

## กินอาหารเพื่อสุขภาพ...ตามช่วงอายุ

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

การรู้จักเลือกรับประทานอาหารไม่เพียงแต่ช่วยเรื่องสุขภาพเท่านั้น หากยังเอื้อต่อความสวยความงามอีกด้วย ความจริงการเลือกอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัยก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สุขภาพดีได้

เพราะในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกันในด้านพัฒนาการของร่างกายและลักษณะการดำเนินชีวิต

วันนี้จึงขอเสนอเรื่องราวของอาหารที่เกี่ยวข้องกับช่วงอายุทั้ง 4 ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากแต่อย่างใดที่คุณจะลองทำตาม

**วัยที่ขึ้นต้นด้วยเลข 2** ช่วงอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปเป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาและเติบโตเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียน การทำงาน และเป็นวัยที่ใช้ชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ยังมีการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมากเท่าไร ร่างกายก็ยิ่งเผาผลาญและใช้พลังงานมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยเลือกรับประทานจำพวกเนื้อสัตว์และถั่วต่างๆ รวมถึงข้าวและแป้งมากเป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยผักผลไม้เป็นอันดับสอง ส่วนนมและอาหารทดแทนแคลเซียมต่างๆ เช่น เต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย นมถั่วเหลืองเสริมแคลเซียม ตามมาเป็นอันดับสาม และให้ความสำคัญของไขมันเป็นอันดับสุดท้าย ปลาเป็นอาหารสมองที่ช่วยรักษาผนังเซลล์ประสาทในสมองให้แข็งแรง ไม่หลงลืมอะไรง่าย ๆ ผักสีเขียวอย่างผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักคะน้า ถั่วฝักยาว ช่วยบำรุงสายตา สรางกระดูกและฟันให้แข็งแรง ผักผลไม้สีเหลืองอย่างกล้วยหอมก็ถือเป็นผลไม้คลายเครียดชนิดหนึ่ง

**วัยที่ขึ้นต้นด้วยเลข 3** อายุขึ้นเลข 3 หลายคนเริ่มตกใจกลัว แต่การรู้จักเลือกรับประทานจะทำให้คุณไม่สามารรถเอาอายุคุณจากรูปร่างหน้าตาได้เลย ในช่วงเริ่มวัยผู้ใหญ่ความต้องการพลังงานยังคงอยู่ เพราะเป็นช่วงชีวิตของการทำงาน

แต่ต้องเพิ่มความระมัดระวังในเรื่องของไขมันและโคเลสเตอรอลที่จะส่งผลกระทบต่อรูปร่างหน้าตาภายนอกที่เห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายในอนาคตด้วย เพราะการรับประทานอาหารที่มีไขมันหรือโคเลสเตอรอลสูง เช่น หมูสามชั้น

เนยแข็ง กะทิ เนยเทียม เป็นต้น จะสร้างปัญหาให้หลอดเลือดและหัวใจ

แต่คุณสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยลดไขมันและโคเลสเตอรอล เช่น ปลาทะเล ช่วยลดความดันโลหิต

พวกถั่วเมล็ดแห้งอย่างถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ และมีโปรตีนสูงเพื่อให้พลังงานแทนสัตว์ใหญ่ได้อีก

อาหารจำพวกข้าว ธัญพืชไม่ขัดสี อย่างข้าวหอมมะลิ ขนมปังโฮลวีท มีใยอาหารสูง ช่วยให้อิ่มท้องนานและส่งผลดีต่อระบบลำไส้

**วัยที่ขึ้นต้นด้วยเลข 4** วัยทองถูกเรียกแทนวัย 40 ปีขึ้นไป เนื่องจากสภาพร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผู้หญิง

ส่วนผู้ชายวัยนี้ก็จะเริ่มมีโรคต่างๆที่ไม่เคยออกอาการ ซึ่งเรียกกันว่าเป็น “วิถีทางธรรมชาติ”

แต่ทั้งนี้การชะลอวัยหรือป้องกันโรคต่างๆที่มากับวัยไม่ได้ยุ่งยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ สำหรับช่วงวัยนี้ความต้องการพลังงานจะลดลง

แต่ความต้องการแคลเซียมและวิตามินต่างๆเพิ่มขึ้น ซึ่งจะได้รับจากผักผลไม้ที่มีกากใยอาหารสูง

แล้วยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซีจากอาหารที่รับประทานได้ง่าย เช่น ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ แคนตาลูป ส่วนอาหารที่มีวิตามินอี

ได้แก่ น้ำมันพืช เนยถั่ว ถั่วลิสง อัลมอนด์ นอกจากนี้ควรรับประทานเต้าหู้ โปรตีนไขมันต่ำ ซึ่งให้แคลเซียมมากกว่าเนื้อสัตว์อย่างอื่น

แต่ไม่ควรลืมหักเลี้ยวอาหารที่เป็นตัวเร่งความแก่ให้เร็วขึ้น เช่น อาหารไขมันสูงประเภททอดกรอบหรือผัดน้ำมันมากๆ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มกาเฟอีนทั้งหลาย

**วัยที่ขึ้นต้นด้วยเลข 5** การก้าวเข้าสู่ช่วงวัย 50 เป็นต้นไปนั้นไม่ได้ส่งผลต่อร่างกายอย่างเดียว แต่ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจด้วย

เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับวัยนี้คุณควรเข้าใจการทำงานของร่างกายที่มีประสิทธิภาพลดลง โดยเฉพาะระบบการย่อยการดูดซึมอาหาร

ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่าง ช่วงนี้คุณอาจไม่รู้สึกระหยาบเท่าไร แต่ควรดื่มน้ำให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 8-12 แก้ว

เพื่อป้องกันการขาดน้ำโดยไม่รู้ตัว ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้พอและพยายามเลือกชนิดไม่ขัดสี

เน้นอาหารจำพวกปลาเพื่อไม่ให้ขาดโปรตีน ที่สำคัญคือเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย

วัยนี้จะพบปัญหากระดูกเปราะ กระดูกพรุนอย่างชัดเจน ดังนั้น ควรได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ อาหารแคลเซียมสูงอยู่ในนม

โยเกิร์ตชนิดครีม เนยแข็ง หรือแม้แต่ปลาตัวเล็กตัวน้อย พวกผักใบเขียวก็มี เช่น คะน้า กวางตุ้ง และบรอกโคลี

จะช่วยลดปัญหาเรื่องกระดูกใหญ่กระดูกอ่อนลง การแก้ไขภาวะขาดน้ำอาจให้ดื่มน้ำสมุนไพร เช่น กระเจี๊ยบ เก๊กฮวย น้ำใบเตย

นอกเหนือจากนี้ปลา เพราะช่วยบรรเทาโรคบางอย่างและให้ประโยชน์มากกว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน

สิ่งสำคัญไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงวัยใดควรดูแลเรื่องการกินอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะป่วยหรือไมก็ตาม

เพราะคนส่วนใหญ่มักจะดูแลตัวเองเมื่อพบว่าตัวเองมีโรคหรือมีปัญหาสุขภาพแล้วเท่านั้น

นอกจากนี้การเพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวระหว่างวันให้มากขึ้น ทุบย่อยจนติดเป็นนิสัย จะช่วยให้สุขภาพดีมากยิ่งขึ้น

โดยเฉพาะประโยชน์ด้านระบบการไหลเวียนเลือด ควบคุมน้ำหนักตัว และลดความเครียดของร่างกายได้

จิราภรณ์ หอมกลิ่น / ขอบคุนที่ horapa.com