ ความจำไม่ดี ขาดสมาธิ ซึ่ลึ้ม อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อหรือข้อต่อไม่ดี เจ็บเข่าง่าย ผิวแห้ง ผิวหมองคล้ำ ผมหงอก ร่วง รื้อรอย มีอาการแพ้ง่าย เป็นภูมิแพ้ ภูมิคุ้มกันไม่ดี เจ็บป่วยง่าย ท้องผูก ท้องอืด ลำไส้แปรปรวน ไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง

“นิวทริไลท์” จาก แอมเวย์ ได้ศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคทั่วโลกและวิจัยพัฒนาเพื่อค้นหาโซลูชันในการดูแลสุขภาพผู้คนให้มีสุขภาพที่แข็งแรงยืนยาว สร้างจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดีตามหลัก Lifestyle Medicine ด้วยการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจแก่ผู้บริโภคและผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลตัวเอง ทั้งการได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์และครบถ้วน รวมถึงหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพองค์รวม ซึ่งหนึ่งในวินัยที่ทุกคนควรให้ความสำคัญมากขึ้น คือ

“การรับประทานอาหารเช้า” ถือเป็นหนึ่งในมื้ออาหารที่สำคัญที่ใครหลายคนมองข้าม และเป็นมื้อที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด เนื่องจากร่างกายของเราได้สูญเสียสารอาหารขณะฟื้นฟูร่างกายในช่วงเวลานอนหลับยาวนานถึง 7 – 8 ชั่วโมงของแต่ละวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายงดอาหารควบคู่กับการทำงานของร่างกายอย่างต่อเนื่องเพื่อดึงสารอาหารที่ร่างกายต้องการ มาใช้ซ่อมแซมร่างกายขณะที่หลับ อาทิ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ โอมEGA-3 น้ำ เป็นต้น

ดังนั้น ในช่วงที่เรานอน สารอาหารที่มีคุณค่าเริ่มพร่องน้อยลงจากการทำงานของเซลล์ในร่างกายตลอด ซึ่งหัวใจสำคัญที่ทำให้เราก็กจะมีสุขภาพที่แข็งแรง มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในช่วงสูงวัย คือ การสร้างสมดุลในการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์รอบด้าน ทั้งกายและใจ ด้วยการจัดสรรเวลาดี (Good Time) สารอาหารดี (Good Nutrient) พลังงานดี (Good Energy) สุขภาพดี (Good Health) และ รูปร่างดี (Good Shape) ผสานเทคนิคในการสร้างวินัยในการทานอาหารเช้าที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ที่มา https://www.matichon.co.th/lifestyle/health-beauty/news_4892977

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

การทานอาหารเช้ามีผลต่อสุขภาพในระยะยาวอย่างไร ?

1. ช่วยเสริมสร้างพลังงานให้ร่างกาย
2. ทำให้การทำงานของสมองลดลง
3. ทำให้เกิดความเครียด
4. เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1. ช่วยเสริมสร้างพลังงานให้ร่างกาย

กระบวนการอ่าน: เลือกคำตอบที่ถูกต้องตามเนื้อหาที่ได้อ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลา แล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

พฤติกรรมใดที่สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน?

1. การไม่ดื่มสุราและของมึนเมา
2. การทานอาหารเข้าเป็นประจำ
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. การสูบบุหรี่จัด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. การสูบบุหรี่จัด

กระบวนการอ่าน: เลือกคำตอบที่ถูกต้องจากข้อมูลที่ให้มา

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป.6/5 อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม คนไทยมีอายุเฉลี่ยในการมีสุขภาพที่ดีเท่าใด ?

คำตอบ 72 ปี

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 72 ปี

กระบวนการอ่าน: การเติมคำตอบจากข้อมูลที่ได้อ่าน

สถานการณ์: ติความ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป.6/3 อ่านเรื่องสั้น ๆ อย่างหลากหลายโดยจับเวลา แล้วถามเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อธิบายถึงเหตุผลที่การทานอาหารเช้าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพ ?

คำตอบ การทานอาหารเช้าเป็นมื้อที่ช่วยเสริมสร้างพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นให้กับร่างกายในช่วงเริ่มต้นของวัน ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมองให้มีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การทานอาหารเช้าเป็นมื้อที่ช่วยเสริมสร้างพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นให้กับร่างกายในช่วงเริ่มต้นของวัน ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมองให้มีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน

กระบวนการอ่าน: เขียนคำตอบที่มีความเข้าใจในเนื้อหาที่อ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป.6/5 อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับการทานอาหารเช้าและผลกระทบต่อชีวิตบั้นปลาย?

คำตอบ การทานอาหารเช้าที่ดีและมีสารอาหารครบถ้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีในระยะยาว ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในช่วงบั้นปลาย โดยช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ และทำให้เรามีพลังในการใช้ชีวิตในทุกๆ วัน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การทานอาหารเช้าที่ดีและมีสารอาหารครบถ้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีในระยะยาว ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในช่วงบั้นปลาย โดยช่วยลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ และทำให้เรามีพลังในการใช้ชีวิตในทุกๆ วัน

กระบวนการอ่าน: เขียนคำตอบที่แสดงถึงความคิดส่วนตัวที่สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้อ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ป.6/5 อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต