

นิตยสาร เพื่อเผยแพร่วิชาการ **แพทย**

ปีที่ 5 ฉบับที่ 48 ประจำเดือนเมษายน พ.ศ. 2526



อาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า



หมอฟันนั้นสำคัญไฉน?

ราคา 15 บาท

วิทยากรรับเชิญ(จากซ้ายไปขวา) น.พ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์
พิชัย วาสนาส่ง, น.พ.โชติช่วง ชูตินธร



จากการอภิปรายที่ผ่านมา ฃ
หอประชุมบ้านมนังคศิลา สภาศตรี
แห่งชาติ ในพระบรมราชานุปลัฎฃฃ ฃนณ
หลานหลวง กรุงเทพฯ เรื่อง อาหาร
ธรรมชาติเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า ซึ่งมีผู้
ร่วมอภิปราย 3 ท่าน คือ

1. นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์
สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. นายแพทย์โชติช่วง ชูตินธร ประ
ธานชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย
3. นายพิชัย วาสนาส่ง ผู้ดำเนินการ
อภิปราย

การรับประทานอาหารเป็นเรื่อง
ของธรรมชาติ ที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติ
กัน แต่ก่อนที่ปฏิบัติหรือรับประทาน
นั้น เราจะต้องศึกษาให้ดีก่อนว่าจะรับ
ประทานอย่างไร ฃไม่ให้เกินความต้องการ
ของร่างกาย เพราะเมื่อเกินแล้วจะ
ทำให้เกิดโรคได้ เช่น เมื่อรับประทาน
อาหารเกินต้องการ อาจทำให้เกิดโรค
ได้ เช่น โรคเก๊าท์จากเครื่องในและ

โรคอ้วนจากไขมัน และถ้ารับประทาน
น้อยเกินไปก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน
เพราะฉะนั้นเราควรจะศึกษาเกี่ยวกับ
อาหารไว้ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
อาหารแบ่งออกเป็น 5 หมู่ คือ

1. โปรตีน ได้แก่อาหาร จำพวก
เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว อาหารจำพวก
นี้มีประโยชน์ คือทำให้ร่างกายเจริญ
เติบโต ถ้ารับประทานมากเกินไป จะ
ทำให้ ใต ดับ ผิดปกติ เนื่องจากต้อง
ทำงานหนัก อาหารประเภทโปรตีนนี้
มีความสำคัญมากสำหรับเด็ก
2. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว
แป้ง น้ำตาล ถ้ารับประทานมากเกินไป

พิชัย วาสนาส่ง พูดถึงการบริโภค
อาหารธรรมชาติ



จะทำให้อ้วนเกิดความดันในเม็ดเลือด
หรือเป็นโรคเบาหวานได้

3. วิตามิน-แร่ธาตุเช่น ผัก ผล
ไม้ต่าง ๆ อาหารประเภทนี้จะทำให้มี
กากอาหารมาก ซึ่งทำให้เกิดการขับ
ถ่ายได้ดี นอกจากนี้ยังดูแลสิ่งที่เป็น
พิษเป็นภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วย
4. ไขมัน เช่น น้ำมันจากพืช
หรือไขมันจากสัตว์ ถ้ามีในร่างกายมาก
จะทำให้เกิดการสะสมขึ้นในร่างกาย
ซึ่งทำให้เกิดอันตรายได้เพราะไขมันจะ
ไปอุดตันเส้นเลือด ซึ่งทำหน้าที่ส่งเลือด
ไปเลี้ยงหัวใจ ดังนั้น เมื่อเกิดการอุดตัน
ก็จะทำให้หัวใจขาดเลือดได้

5. เกลือแร่ เช่น อาหารทะเลทุก
ชนิด อาหารประเภทเกลือแร่ นี้ จะช่วย
ให้กระดูกและฟันมีความแข็งแรงขึ้น
ทุกวันนี้เทคโนโลยีมีความเจริญ
ก้าวหน้าขึ้นมาก ดังนั้นในทางโภชนา
การจะมีผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้จากการ
สกัด หรือการผลิตเกิดขึ้นเลียนแบบ
อาหารธรรมชาติ อาหารธรรมชาติ

หมายถึง . ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิด เช่น เนื้อสัตว์ ผลไม้ ผักต่างๆ ซึ่งได้มาโดยตรงมิได้นำมาแปรรูปเป็นอาหารดัดแปลงและยังอยู่ในสภาพที่ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด หรือถ้ามีการปรุงแต่งก็เป็นไปเพียงเล็กน้อยไม่ถึงกับทำให้คุณค่าทางอาหารและวิตามินต่างๆ สูญเสียไป แต่ในขณะเดียวกันอาหารธรรมชาตินี้ก็สามารรถนำไปดัดแปลงได้ เพื่อให้มีสีสรรน่ารับประทาน หรือเพื่อให้รสอร่อย โดยจะต้องเสียเวลา เสียค่าใช้จ่าย และที่สำคัญคือ จะสูญเสียคุณภาพของอาหารไปมาก

อาหารดัดแปลงคือ การนำอาหารที่ได้จากธรรมชาติมาดัดแปลงปรุงแต่งหลายขั้นตอนจนกลายเป็นอาหารชนิดใหม่ขึ้นอีกรูปแบบหนึ่ง อาหารประเภทนี้จะเน้นในเรื่อง สี กลิ่น รส และความเอร็ดอร่อยมากกว่าที่จะเห็นคุณค่าทางอาหารที่จะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ข้าวจ้าวที่ขัดสีมากครั้งจนเป็นสีขาว ขนมปังที่ทำด้วยแป้งสาลีสีขาว ลูกชิ้นผสมบอแรกซ์ เพื่อให้มีลักษณะกรอบน่ารับประทาน ผักดองและผลไม้กระป๋อง ขนมเค้ก และขนมจำพวกแป้งน้ำตาล ซึ่งอาหารจำพวกนี้ส่วนใหญ่แล้วเป็นอาหารดัดแปลงทั้งสิ้น

ดังนั้นเราควรหันมารับประทานอาหารธรรมชาติ เช่น รับประทานมะนาวแทนน้ำส้มสายชูเทียม หรือรับประทานผลไม้สดแทนผลไม้กระป๋องประเภทต่างๆ เพราะมะนาวและผลไม้ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น ถ้ารับประทานอาหารดัดแปลงมาก ๆ ก็จะทำให้ อ้วนขึ้นได้ เพราะอาหารดัดแปลงจะมีส่วนผสมของไขมันอยู่มาก นอกจากนี้บางที่อาจมีสารเคมีที่เกิดอันตรายแก่ร่างกายด้วย เช่น สีที่นำมาผสมอาหาร ซึ่งเป็นสีที่เป็นพิษเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



น.พ. โชติช่วง ชูดิษฐ์ ประธาน-ชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย



น.พ. โกรสิทธิ์ ดันติศิริวัชร สถาปนารวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องจากมีสารหนูและสารตะกั่วผสมอยู่ด้วย

อาหารธรรมชาตินอกจากจะให้คุณภาพที่สูงแล้วยังช่วยประหยัดเวลา เพราะหาซื้อง่าย และไม่ต้องนำมาผลิตอีกขั้นตอนหนึ่ง การรับประทานอาหารธรรมชาติยังทำให้มีภูมิคุ้มกันดี โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์ ควรรับประทานอาหารประเภทนี้มาก ๆ ผู้ที่ท้องผูกบ่อย ๆ จะแก้ปัญหาโดยรับประทานอาหารธรรมชาติก็ได้ เนื่องจากอาหารธรรมชาติส่วนใหญ่มีกากอาหารมากกว่าอาหารที่นำมาดัดแปลงจึงทำให้เกิดการขับถ่ายได้ดี

แนวทางการรับประทานอาหารให้มีสุขภาพดี ซึ่งเป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องทราบ เพราะถ้าทุกคนรับประทานอาหาร เพื่อความเอร็ดอร่อยแต่เพียงอย่างเดียว นั้น จะทำให้เกิดโรคได้ ดัง

นั้นสิ่งที่ควรคำนึงเมื่อรับประทานอาหารคือ

1. รับประทานให้เหมาะสมตามวัยและภาวะ เช่น เด็กทารกควรรับประทานนม และควรจะให้รับประทานนมแม่ เพราะ นอกจากมีคุณค่ามากแล้ว ยังมีภูมิคุ้มกันทำให้เด็กไม่เกิดโรคต่างๆ ขึ้น และถือว่าเป็นสิ่งเดียวที่แม่จะให้แก่ลูกได้ ต่อมาเมื่อลูกโตขึ้น จะต้องปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยในการรับประทาน คือ รับประทานแต่ของที่ดีมีประโยชน์ ไม่ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารที่มีขายตามร้าน เช่น ขนมหวานต่างๆ ที่ผสมสีเพื่อให้มารับประทาน และมีน้ำตาลผสมอยู่มาก ซึ่งเมื่อเด็กรับประทานเข้าไปแล้ว จะทำให้เบื่ออาหาร ต่อมาเมื่อเด็กโตมากก็จะต้องรับประทานอาหารให้ครบ

2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ คือ ในวันหนึ่งๆ จะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารไทยที่มีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัด ซึ่งมีทั้งก๋วยเตี๋ยว ผัก กุ้ง ถั่วงอก หรือ เสร็จแล้วก็ควรมีผลไม้บ้าง ซึ่งถ้าเรารับประทานอาหารอยู่อย่างนี้ก็จะทำให้



(ต่อจากสี่หน้า)

ได้อาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยไม่ต้องไปซื้ออาหารแพง ๆ เลย

3. ความสะอาดในการกิน ในประเทศเราจะมีประชาชนที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วงมาก เนื่องจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาดเข้าไป ดังนั้นจะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน แล้วท้องเสียตามมา ปัจจุบันจึงมีการณรงค์เรื่องของการจำหน่ายอาหารว่า จะต้องสะอาด ก่อนปรุงอาหารควรล้างมือก่อนหรือผัก อุปกรณ์ที่ใช้ก็ต้องสะอาดด้วยการรักษาความสะอาดของอาหารนี้ เพื่อว่าอาหารนั้นจะได้ถูกย่อย ถูกดูดซึม แล้วนำไปใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ไม่ใช่รับประทานเข้าไปแล้ว ต้องอาเจียนออกมา

4. การรับประทานให้พอดี โดยจะต้องมีเครื่องวัด เครื่องชั่งและสิ่งที่ใช้วัดคือ น้ำหนัก เช่น เด็กแรกคลอดออกมาจะต้องมีน้ำหนัก 3 กิโลกรัม ถ้าเด็กไม่ถึง 3 กิโลกรัม รูปร่าง หน้าตาเหี่ยวผ่น แสดงว่าเด็กนั้นขาดอาหารมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ และสาเหตุที่ลูกต้องขาดอาหาร ก็เพราะความเชื่อของแม่

ที่เชื่อกันว่า ถ้ารับประทานอาหารที่บำรุงมาก ๆ จะทำให้เด็กตัวโตคลอดยาก ดังนั้น จึงทำให้เด็กมีรูปร่างเล็ก ต่อมาเมื่อเด็กโตขึ้นจะต้องมีการเติบโตที่ดี คือ

อายุประมาณ 5 เดือน น้ำหนักจะต้องเป็น 2 เท่าของแรกคลอด

อายุประมาณ 1 ปี น้ำหนักจะต้องเป็น 3 เท่าของแรกคลอด

อายุประมาณ 2 ปี น้ำหนักจะต้องเป็น 4 เท่าของแรกคลอด

จากนั้นก็จะต้องค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละ 2 กิโลกรัม และเพิ่มเป็น 5-6 กิโลกรัม เมื่อเริ่มโตเป็นหนุ่มสาว พอเป็นวัยกลางคนหรือคนชรา น้ำหนักจะต้องหยุด และน้ำหนักนี้จะต้องมีความสมดุลกับส่วนสูงด้วย เพราะฉะนั้นจะต้องรับประทานอาหารให้พอดี

5. หลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษ อาหารธรรมชาติที่เรารับประทานกันเป็นประจำนั้นความเป็นพิษเป็นภัยมีน้อย นอกจากอาหารที่มนุษย์เราปรุงแต่งกันขึ้นมาเอง ซึ่งจะมีคุณค่าทางอาหารน้อย อาหารจากธรรมชาติเช่น ขนมิสใบบเตย แต่อาหารดัดแปลงจะนำสีอื่นมาใช้ เช่น

สีย้อมผ้า ซึ่งสีจำพวกนี้ ถ้าสะสมอยู่ในร่างกายมาก ๆ ก็จะเกิดอันตรายแก่ตับได้

อาหารประเภทหนึ่งที่ได้รับประทานกันอยู่ โดยไม่ทราบว่าเป็นอาหารดัดแปลงคือ ข้าวเจ้าสีขาว ซึ่งมีการขัดสีหลายครั้งจนขาวนวลรับประทาน แต่จากการขัดสีไปนั้นต้องสูญเสียวิตามินไปมากมาย จนนับได้ว่า เมล็ดข้าวที่ยังเหลืออยู่นั้น เป็นเพียงแป้งซึ่งมีประโยชน์น้อยมาก ต่างจากข้าวกล้องที่ไม่ได้ขัดสีจะมีสภาพที่ไม่ค่อยรับประทาน แต่ก็มียูทิลค่าทางอาหารมากกว่าหลายเท่า นอกจากนี้แล้วข้าวกล้องยังมีกากอาหารซึ่งจะช่วยให้มีการขับถ่ายได้ดีอีกด้วย

จากการเปรียบเทียบระหว่างข้าวกล้อง และข้าวที่ขัดจนเป็นสีขาวนั้น จะเห็นได้ว่า คนที่รับประทานข้าวสีขาว 4-5 งาน กับคนที่รับประทานข้าวกล้องเพียงงานเดียวจะได้รับประโยชน์ที่ต่างกันมาก คือ ข้าวกล้องเพียงงานเดียวจะให้ประโยชน์มากกว่า แล้วท่านจะรับประทานข้าวชนิดไหน เพื่อให้ได้ทั้งคุณค่าและประโยชน์มากที่สุด ★★★