การกินอาหารในสังคมสูงวัย

ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

ลองไปโรงพยาบาลของรัฐ มองไปทางไหนเห็นแต่คนแก่ ต้องยอมรับว่าเรากำลังอยู่ในสังคมสูงวัย ต้องดีใจว่าคนไทยดูแลตัวเองดี จนมีผู้สูงอายุจำนวนมาก มีบริการทางการแพทย์ดี ทำให้ประชากรอายุยืน แต่มีผู้สูงอายุที่มีโรคจำนวนมาก จึงไปโรงพยาบาลกันมาก รัฐต้องใช้งบประมาณรักษาพยาบาลผู้ป่วย ถ้าทุกคนดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี จะสุขสบาย ไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจสุขภาพ ไม่ใช่ไปรักษาโรค

การกินดีมีส่วนสำคัญมากที่จะทำให้สุขภาพดี สร้างนิสัยการกินดีจะไม่รู้สึกยุ่งยากที่จะต้องระวังเรื่องการกิน กินดีทุกมื้อทุกวัน สุขภาพดี แข็งแรงจนอายุมาก ไม่เป็นภาระให้ลูกหลานต้องดูแลยามแก่เฒ่า สนุกที่จะทำกิจกรรมกับเพื่อนกับลูกหลาน

อาหารดีจะดีสำหรับคนทุกวัย ไม่ต้องจัดอาหารพิเศษสำหรับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว เด็กกินได้ คนแก่ก็กินได้ กินมื้อเช้าเป็นหลัก มื้อกลางวันพอประมาณ มื้อเย็นเบา ๆ เมื่อกินมื้อเย็นแต่น้อย จะหิวตอนเช้าและกินได้มาก ได้รับพลังงานและสารอาหาร เพื่อการทำกิจกรรมตอนกลางวัน

ทุกมื้อต้องมีผักและผลไม้มากพอที่จะให้พลังงานและสารอาหาร ต้องได้รับเนื้อสัตว์ นม และไข่ เพื่อให้ได้รับโปรตีนที่ดี สำหรับการสร้างเนื้อเยื่อ สร้างภูมิคุ้มกันโรค กินข้าวแต่น้อยพอให้มีพลังงานใช้ตลอดเวลาจากมื้อหนึ่งถึงอีกมื้อหนึ่ง ใช้น้ำมันปรุงอาหารเพียงเล็กน้อย เพียงเท่านี้ก็จะได้รับอาหารทั้ง 5 หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ข้าว ผัก ผลไม้ และไขมัน

ช่วงเวลาจากมื้อเย็นจนถึงมื้อเช้าเป็นระยะเวลานาน ร่างกายต้องการพลังงาน ผลไม้ให้น้ำตาลที่ให้พลังงานได้ทันที เราจึงต้องได้กินผลไม้ตอนเช้า ได้พลังงานไปเลี้ยงสมอง ทำให้รู้สึกสบาย ไม่หิวโหย กินผลไม้แล้วเดินไปเดินมา เดินทำกิจกรรมสัก 10 นาที อาจจะทำสวน ทำอาหาร ออกกำลังกายก่อนอาหารเช้า

มื้อเช้าสำคัญที่สุด ถ้าไม่กินอาหารมากมื้อเย็น จะหิวและกินดีตอนเช้า รักษาน้ำหนักตัวให้พอดี สมัยนี้มีคนอ้วนมาก เป็นเบาหวานกันมาก มีข้อแนะนำหลายแบบในการหาน้ำหนักตัวที่พอดี อย่างง่ายคือรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้เกินเลขสองหลักท้ายของส่วนสูง คนสูง 160 เซนติเมตร ควรคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกิน 60 กิโลกรัม คุมไขมันในร่างกาย วัดรอบเอวไม่ให้เกิน 30 นิ้ว คนวัยทำงาน มีกิจกรรมให้ต้องเดินไปเดินมา รอบเอว 26 นิ้วกำลังดี ไขมันในตัวเราส่วนมากอยู่รอบเอว เอวใหญ่มีไขมันมาก ไม่แข็งแรง

อาหารที่ทำให้อ้วนมีมาก ผู้ผลิตลงทุนมากมายโฆษณาน้ำหวาน ขนมกรอบ เค็ม อาหารรสจัดทำให้อยากน้ำหวาน ชากาแฟสำเร็จรูปมีน้ำตาลและไขมันมาก หวานมันแต่เป็นพิษ เพียงงดหรือลดน้ำหวาน ก็ลดน้ำหนักได้ สร้างนิสัยงดอาหารหวานมัน จะไม่อยากกิน ไม่อยากดื่มของไม่มีประโยชน์

เหตุเดียวที่ทำให้อ้วน คือกินมาก พลังงานที่ได้รับเท่ากับพลังงานที่ใช้ไป น้ำหนักตัวจะคงที่ คนทำงาน หาเงินได้ มักจะกินมากเกินไปจนน้ำหนักตัวเพิ่ม นักคหกรรมศาสตร์อยู่กับ

อาหารอร่อย พากันกินจนอ้วน การเรียกชื่อสาขาวิชาว่าอาหารและโภชนาการ จะต้องคิดถึงอาหารที่มีน้ำมันและน้ำตาลพอเหมาะ อร่อยได้โดยไม่เพิ่มน้ำหนักตัวผู้บริโภค การเสิร์ฟอาหาร แป้ง หวาน มัน จะต้องมีเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผัก ผลไม้มากพอ ที่จะประกอบกันเป็นมื้อที่พอดี ถ้ามีแต่อาหารสวยงาม ใส่น้ำตาล กะทิ เนย น้ำมันมาก ต้องเปลี่ยนชื่อสาขาวิชาเป็นเทคโนโลยีการประกอบอาหาร

กินอาหารที่ดีตามธรรมชาติ จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์หลายชนิดพร้อมกัน ร่างกายเราต้องใช้ทั้งโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และพลังงาน สร้างเนื้อเยื่อและภูมิคุ้มกัน การได้รับสารใดสารหนึ่งเพียงอย่างเดียว ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ ไตต้องกรองทิ้ง กินมากอาจเป็นโรคไต อาหารตามธรรมชาติทุกชนิด จะมีทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ มากบ้าง น้อยบ้าง ที่ว่าเนื้อสัตว์ให้โปรตีน แต่ไม่ใช่โปรตีนล้วน ๆ ยังมีไขมัน วิตามิน เกลือแร่ด้วย การกินอาหารตามธรรมชาติ จึงได้รับประโยชน์ดีที่สุด

การกินวิตามินเสริม อาจไม่ได้ประโยชน์ แถมอาจให้โทษ เพราะทำให้สารอาหารอื่น ๆ ไม่ได้สัดส่วนที่เหมาะสม จนไม่อาจสร้างเนื้อเยื่อที่ร่างกายต้องการ น้ำเปล่ามีประโยชน์มากที่สุด น้ำเสริมวิตามินเป็นน้ำราคาแพงที่ไม่มีประโยชน์ การกินวิตามินเป็นอาหารเสริม ควรได้รับคำสั่งแพทย์ ไม่น่าจะมีแพทย์คนใดแนะนำให้ดื่มน้ำวิตามิน ถ้าจำเป็นต้องกินก็กินแบบเป็นเม็ด ดื่มน้ำตาม

ในช่วงเวลาต่าง ๆ ที่ผ่านมา มีการโหมโฆษณาให้คนซื้ออาหารเสริมราคาแพง ต่อมาสักพักหนึ่ง แพทย์จะออกมาบอกว่าไม่มีประโยชน์ ชาวบ้านเสียเงิน เสียรู้ไปมากแล้ว คนเขียนบทความนี้อายุ 84 ปีแล้ว ยังเดินได้เอง สุขสบายดี ไม่เคยกินอาหารเสริม กินแต่ข้าวกับน้ำพริกปลาทู ผักสด ผักต้ม ผลไม้ประจำบ้าน คือ กล้วยกับส้ม กินแกงส้ม ต้มยำ ต้มเต้าหู้ ใช้น้ำปลามะนาว ปรุงรส ถ้าจะแกงเผ็ด แกงคั่ว จะลดกะทิ ใช้น้ำมันน้อยมากเมื่อผัด

กินดีช่วยให้แก่อย่างมีคุณภาพ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณา ของแพงเพราะต้องจ้างคนสวย คนหล่อมาชักจูงให้เสียเงิน อาหารดีคืออาหารตามธรรมชาติ ผู้สูงอายุและผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุจะต้องกินอย่างฉลาด