

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

หากจะค้นคว้าข้อมูลเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับรองว่าทั้งอินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ นิตยสาร บทความหรือแม้แต่โฆษณา ก็ล้วนแต่นำเสนอข้อมูลหลากหลาย บางก็มีแหล่งอ้างอิง บางก็ไม่มี ถึงกระนั้นหลายคนก็ยังปักใจเชื่อ ทำให้เกิดคำถามและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ดังคำถามที่มักได้ยินดังต่อไปนี้

Myth : การรับประทานไขมันก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

Fact : ไม่จริง แม้ว่าไขมันจะเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดตีบตัน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องงดโดยสิ้นเชิง เพียงแต่รับประทานให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทั้งนี้ร่างกายต้องการกรดไขมันจำเป็นในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันและผลไม่ต่าง ๆ อีกทั้งเป็นไขมันเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของร่างกาย ไขมันมีประโยชน์ต่อการผลิตฮอร์โมนในร่างกายมนุษย์ ช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ ฯลฯ ดังนั้นการรับประทานไขมันจึงไม่ได้เป็นผลเสียต่อร่างกายเสียทั้งหมด ยกเว้นพวกที่เป็นไขมันอิ่มตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังหลายชนิด

Myth : การรับประทานมังสวิรัตอย่างเคร่งครัดดีต่อสุขภาพ

Fact : หัวข้อนี้ยังเป็นที่ถกเถียงกันอย่างกว้างขวาง แต่การรับประทานมังสวิรัตอย่างเคร่งครัด ซึ่งงดรับประทานอาหารใดๆ ที่ได้มาจากสัตว์ (รวมถึงไข่และนมต่างๆ) จนอาจทำให้เกิดการขาดสารอาหารบางประเภทได้ เช่น กรดอะมิโนจำเป็นที่มีในสัตว์และนมเท่านั้น และวิตามินบี 12 ที่มีมากในเนื้อและเครื่องในสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจเกิดภาวะโลหิตจางได้ และที่สำคัญคุณรับประทานมังสวิรัตจำเป็นต้องเน้นรับประทานผักและผลไม้ที่มีแคลเซียม เช่น คะน้า บร็อคโคลี่ ผักโขม เต้าหู้ ธาตุเหล็ก เช่น ข้าวโอต ถั่วแดง และสังกะสี เช่น โฮลวีท เมล็ดธัญพืช เนื่องจากการงดเนื้อสัตว์มักได้รับวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้น้อยกว่าคนปกติ ซึ่งล้วนจำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ในร่างกาย

Myth : การจำกัดปริมาณอาหารเพียงอย่างเดียวก็ทำให้น้ำหนักลดลงได้

Fact : ไม่จริง แม้ว่าช่วงแรกของการจำกัดอาหารจะรู้สึกทำให้น้ำหนักลดลง แต่ไม่ใช่วิธีควบคุมน้ำหนักในระยะยาว นอกจากนี้การอดอาหารอย่างเคร่งครัดอาจนำไปสู่โรคแอนโนเรกเซีย ซึ่งปฏิบัติอาหารเพราะเกรงว่าจะทำให้อ้วนจนร่างกายขาดสารอาหาร ผอมแห้งและอาจเสียชีวิตในที่สุด การลดน้ำหนักให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพคือ การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะแก่ร่างกายควบคู่กับการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ ซึ่งนอกจากการออกกำลังกายจะช่วยให้รูปร่างสมส่วนแล้วยังทำให้ร่างกายหลังฮอร์โมนเอนโดรฟินที่ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

Myth : ยาลดความอ้วนช่วยเร่งระบบเมตาบอลิซึม ทำให้ลดน้ำหนักได้

Fact : ไม่จริงแน่นอน ไม่มียารุ่นใดในโลกที่รับประทานแล้วช่วยให้ผอมได้จริง ส่วนใหญ่ยาลดความอ้วนจะทำหน้าที่กดประสาทไม่ให้เกิดความอยากอาหาร ซึ่งยาลดความอ้วนบางชนิดมีส่วนผสมของฟีเนลโพรพาโนลามีน ก่อให้เกิดอาการเหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวน ความดันโลหิตสูงและส่งผลเสียต่อไต คณะกรรมการอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกาเปิดเผยว่าคนที่รับประทานยาลดความอ้วนจะกลับมาอ้วนใหม่อีกในที่สุด หรือที่เรียกว่า Yoyo effect วิธีที่ดีที่สุดในการลดน้ำหนักคือ การรับประทานอาหารที่สมดุลต่อความต้องการของร่างกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ