

## "กินดี (ให้อยู่ดี) ในวัยกลางคน "

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของประชากร พ.ศ. 2548  
เปิดเผยว่าปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรกว่า 64,758,500 คน โดยสัดส่วนของประชากรวัยกลางคนอายุระหว่าง 30-39 ปี  
รวมๆ แล้วมีเกือบ 20 ล้านคน! ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการหารายได้แก่ครอบครัว  
และเป็นกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศอย่างมาก แต่อย่าลืมว่าในขณะที่การทำงานมันคงและไปได้สวย  
ก็เป็นช่วงที่ธรรมชาติของร่างกายเริ่มเสื่อมลงจนเริ่มส่งสัญญาณเตือนว่าต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เช่น  
ตาเริ่มแห้งหรืออ่อนลง ฝ่ามือเริ่มแห้ง นอนไม่หลับ น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น อ่อนเพลียจากการทำงานเป็นประจำ เป็นต้น  
ดังนั้นเพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน ฟิตฟูและป้องกันไม่ให้อายุขัยสั้นเกินไป  
คุณวัยนี้จึงควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ประกอบกับออกกำลังกายมากขึ้น  
เพื่อต้านความเสื่อมจากภายในสู่ภายนอกอย่างยั่งยืน

• **เพิ่มพลังสายตาไม่ให้ล้า** จากการใช้สายตาในการเพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ ทีวี อ่านเอกสารเป็นต้นๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ล้วนเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อตาถูกใช้งานมาก จึงควรพักสายตาและบำรุงสายตาด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะวิตามินเอ และสังกะสี

**วิตามินเอ** ช่วยในการมองเห็นในที่แสงสลัว ปรับสายตาในที่มืดได้ดี และเพิ่มความแข็งแรงของเยื่อต่างๆ วิตามินเอจำเป็นในการสร้างและการคงสภาพของเซลล์เยื่อต่างๆ เช่น ปอด หลอดลม ผิวหนัง และเยื่อตา วิตามินเอพบมากในอาหารประเภทตับหมู ตับไก่ ไข่ น้ำมัน หรือพืชผักที่มีสีเขียวยellow และผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ฟักทอง มะละกอสุก แครอท เป็นต้น

**วิตามินซี** พบวิตามินซีปริมาณสูงในตา ซึ่งช่วยป้องกันตาไม่ให้ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นโดยแสง วิตามินซีพบมากในผลไม้ตระกูลส้ม ผักใบเขียว มะเขือเทศ และฝรั่ง

**สังกะสี** ช่วยในการปรับสายตาในที่มืดได้ดี พบมากในอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น หอยนางรม เนื้อ ตับ ไข่ นม ไข่ และปลา แต่เนื้อสัตว์ที่มีไขมันมากจะมีสังกะสีน้อย และพบมากในเมล็ดพืชที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวซ้อมมือ

• **เพิ่มความจำ บำรุงสมอง ตานเครียด** คนวัยกลางคนที่ทำงานในสำนักงานมักจะเครียดทำงานน้อย แต่ใช้สมองและมีความเครียดมาก ดังนั้นเพื่อใหสมองทำงานได้ดี จำแนกยาและอารมณ์ดีไม่หยุดหยิ่ง จำเป็นต้องได้รับสารอาหารจำพวกกลูโคส กรดอะมิโน วิตามิน และแร่ธาตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินบีและซี ถือว่าเป็นสารอาหารต้านเครียดได้ดี

**โทโคมิน** (วิตามินบี 1) พบมากในตับ ไข่ หัวใจ ข้าวซ้อมมือ ถั่วต่าง ๆ และเนื้อสัตว์ มีบทบาทสำคัญต่อเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการสลายกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถาร่างกายขาดวิตามินบี 1 จะทำให้อ่อนเพลีย ซึมเศร้า เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย แขนขาไม่มีแรง ซาปลายมือปลายเท้า

**ไรโบฟลาวิน** (วิตามินบี 2) พบมากในนม เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ปลา และผักใบเขียว เป็นวิตามินที่เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการสลายกลูโคสให้เป็นพลังงาน ถาขาดวิตามินบี 2 จะทำใหริมฝีปากและลิ้นอักเสบ ปากและมุมปากแตก ระบบประสาทผิดปกติและสับสน

**ไนอาซิน** (วิตามินบี 3) พบมากในเนื้อสัตว์ ถั่วและยีสต์ ถาร่างกายขาดไนอาซิน กล้ามเนื้อจะอ่อนแรง เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะหรือความจำเสื่อมหงุดหงิด

**วิตามินบี 6** เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์สารนำสื่อประสาท พบมากในอาหารพวกเนื้อสัตว์ ตับ ธัญญาหาร ผักและถั่วต่างๆ ถาขาดวิตามินบี 6 จะทำให้อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ โลหิตจาง ซึมเศร้า สับสนและมีอาการชักได้

**วิตามินบี 12** พบในอาหารที่มาจากสัตว์ เช่น ตับ นม ไข่ และเนื้อสัตว์ แต่จะไม่พบในแหล่งอาหารที่มาจากพืช เกี่ยวข้องกับการสร้างเซลล์และเยื่อหุ้มปลายประสาท ถาขาดวิตามินบี 12 อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง เยื่อหุ้มปลายประสาทถูกทำลาย สมองเสื่อม

**วิตามินซี** เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์สารนำสื่อประสาท ไทโรดอินอร์โมน และการเปลี่ยนโคเลสเตอรอลไปเป็นกรดน้ำดี วิตามินซียังพบมากในเม็ดเลือดขาว

โดยวิตามินซีจะช่วยป้องกันเม็ดเลือดขาวไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เม็ดเลือดขาวเข้าไปทำลายเชื้อโรค

**เหล็ก** เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังงานให้เซลล์สมอง เหล็กยังเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงซึ่งทำหน้าที่พาออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งสมอง ทำให้สมองสามารถสลายกลูโคสให้เป็นพลังงานได้ อาหารที่พบเหล็กมากได้แก่ เลือด ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อที่มีสีแดง การขาดเหล็กจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ สมรรถภาพในการทำงานและการเรียนรูลดลง

**น้ำมันปลา** เป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า-3 คือ EPA และ DHA ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการส่งผ่านข้อมูลในสมอง รวมทั้งมีระบบประสาทสัมผัสที่ไว ทำให้ความจำดีขึ้น

• **ป้องกันโรคกระดูกพรุนก่อนวัย** ภาวะมวลกระดูกสูงสุด (peakbone mass) จะหยุดอยู่ช่วงอายุ 30-35 ปี หลังจากนั้นร่างกายจะรักษาระดับมวลกระดูกไว้คงที่ จนกระทั่งอายุมากขึ้น ร่างกายจะดึงเอาแคลเซียมจากกระดูกไปใช้ ทำให้กระดูกบางและแตกง่าย เป็นสาเหตุของโรคกระดูกพรุนในอนาคต ดังนั้นช่วงอายุดังกล่าวจึงไม่ยอมให้สูญหายไปที่จะสะสมแคลเซียมให้กระดูก โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก เช่น เต้าหู้ นม นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต ผักใบเขียว เช่น คะน้า ใบยอ ปลากรอบ ปลากระป๋องหรือปลาซาร์ดีนที่รับประทานได้ทั้งกระดูก ทั้งนี้ควรจำกัดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำอัดลม ไม่เกิน 2-3 แก้วต่อวัน

• **เพิ่มพลังให้ผิวสวย ไร้ริ้วรอย** ผู้หญิงวัยนี้สามารถฟื้นฟูผิวให้ดูสดใส ไร้ริ้วรอยก่อนวัยด้วยการนอนหลับให้ได้วันละ 7-8 ชั่วโมง ประกอบกับรับประทานผลไม้และผักต่างๆ ซึ่งสารอาหารที่สำคัญได้แก่

**วิตามินอี** เป็นตัวต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ มีสรรพคุณช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ และป้องกันเซลล์ไม่ให้ถูกทำลายด้วยอนุมูลอิสระ พบมากในนม ไข่ ถั่ว จมูกข้าวสาลี เมล็ดธัญพืช ถั่วอัลมอนต์ ถั่วเหลือง น้ำมันพืช ปลาแซลมอน น้ำมันปลา เป็นต้น

**วิตามินบี-คอมเพล็กซ์** เป็นตัวช่วยในกระบวนการผลิตพลังงานภายในเซลล์ พบมากในเห็ด แครอท มะเขือเทศ ไข่ ไข่ ปลาแซลมอน ปลาทูนา เนื้อหมู ข้าวและเมล็ดธัญพืชต่างๆ

**กรดโฟลิก** (วิตามินบี 9) และ**วิตามินบี 12** ช่วยในการแบ่งและเจริญเติบโตของเซลล์ นอกจากนี้กรดโฟลิกยังช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงด้วย

**วิตามินบี 6** ช่วยในการสร้างกรดอะมิโนเพื่อนำไปใช้ในการสร้างโปรตีนสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย

**วิตามินซี** เป็นตัวสำคัญในการสร้างคอลลาเจนทำให้เนื้อเยื่อแข็งแรง คอลลาเจนเป็นส่วนสำคัญของโครงสร้างของกระดูกและผนังหลอดเลือด และช่วยในการหายของบาดแผล พบมากในผลไม้ เช่น มะขาม ส้ม ฝรั่ง มะละกอ

**สังกะสี** ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับเอนไซม์หลายชนิดในร่างกาย รวมทั้งการสร้างเนื้อเยื่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายช่วยใหหนึ่งเซลล์คงสภาพโดยออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ สังกะสีช่วยในการสมานแผล ในกรณีที่ร่างกายขาดสังกะสีจะมีผลให้บาดแผลหายช้าลง

ดังนั้นคนวัยกลางคนจึงควรใส่ใจสุขภาพตนเอง จากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอและการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ซึ่งถ้าทำได้เป็นประจำ ไม่วางงานจะหนักหรือเครียดแค่ไหน สมอง ร่างกายและจิตใจก็พร้อมลุยค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : อ.ดร.อรอนงค์ กิ่งตาลอำไพ ; นพ.ชูชัย ดงเลิศสัมพันธ

ที่มา : [http://www.healthtoday.net/thailand/nutrition/nutrition\\_81.html](http://www.healthtoday.net/thailand/nutrition/nutrition_81.html)