อาหารกับสุขภาพผู้หญิง

มณี อาภานันทิกุล, วท.บ. (พยาบาลและผดุงครรภ์), วทม. (โภชนศาสตร์), MS (Nursing), PhD (Nursing)*
*พรรณวดี พุธวัฒนะ**, วท.บ. (พยาบาล), วทม. (อายุรศาสตร์เขตร้อน), วท.ด. (โภชนศาสตร์)*

บทคัดย่อ อาหารมีความสำคัญต่อชีวิต เป็นทั้งปัจจัยที่อยู่ในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และปัจจัยทางสังคมและความสุขในชีวิต การที่ผู้หญิงรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายเจริญแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี ซึ่งเป็นการป้องกันโรคได้ด้วย ผู้หญิงจำนวนมากในยุคปัจจุบันยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในเรื่องอาหารและโภชนาการ รับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน ผู้หญิงส่วนหนึ่งจะคำนึงถึงรูปร่าง ความสวยงาม มากกว่าคุณภาพของอาหาร และอีกส่วนหนึ่งเคร่งครัดกับเรื่องอาหารมาก แต่อาจไม่ถูกต้องหรือบริโภคเพื่อความสุขและความสนุกมากกว่าเรื่องอื่นๆ ทำให้เกิดปัญหาทางโภชนาการและเกิดโรค มีคำกล่าวว่า อาหารคือตัวเรา เรารับประทานอะไรเข้าไป สิ่งต่างๆที่เรารับประทานก็จะประกอบเป็นตัวเรา ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้หญิงมีความรู้และเจตคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารเพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขภาพที่ดี รวมทั้งส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้แก่ผู้หญิง เพื่อลดปัญหาที่จะนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่น **รามาธิบดีพยาบาลสาร** 2546; 9(1):60-79.

คำสำคัญ อาหาร สุขภาพผู้หญิง การควบคุมน้ำหนัก การอดอาหาร ข้อแนะนำการบริโภคเพื่อสุขภาพดี

บทนำ

เรื่องอาหารสำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อน ในสังคมปัจจุบันถ้าพูดถึงเรื่องอาหารกับผู้หญิงมักจะคิดถึงเรื่องน้ำหนัก แฟชั่น ชนิดอาหาร และผู้หญิงมักจะทนไม่ได้ต่อการรับรู้ถึงความไม่สมบูรณ์ของร่างกายและรูปร่าง (physical imperfection) สังคมและสื่อต่างๆ มักจะนำเสนออยู่เสมอๆว่า ผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบางจะดูสง่ากว่า โชคดีกว่า น่าสนใจกว่า และดูจะเด่นกว่าผู้หญิงที่มีรูปร่างอ้วน สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะครอบงำจิตใจของผู้หญิงส่วนใหญ่และทำให้เกิดความพยายามที่จะจำกัดอาหาร และลดน้ำหนักโดยเฉพาะกลุ่มหญิงวัยรุ่น ทั้งเด็กหญิงและผู้หญิงในประเทศไทยและในต่างประเทศมีความคล้ายคลึงกันคือ มักจะไม่ค่อยพอใจในรูปร่างที่มีอยู่ และมีการอดอาหารเพื่อให้มีรูปร่างที่สวยงามเพิ่มขึ้น ความคิดเช่นนี้ได้บังเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเด็กผู้หญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น โดยที่เด็กผู้หญิงเหล่านี้เริ่มมีนิสัยในการกินอาหารที่ไม่

* อาจารย์ ** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เหมาะสม มีความวิตกกังวลเรื่องความอ้วน และมีความกลัวเรื่องการที่จะมีน้ำหนักเกิน โดยชัดเจนแล้วความคิดในเรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องที่มีหลายสิ่งหลายอย่างมาประกอบเข้าด้วยกันและเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้หญิงตลอดช่วงอายุขัย ผู้หญิงมีความต้องการที่จะรู้ว่าอะไรคือการกินเพื่อสุขภาพ ภาพลักษณ์มีอิทธิพลต่อผู้หญิงและการตัดสินใจในการบริโภคอาหารหรืออดอาหารอย่างไร เรื่องการควบคุมน้ำหนักจะทำได้อย่างไร และผู้หญิงมีความไวต่อการมีปัญหาในการกินอย่างไร บทความนี้จึงขอนำเสนอข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับอาหารและสารอาหาร อาหารและโรคมะเร็ง อาหารเสริมสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การอดอาหาร ความอ้วน ข้อแนะนำเพื่อการ ลดน้ำหนักสำหรับผู้หญิง ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการ และข้อแนะนำการบริโภคเพื่อสุขภาพดีของผู้หญิง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงความรู้พื้นฐานก่อนที่จะนำไปปฏิบัติกับตนเอง และเผยแพร่ให้บุคคลอื่นจะได้สามารถเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

อาหารและสารอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเลือกบริโภคอาหารที่ดีและมีประโยชน์คือมีคุณค่าทางโภชนาการทั้งปริมาณและคุณภาพจะช่วยให้มีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่ดีปราศจากโรคภัย[1-4] โดยปกติร่างกายของคนทุกคนต้องการสารอาหารเหมือนกัน แต่อาจจะแตกต่างกันตามอายุ เพศ วัย และสภาพทางสรีรวิทยา เช่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร หรือผู้หญิงที่เจ็บป่วยอาจมีความต้องการสารอาหารบางชนิดเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้[2]

สารอาหารมี 6 ชนิด[1-2] ประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ โดยที่สารอาหารทั้ง 6 ชนิดนี้จะกระจายอยู่ในอาหารชนิดต่างๆ ในประเทศไทยได้มีการแบ่งอาหารออกเป็นอาหารหลัก 5 หมู่ เพื่อใช้เป็นข้อแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไปในการบริโภคดังนี้

หมู่ที่ 1 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล อาหารหมู่นี้จะให้สารคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ซึ่งจะให้พลังงานแก่ร่างกาย

หมู่ที่ 2 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งและงา อาหารหมู่นี้จะมีสารอาหารโปรตีนเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและเกลือแร่เป็นหลัก อีกทั้งยังเป็นแหล่งของใยอาหาร ซึ่งจะเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและเกลือแร่เป็นหลัก เป็นแหล่งสำคัญที่ให้ใยอาหาร ซึ่งจะเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบมากน้อยต่างกัน

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ อาหารหมู่นี้จะให้ไขมันเป็นหลัก ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

ในวันหนึ่งๆ ผู้หญิงจะต้องเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ควรเลือกรับประทานให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการดี [2-3, 7] ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารในปริมาณมากน้อยต่างกัน การรับประทานอาหารหลายๆ ชนิดหมุนเวียนกันไป ไม่รับประทานอาหารซ้ำจำเจจะทำให้ได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

โปรตีนมีประโยชน์ในการที่จะเป็นโครงของกล้ามเนื้อ กระดูก เลือด ผมและเล็บ ร่างกายต้องการโปรตีนเพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ [1-3, 6-7] โปรตีนหลายชนิดทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์ ฮอร์โมนและสารคุ้มกันโรค โปรตีนทำหน้าที่รักษาสมดุลของของของเหลวในร่างกาย และยังทำหน้าที่เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเมื่อร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ ผู้หญิงไทยอายุ 20 ปีขึ้นไปต้องการโปรตีนวันละ 44 กรัม[1] ผู้หญิงบางคนอาจจะรับประทานโปรตีนมากเป็น 2 เท่าของความต้องการในแต่ละวัน ซึ่งจะมีเพียงร้อยละ 12–15 ของพลังงานต่อวันที่มาจากแหล่งอาหารโปรตีน[1] ส่วนโปรตีนที่เหลือจะถูกเก็บสะสมเป็นไขมันในร่างกาย [1-2] โปรตีนที่ได้จากอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม จะเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีเนื่องจากประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วนในปริมาณที่พอเหมาะ [3,6-7] ซึ่งกรดอะมิโนที่จำเป็นหมายถึง กรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ต้องได้รับประทานจากอาหารเท่านั้น ส่วนโปรตีนจากพืชเช่น ข้าว ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ขนมปัง จะเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพด้อยหรือโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์เพราะมักจะขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นบางตัว หรืออาจมีแต่ปริมาณน้อย อย่างไรก็ตามโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ที่ได้จากพืชแต่ละชนิดหากนำมาผสมกันก็อาจได้โปรตีนที่มีคุณภาพดีได้ เช่น การรับประทานข้าวร่วมกับถั่วเหลือง [1-2] ผู้หญิงควรจะรับประทานอาหารจำพวกปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ [2,5] หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือด ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง ถ้ารับประทานปลาเล็กปลาน้อยรวมทั้งปลากระป๋องจะได้รับแคลเซี่ยม ทำให้ฟันและกระดูกแข็งแรง [1,5] เนื้อสัตว์ไม่ติดมันจะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหมูสามชั้น ขาหมูเป็นประจำ เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แล้วพบว่า ในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด สำหรับไข่นั้นมีราคาถูกหาซื้อได้ง่าย ปรุงและรับประทานได้ง่าย ผู้หญิงที่มีภาวะโภชนาการปกติควรรับประทานไข่ 2–3 ฟองต่อสัปดาห์ [2,5] ถั่วเมล็ดแห้งมีหลากหลายชนิด เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว นมถั่วเหลือง และอาหารที่ทำจากถั่ว เช่นถั่วกวน ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์จะทำให้ได้สารอาหารครบถ้วน [5]

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานพื้นฐานสำหรับร่างกาย[1-3,6-7] วันหนึ่งๆ ร่างกายของผู้หญิงควรได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 55–60 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน[1] คาร์โบไฮเดรตแบ่งได้เป็น 2 ชนิด[1-3,7] คือคาร์โบไฮเดรตธรรมดา (simple carbohydrate) คือชนิดที่โมเลกุลไม่ซับซ้อน เช่น น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลผลไม้ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (complex carbohydrate) คือชนิดที่โมเลกุลซับซ้อน เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน การรับประทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจะมีประโยชน์มากกว่าคาร์โบไฮเดรตธรรมดาเพราะจะได้รับสารอาหารอื่นที่มีประโยชน์ร่วมด้วยนอกเหนือจากน้ำตาล เช่น ใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่และสารอาหาร การรับประทานน้ำตาลในลักษณะของหวานมากเกินความต้องการของร่างกายเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและน้ำตาลบางส่วนจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย[2,7] ซึ่งการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน การที่จะได้รับคาร์โบไฮเดรตที่พอเหมาะจะสามารถกระทำได้โดยการรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารแป้งเป็นบางมื้อ[2,5] ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย โดยเฉพาะข้าวกล้องถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวขัดขาวเนื่องจากมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน ใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่า[5] ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ สามารถทำเป็นอาหารจานด่วนแบบไทยๆ ทั้งยังมี ใยอาหารจากผักประเภทต่างๆ มากกว่าอาหาร จานด่วนแบบตะวันตก

ไขมัน เป็นสารอาหารที่พบโดยทั่วไปในน้ำมันหรือไขมัน ส่วนใหญ่เป็นไขมันที่เรียกว่าไตรกลีเซอไรด์ซึ่งมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ได้แก่ เป็นแหล่งสะสมพลังงาน ให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยให้อิ่มท้อง เป็นฉนวนและคุ้มกันอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้ผมและผิวหนังมีสุขภาพดี ทำหน้าที่ขนส่งวิตามินที่ละลายได้ในไขมันไปยังลำไส้รวมทั้งช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน และทำให้อาหารมีรสชาติและเนื้อสัมผัสดี[2-3,7] อาหารบางชนิดที่ไม่ใส่น้ำมันจะรู้สึกไม่อร่อยและฝืดคอ เช่น ขนมเค้กที่ใส่เนยน้อย ก๋วยเตี๋ยวที่ไม่ใส่น้ำมันกระเทียมเจียว ร่างกายผู้หญิงมีความ ต้องการพลังงานจากไขมันประมาณร้อยละ 20–30 ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน[2] ไขมันที่ได้จากพืช และสัตว์จะแตกต่างกันตรงที่ไขมันจากสัตว์จะมีคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และกรดไขมันอิ่มตัว มากกว่าในพืช[2-3,7] ไขมันจากพืชไม่มีคอเลสเตอรอล ส่วนใหญ่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวมาก และเป็นแหล่ง ที่ดีของกรดไขมันจำเป็นที่มีคุณสมบัติในการช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้[2] ส่วนน้ำมันปลาเป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะประกอบไปด้วยโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นชนิดไม่อิ่มตัว ที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง กรดไขมัน โอเมก้า 3 ประกอบด้วยกรดไขมันอี พี เอ (EPA = Ecosapentaenoic acid) และกรดไขมันดี เอช เอ

(DHA = Docossahexaenoic acid) ซึ่งจะช่วยให้เลือด แข็งตัวช้าลงทำให้การเกาะของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ลดลงเป็นการป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังสามารถลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้แต่ไม่สามารถลดระดับโคเลสเตอรอล[2,7] การรับประทานน้ำมันปลานั้นควรรับประทานปลาที่มีส่วนของมันปลาเป็นประจำจะดีกว่าซื้อน้ำมันปลามารับประทานเพราะปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีและมีคอเลสเตอรอลต่ำรวมทั้งยังได้วิตามินและเกลือแร่อีกด้วย[2] อย่างไรก็ตาม หากรับประทานน้ำมันปลามากไปจะทำให้การจับตัว ของเกล็ดเลือดผิดปกติ[2] ดังนั้นการที่จะได้รับไขมันในปริมาณที่พอเหมาะนั้น ควรรับประทานอาหารที่มี ไขมันแต่พอควร[1,5] ปัจจุบันมีการบริโภคไขมันมากกว่าในอดีตและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ตามมา นอกจากนี้วิธีการประกอบอาหารมีส่วน ทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอาหาร ทอด ชุบแป้งทอด ทอดน้ำมัน ผัดและอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ จึงควรรับประทานแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ขาดไขมัน ควรประกอบอาหารโดยวิธีต้ม นึ่ง ปิ้งและย่าง (อย่าให้เกรียมจนไหม้ดำ) จะมีไขมันน้อยกว่า รวมทั้ง ให้งดของกินเล่น เช่น มันฝรั่งทอดกรอบซึ่งมี ไขมันสูง[1,2,5]

วิตามินเป็นสารอาหารที่ต้องการไม่มาก แต่ก็ควรจะได้รับทุกวันตามที่ร่างกายต้องการ เพื่อช่วยให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายทำงานได้[1-3,7] ส่วนเกลือแร่ก็เป็นสารอาหารที่จำเป็นและมีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย และควบคุมการทำงานของกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย[2,7] ปัจจุบันพบว่าผู้หญิงมักตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาเกี่ยวกับวิตามินและเกลือแร่เสริมสุขภาพ ซึ่งถ้ารับประทานผักและผลไม้อย่าง เพียงพอแล้วก็มักจะไม่ขาดทั้งวิตามินและเกลือแร่[1-2] ดังนั้นไม่ควรคล้อยตามโฆษณาและซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพมารับประทานโดยไม่มีเครื่องหมายรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ไม่มีงานวิจัยสนับสนุน และควรปรึกษาผู้รู้เพื่อความปลอดภัย อย่างไรก็ดีแหล่งที่ให้วิตามินและเกลือแร่เป็นอย่างดี ได้แก่ การรับประทานผักผลไม้เป็นประจำจะเพิ่มใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำคอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารพิษเหล่านั้น[1-3,5,19] ผักและผลไม้หลายชนิดให้พลังงานต่ำ ซึ่งถ้ารับประทานเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคและไขมันอุดตันในเส้นเลือด รวมทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจจากผลการวิจัยพบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซีในผักผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภท[3,5,19] ประเทศไทยมีผักผลไม้ตลอดปีจึงควรส่งเสริมให้รับประทานประจำทุกวันหลังมื้ออาหารแต่ละมื้อ หรือรับประทานเป็นอาหารว่าง และควรจำกัดปริมาณการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ละมุด ลำไย ขนุน ทุเรียน เพราะมีน้ำตาลสูง นอกจากนี้ผู้หญิงควรจะดื่มนมให้

เหมาะสมตามวัย เพราะนมประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซี่ยม และฟอสฟอรัส ช่วยให้ฟันและกระดูกแข็งแรง ผู้หญิงและหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมวันละ 1–2 แก้วควบคู่กับการออกกำลังกายจะทำให้กระดูกแข็งแรงและชลอการเสื่อมสลายของกระดูก[2-3,5]

น้ำ ถูกจัดให้เป็นสารอาหารซึ่งจำเป็นต่อชีวิต น้ำเป็นสารที่ไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่น้ำทำหน้าที่เป็นตัวทำละลายและพาสารอาหารต่างๆ รวมทั้งออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยผ่านระบบไหลเวียนของเลือด ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยพาของเสียออกจากร่างกาย โดยขับออกมาทางเหงื่อและปัสสาวะ ทำหน้าที่หล่อลื่นข้อต่อต่างๆ และเป็นตัวกลางในปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย[1-3] โดยทั่วไปร่างกายจะสูญเสียน้ำประมาณวันละ 2 ลิตร โดยขับออกทางเหงื่อ ผิวหนัง การหายใจ และปัสสาวะ[1-2] ดังนั้น จึงควรดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6–8 แก้ว ทั้งนี้รวมน้ำที่มีปนอยู่ในอาหารด้วย[1-2] น้ำดื่มที่ดีควรเป็นน้ำที่สะอาดปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคไม่มีสารปนเปื้อนในปริมาณมากที่จะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ น้ำดื่มบรรจุขวดควรได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา[2] แต่อย่างไรก็ตามน้ำต้มจะปลอดภัยสำหรับดื่มและประหยัดรายจ่ายด้วย

การรับประทานอาหารให้ครบถ้วนและในปริมาณที่พอเหมาะจะต้องกระทำร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอย่างอื่นๆ ด้วยจึงจะทำให้ผู้หญิงมีภาวะโภชนาการดี ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคที่สำคัญที่กระตุ้นให้เกิดการมีสุขภาพดี[2,5] ได้แก่

• หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัดและเค็มจัด อาหารไทยเป็นอาหารประเภทรสจัดและใส่เครื่องปรุงรสมากเพื่อให้อาหารอร่อย แต่ถ้ารับประทานอาหารรสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัดหวานจัด จนติดเป็นนิสัยจะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ควรรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมท๊อฟฟี่ เยลลี่ น้ำเชื่อมมากไปเพราะร่างกายจะได้รับน้ำตาลที่ไม่จำเป็นมากไป ควรงดอาหารหมักดองเพราะมีปริมาณเกลือมาก ถ้าได้รับเกลือมากกว่า 1 ช้อนชาขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง อาหารรสจัดยังมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร

• รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน สังคมไทยได้เปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรุงอาหารเองมาซื้ออาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภคมากขึ้น ซึ่งส่วนประกอบของอาหารถุงและอาหารสำเร็จรูปบางครั้งมักจะมีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ โลหะหนัก สารเคมีที่ใช้ในการถนอมอาหาร สีผสมอาหาร การใช้สารฟอกขาว ทำให้อาหารไม่สะอาด และเป็นพิษจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ หรือโรคของระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นควรจะรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุง ประกอบอาหารให้สะอาดและปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

• ลดหรืองดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปัจจุบันผู้หญิงมีแนวโน้มดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น พร้อมอุบัติการณ์อัตราการตายจาก อุบัติเหตุเพิ่มขึ้น ดังนั้นควรลดหรือหลีกเลี่ยงที่จะดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าดื่มไปนานๆ ตับจะถูกทำลายและทำให้ เกิดการขาดสารอาหารและเป็นโรคตับ

• ไม่สูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะบั่นทอนสุขภาพตนเองและผู้อื่น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด เช่น โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคหัวใจขาดเลือด

• ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ความตึงเครียดทางด้านจิตใจมีผลต่อสุขภาพได้ เช่น เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด

อาหารกับโรคมะเร็ง

ผู้หญิงในยุคปัจจุบันมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้ง่าย การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องสามารถทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งต่างๆได้ ดังนั้นผู้หญิงควรทราบถึงชนิดอาหารที่ควรรับประทานและควรงดเพื่อสุขภาพที่ดี และเป็นการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ มีรายงานสนับสนุนว่าอาหารและสารอาหารบางตัวสามารถลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคมะเร็ง[8-10] (**ตารางที่ 1**) บางตัวก็มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย[8,11-13] (**ตารางที่ 2**)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่นๆ ที่แสดงให้เห็นว่ามีอาหารไทยบางชนิดโดยเฉพาะผัก ผลไม้และเครื่องเทศมีสารที่สามารถป้องกันมะเร็งได้[14] ดังต่อไปนี้

• ผัก ได้แก่ ผักตระกูลกระหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี คะน้า กะหล่ำดอก บรอคโคลี ฟักทอง ตำลึง

• หัวแครอท มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง คื่นฉ่าย ป้วยเล้ง ถั่วลันเตา มันเทศ เผือก พริก

• ผลไม้ ได้แก่ ส้ม ส้มโอ มะนาว ฝรั่ง องุ่น ลิ้นจี่ มะม่วงสุก มะละกอสุก

• เครื่องเทศ ได้แก่ กระเทียม หัวหอม ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้

• อาหารอื่นๆ ได้แก่ ชะเอม ชาเขียว รำข้าว ข้าวโพด ถั่วเหลือง และธัญพืชอื่นๆ

ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้หญิงมานิยมรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ทั้งนี้เพื่อลดอัตราการเกิดเป็นโรคมะเร็งชนิดต่างๆ โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมที่พบมากในกลุ่มผู้หญิงวัยกลางคน อีกทั้งเพื่อจะได้ช่วยให้ผู้หญิงมีชีวิตที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และปลอดจากการเป็นโรคมะเร็ง

อาหารเสริมสุขภาพ[2,15]

ในสังคมปัจจุบันจะพบว่าอาหารเสริมสุขภาพเป็นที่นิยมแพร่หลายในสังคมไทย และมีการเชื่อว่าการบริโภคอาหารเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นและขาดไม่ได้เลยสำหรับบางคน ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นค่านิยมที่รับมาจากสื่อโฆษณาและจากคำบอกเล่าจากญาติหรือเพื่อนฝูง

คำว่า การเสริม (fortification) หมายถึงการเพิ่มสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งลงไปในผลิตภัณฑ์

ตารางที่ 1 สารอาหารและอาหารที่ลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง[8–10,19]

สารอาหาร/อาหาร	แหล่งอาหารที่สำคัญ	บทบาทต่อการเป็นโรคมะเร็ง	ข้อเสนอแนะ
เบต้าแคโรตีน (จะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกาย)	ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองจัด, สีส้มจัด, และสีเขียวแก่ เช่น แครอท, แคนตาลูป, มะเขือเทศ, ฟักทอง, มะละกอสุก, บรอคโคลี, มันเทศ, ผักโขม	การได้รับไม่เพียงพออาจจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด, กระเพาะอาหาร, ปากมดลูก, กระเพาะ ปัสสาวะ หรือมะเร็งอื่นๆ	เบต้าแคโรตีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ที่คิดว่าจะมีตัวต้านสารก่อมะเร็งมากกว่า วิตามินเอที่ได้จากอาหาร เบต้า แคโรตีนที่เหลือจะถูกเก็บสะสม ไว้ในเนื้อเยื่อเพื่อเก็บไว้ใช้ใน อนาคต ซึ่งการสะสมนี้ไม่เป็น พิษต่อร่างกาย
วิตามินเอ	ตับ, เนย, นม, ชีส, ไข่แดง, น้ำมันปลา	การได้รับไม่เพียงพออาจเป็นสาเหตุให้เซลล์เจริญผิดปกติและมีโอกาสเป็นไปได้ที่จะนำไปสู่การเกิดเนื้องอกหรือมะเร็ง	ตัวที่จะป้องกันมะเร็งได้ผลดีจะเกี่ยวเนื่องมาจากสารเบต้าแคโรตีนที่กล่าวมาเบื้องต้น หลีกเลี่ยงการเสริมวิตามินเอ เนื่องจากถ้ามีปริมาณวิตามินเอมากเกินไปหรือเกินความขนาดความต้องการของร่างกายจะเป็นพิษต่อร่างกายได้
วิตามินซี	ผลไม้ตระกูลส้ม, มะเขือ, บรอคโคลี่, สตรอเบอรี่, มันฝรั่ง, พริกไทย, คะน้า	การได้รับไม่เพียงพอของสารต้านอนุมูลอิสระนี้เพิ่มอัตราการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารและหลอดอาหาร การขาดวิตามินซีจะไม่สามารถกีดกั้นการเปลี่ยนแปลงสารไนไตรท์และไนเตรทซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้	วิตามินซีที่ไม่ถูกใช้จะถูกขับออกและถ้ามีมากไปจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคท้องเสียและอาจเป็นผลทำให้เกิดนิ่วในไตได้
วิตามินอี	ลูกนัท (ผลไม้เปลือกแข็ง), น้ำมันพืช, ตับ, มาการีน, ธัญพืช, จมูกข้าว, ถั่วเมล็ดแห้ง	เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่แสดงให้เห็นว่าสามารถป้องกันมะเร็งในสัตว์ทดลอง	อาจจะเพิ่มวิตามินอีโดยการบริโภคมาการีน 1 ช้อนชา
ใยอาหาร	อาหารจำพวกพืช เช่น ผลไม้, ผัก, ธัญพืช	เสริมหน้าที่ที่ปกติของลำไส้ อาจลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้และทวารหนัก	ควรเลือกบริโภคขนมปังที่เพิ่มใยอาหารและธัญพืช ถ้าเป็นไปได้ควรบริโภคผักและผลไม้ทั้งเปลือก
ผักจำพวกครูซิเฟอรัส (Cruciferous Vegetables)	ผักจำพวกกระหล่ำปลี เช่น บรอคโคลี, คะน้า, แขนง, ดอกกระหล่ำ	มีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะป้องกันการผลิตสารก่อมะเร็งในสัตว์ทดลอง	รับประทานอย่างน้อย 2–3 หน่วยบริโภคอาหารต่อ สัปดาห์ (หนึ่งหน่วยบริโภคอาหารเท่ากับ 4–6 ทัพพี ต่อวัน) จะเป็นแหล่งที่ดีที่ให้ใยอาหาร, เกลือแร่และวิตามิน

ตารางที่ 2 สารอาหารและอาหารที่มีแนวโน้มก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย[8,11–13,19]

สารอาหาร/อาหาร	แหล่งอาหารที่สำคัญ	บทบาทต่อการเป็นโรคมะเร็ง	ข้อเสนอแนะ
ไขมัน	เนื้อ/หมูติดมัน, หนังหมู, นมที่มีไขมันสูง และผลิตภัณฑ์นม น้ำมันพืช	บริโภคมากไปอาจก่อให้เกิดมะเร็งของทางเดินอาหารและระบบสืบพันธุ์ ทำให้เกิดโรคอ้วนซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงอันหนึ่งต่อการเกิดโรคมะเร็ง	ควรเลือกผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำและเนื้อ/หมูที่ไม่ติดมัน ตัดมันที่ติดเนื้อหมูออก ลอกเอาหนังหมูออก อย่าบริโภคอาหารทอด ให้กินปลา หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
แอลกอฮอล์	เบียร์, ไวน์, วิสกี้, เหล้า	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักโดยเฉพาะดื่มร่วมกับการสูบบุหรี่จะก่อให้เกิดมะเร็งที่ปาก คอ ตับ และกระเพาะปัสสาวะ หรืออาจจะเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม	ดื่มในปริมาณที่พอประมาณ ถ้าหากเลิกไม่ได้ควรดื่มไม่มากกว่า 2 แก้วต่อวัน
เกลือไนไตรท์	ใช้ในการถนอมอาหารประเภทเนื้อ พบในอาหารที่ใส่ดินประสิวหรือ เกลือไนไตรท์ เช่น เบคอน, ฮอทดอก, ซอสเซส, แฮม, แหนม, ไส้กรอก, กุนเชียง	ส่งเสริมการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารและหลอดอาหารในสัตว์ทดลอง	หลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์เนื้อ/หมูที่ผ่านขบวนการทำให้สุกที่ผลิตจากจากโรงงานเป็นประจำ นอกจากนี้ควรใช้อุณหภูมิต่ำเวลาปรุงอาหารประเภทนี้ การปรุงเบคอนโดยใช้วิธีอุ่นในไมโครเวฟจะก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งน้อยกว่าโดยเฉพาะการทำให้ไขมันออกมาจากเนื้อเบคอน
อฟลาทอกซิน	พิษที่เกิดจากเชื้อราในถั่วลิสง, เนยถั่วลิสง, เมล็ดพืช, ข้าวโพด และพืชไร่ชนิดอื่นๆ, ขนมปัง	ถ้าบริโภคเข้าไปจำนวนมากจะก่อให้เกิดมะเร็งที่ตับ	ไม่ควรบริโภคถั่วลิสงที่ขึ้นรา ควรเก็บถั่วลิสงสดและเนยในตู้เย็น
อาหารที่มีสีน้ำตาล	เนื้อสัตว์ปิ้ง, ย่าง, บาร์บีคิว หรืออาหารที่ทอดด้วยอุณหภูมิที่สูง	การปรุงอาหารด้วยการย่าง ปิ้ง ทอด สามารถก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งในอาหาร ที่อันตรายที่สุดคือการปรุงอาหารประเภทเนื้อ/หมูที่มีมันมากด้วยความร้อนสูง ทำให้เกิดมะเร็งที่เต้านม ลำไส้ ต่อมลูกหมาก	ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกวิธีการปรุงอาหารด้วยวิธีอื่นๆ เช่น นึ่ง, อบ, คั่วหรือไมโครเวฟ ภายหลังย่าง หรือปิ้งอาหาร ให้ขูดเอาสารดำๆ ที่ติดบนอาหารออกให้หมด

อาหาร เช่น การเพิ่มแคลเซียมในนม และนมถั่วเหลือง ส่วนอาหารที่ผ่านขบวนการ (processed food) เช่น ธัญพืชสำเร็จรูป น้ำผลไม้และอาหารแช่แข็งบางอย่างได้เสริมสารอาหารชนิดต่างๆ ลงไป เช่น วิตามิน เกลือแร่และใยอาหารซึ่งได้ถูกเสริมเพิ่มเข้าไปในผลิตภัณฑ์อาหารในปริมาณที่แตกต่างกัน มีอยู่เสมอๆ ที่ผู้บริโภครู้สึกสับสนเกี่ยวกับปริมาณและชนิดของสารอาหารที่เสริมเข้าไปว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงไรที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้รับการเพิ่มสารอาหารบางตัวแล้วจะทำให้ถือว่าเป็นการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพดี ดังนั้นให้เข้าใจว่าอาหารเสริม คือ อาหารที่ได้รับเพิ่มเติมจากมื้อปกติเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ทำให้มีภาวะโภชนาการดี การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างปกติ ดังนั้นผู้ที่มีความจำเป็นในการได้รับอาหารเสริม ได้แก่ เด็กหญิงมีครรภ์และให้นมบุตร ผู้สูงอายุและผู้ป่วย รวมทั้งผู้ที่ขาดสารอาหาร โดยทั่วไปชนิดของอาหารเสริมสุขภาพ ได้แก่

1. อาหารเสริมพลังงานได้จากธัญพืชต่างๆ
2. อาหารเสริมโปรตีน ได้แก่เนื้อสัตว์ ถั่วต่างๆ นม ไข่
3. อาหารเสริมวิตามินและแร่ธาตุ เช่น ผักผลไม้

เนื่องจากอาหารเสริมมีมากมายและหลากหลายชนิด อาหารเสริมนี้ควรจะเป็นส่วนหนึ่งของแผนการรับประทานเพื่อสุขภาพดีในผู้หญิง การเลือกอาหารเสริมควรกระทำด้วยความระมัดระวัง เมื่อเลือกอาหารเสริม ผู้หญิงควรจะพิจารณาอันดับแรกว่า อาหารเสริมที่เลือกรับประทานนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการหรือไม่ มีความจำเป็นมากน้อยเพียงใดที่จะต้องรับประทาน ปัจจุบันมีการตื่นตัวตอบรับกระแสการรับประทานอาหารเสริมแบบตะวันออก เช่น อาหารจีนประเภทเปิบพิสดาร อาทิ อุ้งตีน หมี หูฉลาม กระดูกเสือ เขากวางอ่อน เป๋าฮื้อ ตัวลิ่น ตุ๊กแก งู หรือบ้องตันจระเข้ อาหารเสริมที่กำลังเป็นที่นิยมและมาแรงได้แก่ กระแสนิยมอาหารเสริมตะวันตก เช่น ยาเม็ดวิตามิน เกลือแร่ซึ่งมีชื่อการค้าหลากหลาย อาหารเสริมประเภทนี้ ได้แก่ แคปซูลของกระเทียม กระเทียมผง น้ำมันปลาเม็ด สารสกัดจากเปลือกกุ้งปู สารสกัดจากผลส้มแขก แคปซูลสาหร่ายเซลล์เดียวหรือสาหร่ายชนิดอื่นๆ ส่วนอาหารเสริมที่เคยนิยมกันสมัยก่อนก็ยังคงมีการซื้อมาบริโภคเช่น บี-พอลเล็น ซุปไก่สกัด เครื่องดื่มรังนก วีทเจิม เลซิทิน หรือแบนเนอร์โปรตีน ซึ่งข้อมูลของอาหารเสริมเหล่านี้ เช่น คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเสริมที่ได้รับการวิจัยพิสูจน์ทราบมาแล้ว คุณค่าที่แท้จริงของอาหารเสริมเหล่านี้ต่อสุขภาพ ส่วนประกอบของสารอาหารและสารสำคัญอื่นๆ หรือประเภทของวัตถุดิบที่ใช้ผลิตล้วนแล้วแต่ยังมีประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงกัน และยังไม่ได้ข้อยุติ

ดังนั้น ทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งคือ การรับอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่และบริโภคให้ครบทุกมื้อ เพื่อให้มีอาหารที่หลากหลายชนิดเพื่อหมุนเวียนการได้รับประโยชน์จากสารอาหารต่างๆ ได้ครบถ้วน เป็นการได้รับประโยชน์จากสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องเสริมอาหารชนิดอื่นๆ

เนื่องจากอาหารไทยที่รับประทานทุกวันส่วนใหญ่จะให้สารอาหารอย่างเพียงพอ ควรใส่ใจในคุณค่าอาหารที่เลือกรับประทานมากกว่าที่จะรับประทานเพื่อความอร่อยและควรพิจารณาว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด ประโยชน์ที่ได้รับต่อร่างกาย เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจะเท่ากับว่าผู้หญิงจะได้รับอาหารที่เพียงพอทั้งปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งยังสามารถรักษาคุณภาพชีวิตได้อีกด้วย

การควบคุมน้ำหนัก[1-3,16]

สิ่งที่จะบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพอย่างหนึ่งคือน้ำหนักตัว ผู้หญิงแต่ละคนจะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมและได้สัดส่วนกับส่วนสูงตามวัย การที่รักษาให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์จะสามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอ การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตยืนยาว ถ้าพบว่ามีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันโรคลดลง เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลงได้ ในทางกลับกันถ้ามีน้ำหนักมากกว่าปกติ ก็อาจจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคข้ออักเสบและโรคมะเร็งบางชนิดที่เป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆของผู้หญิง ดังนั้นจึงควรดูแลน้ำหนักโดยการชั่งน้ำหนักอย่างน้อยเดือนละครั้ง ถ้าน้ำหนักตัวน้อยก็ควรจะเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่ถ้าน้ำหนักตัวมากก็ควรลดการรับประทานอาหารลงโดยเฉพาะอาหารจำพวกไขมัน น้ำตาล ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งควรกระทำอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที การออกกำลังกายนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานเป็นปกติ และยังสามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดด้วย ไม่ควรละเลยตนเองจนถึงขั้นเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคผอมหรือโรคอ้วนเพราะจะทำให้แก้ไขได้ยาก

การอดอาหาร[2-3,16]

การอดอาหารเป็นปรากฏการณ์ที่ร่วมสมัยในสังคมไทยเนื่องจากปัจจุบันมีแนวโน้มที่ผู้หญิงไทยจะมีโอกาสน้ำหนักเกินมาตรฐานกันมากขึ้นเพราะมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย มีผู้หญิงวัยเด็กจนถึงวัยกลางคนเป็นจำนวนมากที่พยายามจะลดน้ำหนักตัวเอง ในแต่ละปีจะพบว่าผู้หญิงส่วนหนึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับโปรแกรมการลดน้ำหนักและผลิตภัณฑ์สำหรับลดน้ำหนักเป็นจำนวนเงินมากในแต่ละเดือน การลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารนี้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุดที่จะทำให้น้ำหนักลด ผู้หญิงที่ลดน้ำหนักได้แล้วบางคนอาจจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมาใหม่ในเวลาไม่นาน ได้มีการเคลื่อนไหวของกลุ่มที่ต่อต้านการอดอาหารของผู้หญิง ชี้ให้เห็นว่าธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการช่วยให้ผู้หญิงลดน้ำหนักจะมีรายได้และกำไรมหาศาลจากการขายผลิตภัณฑ์ที่ทำให้ผู้หญิงเบื่อ

อาหารซึ่งเป็นการอดอาหารที่ผู้หญิงควรจะได้รับในแต่ละวัน ซึ่งกลุ่มธุรกิจพวกนี้มักจะไม่คำนึงถึงว่าการอดอาหารเป็นระยะเวลานาน (Chronic dieting) จะก่อให้เกิดโรคที่ผิดปกติที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ดีที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับโรคอะนอเร็กเซีย (Anorexia nervosa) ซึ่งหมายถึง โรคผอมที่เกิดมาจากการขาดอาหารและจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของสารน้ำและเกลือแร่ในร่างกายอันจะนำไปสู่การเกิดความผิดปกติของหัวใจ หรือโรคบูลิเมีย (Bulimia) หมายถึงโรคที่ผู้หญิงรับประทานอาหารเข้าไปมากๆ แล้วก็ทำให้ตัวเองอาเจียนเพื่อป้องกันการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ทั้งโรคอะนอเร็กเซียและโรคบูลิเมียมักจะเกิดกับผู้หญิงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อย่างไรก็ดี ผู้หญิงควรจะตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายและควรสำรวจน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตราฐานที่คิดจากน้ำหนักและส่วนสูงเป็นเกณฑ์เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถคำนวณได้จากการหาค่าดัชนีความหนาแน่นของร่างกาย (Body Mass Index หรือ BMI) โดยเอาน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูงคูณส่วนสูง (เมตร) แล้วนำมาเทียบกับค่าดัชนีมวลกายมาตรฐาน[19] ดังนี้

ดัชนีความหนาแน่นของร่างกาย

$$= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร) x ความสูง (เมตร)}}$$

ความอ้วน[3,16]

ในทางการแพทย์ความหมายของคำว่า "ความอ้วน" จะหมายถึง การมีพลังงานสะสมมากเกินไปในรูปของไขมัน มักเป็นผลมาจากการที่ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานเข้าไปมากกว่าที่ร่างกายจะนำไปใช้หมด ซึ่งความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงอันหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคนิ่วในถุงน้ำดี ระบบหายใจผิดปกติ โรคมะเร็ง และโรคไขข้อต่างๆ ความอ้วนมักถูกกำหนดว่าเป็น "โรค"ชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากพันธุกรรมหรือจากสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยอื่นๆเข้ามามีอิทธิพล ถึงแม้โรคอ้วนจะวัดได้จากการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แต่คนสามารถมีน้ำหนักเกินได้โดยไม่ได้อ้วน เป็นต้นว่า นักกีฬาหรือผู้หญิงที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีปริมาณของกล้ามเนื้อมากและมีปริมาณไขมันสะสมน้อย อาจจัดว่ากลุ่มนี้เป็นคนน้ำหนักเกินแต่ไม่ได้เป็นโรคอ้วน ในกลุ่มผู้หญิงที่มีน้ำหนักปกติแต่มีการทำกิจกรรมน้อย อาจมีปริมาณของกล้ามเนื้อเล็กน้อยและมีปริมาณไขมันสะสมอยู่มาก จึงสามารถจัดผู้หญิงกลุ่มนี้เป็นคนอ้วนมาก

ดังนั้นวิธีการที่จะวัดน้ำหนักที่เหมาะสมยังเป็นปัญหาอยู่ แต่วิธีการที่เร็วที่สุดแต่ไม่ค่อยแน่นอนอาจจะใช้เกณฑ์น้ำหนัก ส่วนสูง ร่วมกับปัจจัยส่งเสริมอันอื่นๆร่วมด้วย เช่น ประวัติครอบครัว เชื้อชาติ หรือ อายุ อีกวิธีหนึ่งที่จะวัดน้ำหนักเกินคือการวัดสัดส่วนของไขมันในร่างกายซึ่งเป็นวิธีการ

ทำได้ยาก แม้แต่คนที่ได้รับการฝึกฝนในการวัดไขมันก็ยังวัดได้ไม่แม่นยำ การวินิจฉัยการสะสมไขมันภายในช่องท้องว่ามีปริมาณเท่าไรสามารถทำได้โดยการวัดเส้นรอบวงเอวและสะโพก ผู้หญิงปกติควรมีอัตราส่วนของเส้นรอบวงเอวต่อสะโพกต่ำกว่า 0.8 ถ้าได้ค่ามากกว่า 0.8 ให้พึงสังวรว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อโรคอ้วน อย่างไรก็ตามวิธีการปฏิบัติที่เป็นไปได้ในการวัดน้ำหนักที่เหมาะสมและเป็นวิธีที่คิดว่าน่าจะมีประสิทธิภาพมากในขณะนี้คือ การหาค่าดัชนีความหนาแน่นของร่างกายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สำหรับผู้หญิง ค่าดัชนีความหนาแน่นของร่างกายหรือ BMI ที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 18.50 – 24.99 ถ้ามากกว่า 25 ถือว่ามีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน ผู้หญิงที่เข้าข่ายว่าอ้วน จะต้องมีค่า BMI ตั้งแต่ 30 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป **(ตารางที่ 3)**

ตารางที่ 3 ค่าดัชนีความหนาแน่นของร่างกาย (BMI) กับระดับภาวะความอ้วน[18]

ค่า BMI (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	**ระดับภาวะความอ้วน**
17.00 – 18.49	ค่อนข้างผอม
18.50 – 24.99	เหมาะสม
25.00 – 29.99	ท้วม
30.00 – 39.99	อ้วน
40.00 ขึ้นไป	อ้วนผิดปกติ

อย่างไรก็ดี สุรัตน์ โคมินทร์[17] ได้กล่าวว่าในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญในการศึกษาเรื่องอ้วนของภาคพื้นแปซิฟิกตะวันออกขององค์การอนามัยโลกได้สรุปผลการประชุมในปี 2000 ชี้ให้เห็นว่า ค่าปกติของ BMI ในชาวเอเชียอยู่ระหว่าง 18.5–22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ชาวเอเชียที่มี BMI ตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไปถือว่ามีน้ำหนักเกิน ถ้าอยู่ระหว่าง 23 ถึง 24.9 ถือว่าท้วมหรืออ้วนเล็กน้อย และตั้งแต่ 25 ขึ้นไปถือว่าอ้วน โดยที่ 25–29 ถือว่าอ้วนเล็กน้อยถึงปานกลาง และตั้งแต่ 30 ขึ้นไปถือว่าอ้วนมาก

ข้อแนะนำเพื่อการลดน้ำหนักสำหรับผู้หญิง[3-4,16]

ผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนักต้องเผชิญกับปัญหาว่าจะทำอย่างไรจึงจะลดน้ำหนักได้ มีหลากหลายกลยุทธ์ที่จะช่วยและไม่ช่วยผู้หญิงในการลดน้ำหนัก แต่โดยทั่วไปแล้วหลักการลดน้ำหนักคือการที่ร่างกายต้องมีการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปจากร่างกาย วิธีการที่สำคัญที่ร่างกายจะสามารถเผาผลาญพลังงานออกไปนั้นก็โดยการกระทำผ่านขบวนการเมตาบอลิสึมของร่างกาย เช่น ผู้หญิงที่คิดว่ามีน้ำหนักเกินจะพยายามจะลดน้ำหนักโดยวิธีการอดอาหารเพื่อตัดพลังงานส่วนเกินออก เป็นต้นว่า มีการปรับเปลี่ยนจากการบริโภคอาหารที่เคยบริโภค 2000 กิโลแคลอรีต่อวันเป็น 1200 กิโลแคลอรีต่อวัน ร่างกายก็จะตอบสนองต่อการลดอาหารโดยการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่สะสมอยู่ออกมาเป็นกำลังงานแทน เมื่อคิด

โดยประมาณจะพบว่าผู้หญิงที่ทำงานระดับเบา ได้แก่ ผู้หญิงที่ทำงานในสำนักงาน ผู้ชำนาญการทางวิชาชีพต่างๆ เช่น ครู นักบัญชี สถาปนิก แพทย์ แม่บ้านที่ทำงานบ้านโดยมีเครื่องผ่อนแรง เสมียนหน้าร้าน ต้องการปริมาณพลังงานเท่ากับ 1600 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนผู้หญิงที่ทำงานหนักปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทเบา นักศึกษา พยาบาล พนักงานก่อสร้างที่ไม่ได้ใช้แรงงานหนัก ชาวประมง พนักงานหญิงในห้างสรรพสินค้า แม่บ้านที่ทำงานโดยไม่มีเครื่องผ่อนแรง ต้องการปริมาณพลังงานเท่ากับ 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนพวกที่ทำงานหนัก ได้แก่ ชาวไร่ ชาวสวน กรรมกรแบกหาม พนักงานป่าไม้ ทหารประจำการ กรรมกรขุดแร่ กรรมกรในโรงงานถลุงเหล็ก นักกีฬาก็จะมีความต้องการพลังงานมากกว่า 2000 กิโลแคลอรีต่อวัน

กุญแจสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก ก็คือการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะเพิ่มเมตาบอลิสึมในร่างกายทั้งการใช้พลังงานจากการออกแรง และยังเพิ่มการใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน (Basal metabolism) ที่เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้เกิดผลสำเร็จของการลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย ขนาดปานกลางแบบมีประสิทธิภาพ 20 – 30 นาทีจะสามารถเผาผลาญแคลอรีที่บริโภคเข้าไปได้ถึง 200 – 300 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือแม้แต่การเดินเร็วๆ ก็สามารถเผาผลาญพลังงานได้ การออกกำลังกายจะช่วยรักษาระดับของเมตาบอลิสึมในร่างกายโดยการสร้างกล้ามเนื้อและลดการหดตัวของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นผลทำให้น้ำหนักลดลง การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะเผาผลาญพลังงานได้เร็วกว่าการเล่นกล้าม (weight training) แต่การเล่นกล้ามสามารถเพิ่มกล้ามเนื้อในร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการทำให้มีน้ำหนักลด นอกจากนี้การออกกำลังกายยังปรับปรุงสุขภาพโดยรวมของผู้หญิง โดยการช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจของหลอดเลือด ช่วยป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน และยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

ความพยายามที่จะลดน้ำหนักโดยการอดอาหารอย่างเดียวไม่ได้เป็นทางออกที่ดี การลดบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงลงและการเพิ่มการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแทนไขมัน และให้ได้โปรตีนที่เพียงพอจะดีกว่าการจำกัดอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากไขมันให้กำลังงาน 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม ส่วนโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตให้กำลังงาน 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม อาหารเช่น ข้าว ธัญพืช ผัก ผลไม้ อุดมไปด้วยสารอาหารและเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ไขมัน เช่น เนย ครีมเปรี้ยว มายองเนส หรือมาการีน นอกจากนี้ควรลดการดื่มสุรา เพราะสุราส่งเสริมให้มีการสะสมไขมันในร่างกายและทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันช้ากว่าปกติ

ก่อนที่จะเลือกโปรแกรมการลดน้ำหนักที่มีการโฆษณาทั่วไปควรจะต้องแน่ใจว่ามีเหตุผลทางสุขภาพที่สำคัญที่ทำให้ต้องลดน้ำหนักจริงๆ การตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์สามารถช่วยวินิจฉัย

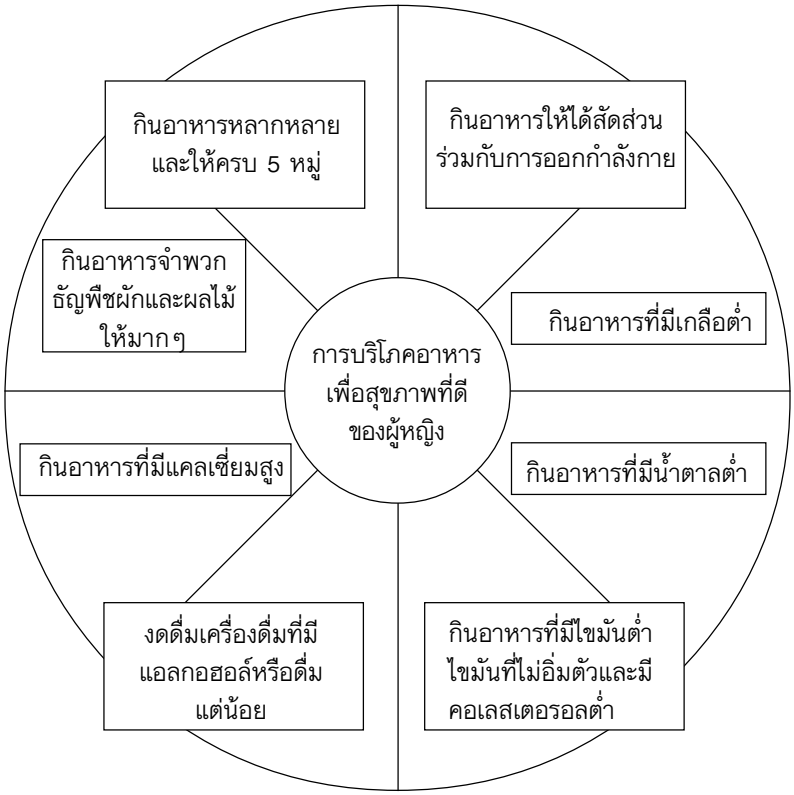
แยกโรคต่างๆ ที่ส่งเสริมทำให้มีปัญหาเรื่องน้ำหนัก และควรมีผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ยืนยันว่ามีความจำเป็นที่จะต้องลดล้ำหนักและช่วยคำนวณหาระยะเวลาที่จะใช้สำหรับการลดน้ำหนัก การทำบันทึกประจำวันเกี่ยวกับชนิดอาหารที่บริโภคและรูปแบบของการออกกำลังกายจะเป็นอีกทางหนึ่งที่สามารถทำได้ รวมทั้งการทำใจที่จะไม่รับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หลังทบทวนปริมาณอาหารที่บริโภคในแต่ละวันก็จะสามารถปรับเปลี่ยนแผนการบริโภคอาหารได้และควรจะเน้นถึงการบริโภคอาหารที่ดีมีคุณค่าต่อสุขภาพ เช่น จำกัดน้ำตาล เลี่ยงขนมหวาน ลูกอม ของขบเคี้ยว ลดปริมาณแป้งและข้าว จำกัดไขมัน โดยการเลือกชนิดไขมันที่จะรับประทาน ใช้น้ำมันพืชแทน เพิ่มโปรตีน เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพิ่มเมล็ดถั่ว ผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด การลดน้ำหนักจะมีประสิทธิภาพได้ต้องกระทำร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง หลีกเลี่ยงอาหารระหว่างมื้อ รับประทานอาหารแต่พออิ่ม อย่าเสียดายอาหารที่เหลือ ใช้ภาชนะที่มีขนาดเล็กลง และไม่ควรรับประทานอาหารขณะทำกิจกรรมอื่นๆที่เพลิดเพลินเช่น ดูทีวี อ่านหนังสือ

การเพิ่มน้ำหนักตัว[20-21]

ในขณะนี้มีผู้หญิงจำนวนมากพยายามหาทางที่จะลดน้ำหนัก แต่ยังมีผู้หญิงอีกกลุ่มหนึ่งที่ผอมเกินไปซึ่งมีโอกาสที่จะขาดวิตามินเกลือแร่ แล้วยังส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลงซึ่งอาจเกิดการติดเชื้อและโรคแทรกซ้อนได้ สาเหตุของการมีน้ำหนักตัวน้อยอาจเกิดเนื่องมาจากร่างกายต้องการอาหารมากขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพเพื่อนำไปสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นแต่มีการรับประทานเข้าไปน้อยหรือไม่เพียงพอ ทำให้ขาดอาหารและน้ำหนักลดลงได้ อีกกรณีหนึ่งได้แก่ การที่ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารสูง ทำให้สารอาหารที่รับประทานเข้าไปถูกเปลี่ยนแปลงไปเป็นพลังงานและถูกนำไปใช้จนหมด ถ้าได้รับไม่เพียงพอจึงมีการเผาผลาญจากอาหารส่วนที่สะสมไว้ในร่างกาย เช่น จากกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ ออกมาใช้ ดังนั้นแนวทางในการรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มน้ำหนักได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่มีพลังงานและโปรตีนสูง อาหารที่ให้พลังงานสูงได้แก่ อาหารในกลุ่มข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำมันพืช ไขมันสัตว์ต่างๆ ส่วนอาหารที่มีโปรตีนสูงได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วต่างๆ สำหรับข้อคำนึงถึงอื่นๆ ได้แก่ ควรเลือกอาหารที่ชอบที่มีพลังงานสูงและไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อร่างกาย มีการหมุนเวียนอาหารหลายชนิดจะได้ไม่เบื่ออาหาร และได้รับอาหารที่มีประโยชน์ครบ เพิ่มมื้ออาหารเป็น 4-6 มื้อหรือมากกว่า รวมทั้งเพิ่มอาหารระหว่างมื้อ เช่นผลไม้ เครื่องดื่มที่มีคุณค่าอาหารสูง ควรจัดบรรยากาศที่กระตุ้นความอยากอาหารและหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์และอาจมีโทษ เช่น อาหารหมักดอง อาหารที่มีสีฉูดฉาด อาหารเผ็ดจัด อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ เหล้า หรือยากระตุ้นต่างๆ

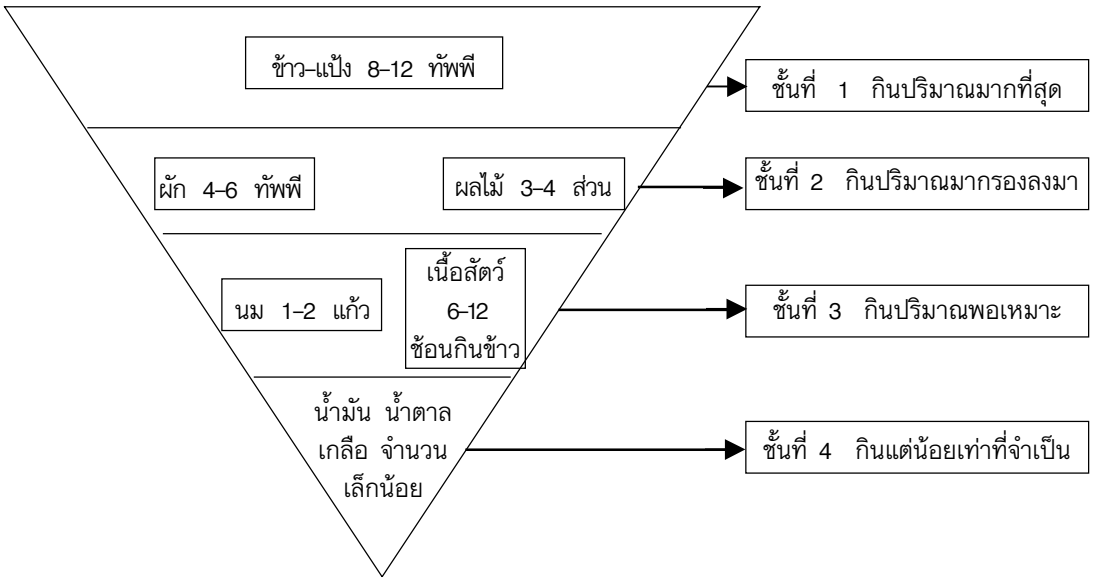
กรอบแนวคิดสำหรับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพดีสำหรับผู้หญิง [1,3,5]

เริ่มต้นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ผู้หญิงจะรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี จากการรวบรวมข้อมูลทางด้านโภชนาการจากเอกสารที่หลากหลาย ทำให้ทราบถึงแนวคิดเบื้องต้นในเรื่องของอาหารที่ผู้หญิงควรจะรับประทาน โดยที่ผู้หญิงควรจะต้องทราบก่อนว่า ตามปกติในวันหนึ่งๆ นั้นร่างกายต้องการพลังงานมาจากสารอาหารหลัก 3 อย่าง[1,2,4] ได้แก่ ประมาณร้อยละ 15 มาจาก โปรตีน ประมาณร้อยละ 55 มาจากคาร์โบไฮเดรต และประมาณร้อยละ 30 มาจากไขมัน เมื่อทราบเช่นนี้แล้วก็สร้างกรอบแนวคิดของอาหารที่ควรบริโภคภายใต้พื้นฐานความรู้ที่มีอยู่ในเรื่องของความต้องการสารอาหารของร่างกายและชนิดอาหารที่ควรรับประทานร่วมกับการพิจารณาถึงข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุขที่ได้กำหนดไว้ (**ภาพที่ 1**)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดสำหรับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพดีสำหรับผู้หญิง

อาหารที่ได้สัดส่วน[1,5] หมายถึง อาหารที่ควรบริโภคใน 1 วันมีความสมดุลทั้งชนิดและปริมาณของสารอาหาร (a daily well–balanced diet) ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งสามารถดูได้จาก "ภาพธงโภชนาการ[5] (Nutrition Flag)" ที่จัดทำโดยกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข ภาพธงปลายแหลมแสดงถึงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการรับประทานอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตามพื้นที่ฐานใหญ่ที่อยู่ด้านบนเน้นให้รับประทานมากและปลายธงด้านล่างเน้นให้รับประทานน้อย ๆเท่าที่จำเป็น (**ดูภาพที่ 2**) ส่วนตารางที่ 4 แสดงถึงตัวอย่างของชนิดและปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน ตามระดับปริมาณพลังงานที่ใช้



ภาพที่ 2 ภาพจำลองธงโภชนาการ

หมายเหตุ หน่วยตวงวัดระดับครัวเรือน

ทัพพี ใช้กับการตวงนับปริมาณอาหารในกลุ่มข้าว–แป้งและผัก ข้าวสุก 1 ทัพพีประมาณ 15 กรัมหรือประมาณ 1/2 ถ้วยตวง ผักสุก 1 ทัพพีประมาณ 80 กรัมหรือประมาณ 1/2 ถ้วยตวง

ช้อนกินข้าว ใช้กับการตวงนับปริมาณอาหารในกลุ่มเนื้อสัตว์ เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าวประมาณ 15 กรัม หรืออาจเลือกเนื้อสัตว์อื่นในกลุ่มเดียวกัน เช่น เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว เท่ากับ ปลาทู 1/2 ตัว หรือไข่ 1/2 ฟอง หรือเต้าหู้เหลือง 1/4 แผ่น

ส่วน ใช้กับปริมาณผลไม้ ผลไม้ (ที่เป็นผล) 1 ส่วน ได้แก่ กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ กล้วยหอม 1 ผล หรือเงาะ 4 ผล หรือส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ หรือ ผลไม้ (ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอคำ) ได้แก่ มะละกอ หรือสับปะรด หรือแตงโม 6–8 คำ

ตารางที่ 4 ตัวอย่างของชนิดและปริมาณอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วันตามระดับปริมาณพลังงานที่ใช้[5]

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน (กิโลแคลอรี่)		
		1600 สำหรับเด็ก 6–13 ปี ผู้หญิงวัยทำงาน 25–30 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	**2000** สำหรับวัยรุ่นหญิง–ชาย 14–25 ปี วัยทำงานอายุ 25–60 ปี	**2400** สำหรับหญิง—ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน เกษตรกร
ข้าว–แป้ง	ทัพพี	8	10	12
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
ผัก	ทัพพี	เด็ก = 4 ผู้ใหญ่ = 6	5	6
ผลไม้	ส่วน	เด็ก = 3 ผู้ใหญ่ = 4	5	5
นม	แก้ว	เด็ก = 2 ผู้ใหญ่ = 1	1	1
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	ใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

บทสรุป

มุมมองเรื่องอาหารกับสุขภาพของผู้หญิงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและน่าจับตามอง เนื่องจากผู้หญิงได้ถูกสังคมขัดเกลาว่าจะต้องเป็นผู้ที่มีความสวยงามจากการดูรูปร่างภายนอก ต้องมีภาพลักษณ์ที่ดีในสังคม ทำให้ผู้หญิงเกิดความวิตกกังวลและหมกหมุ่นเรื่องรูปร่างของตนเองและพยายามหาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างของตัวเองให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม มีผู้หญิงจำนวนมากใช้วิธีการเสริมอาหาร จำกัดอาหาร อดอาหารเพื่อลดน้ำหนักและทำให้มีรูปร่างดีขึ้น ซึ่งแนวคิดที่สังคมกำหนดดังกล่าวมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของการมีคุณค่าของผู้หญิงและความเชื่อมั่นของผู้หญิง นักสตรีนิยมชี้ให้เห็นว่าการคิดลักษณะนี้เป็นการแบ่งแยกขนาดและรูปร่าง (Size discrimination) ดังนั้นจึงควรสนับสนุนและเพิ่มศักยภาพให้ผู้หญิงและคนในสังคมยอมรับรูปร่างที่เป็นอยู่และกระตุ้นให้คนที่ผลิตสื่อต่างๆเสนอข้อมูลที่ปรับเปลี่ยนภาพพจน์ที่มุ่งเน้นถึงเรื่องรูปร่างและความสวยงามของผู้หญิงเสียใหม่ รวมทั้งการเน้นถึงเรื่องการอดอาหารไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพของการจะควบคุมน้ำหนัก ความอ้วนหรือความผอมไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพที่ไม่ดี คนอ้วนหรือคนผอมก็สามารถมีสุขภาพดีได้ถ้าปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม การที่จะรับรู้รูปร่างตนเองที่ถูกต้อง นั้นจะต้องมีความเข้าใจถึงขนาดร่างกายที่บ่งบอกถึงความมีสุขภาพดี

อาหารมีผลต่อการมีสุขภาพดีและการเป็นโรคได้ การบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีสารอาหารครบถ้วนและถูกสัดส่วนจะช่วยส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดีได้ สารอาหารต่างๆ มีบทบาทต่อการป้องกันโรค แต่บทบาทบางอย่างยังรอการพิสูจน์และการค้นคว้าวิจัยต่อไปเพื่อยืนยันและสนับสนุนถึงประโยชนที่แท้จริงและไม่เป็นโทษ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าติดตาม พยาบาลในฐานะเป็นผู้ให้บริการทางสุขภาพควรจะมีส่วนช่วยในการให้ข้อมูล คำแนะนำ คำปรึกษาเพื่อให้ผู้หญิงเกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นในเรื่องอาหาร ชนิด การบริหารจัดการที่จะเลือกอาหารเพื่อบริโภค ผู้หญิงทุกคนควรจะมีความรับผิดชอบในการที่จะตระหนักถึงการหาความรู้และปัญหาทางโภชนาการของตนเองและมีการตัดสินใจที่ดีในการแก้ไขปัญหาทางโภชนาการที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และสังคม

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย. **ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
2. สมใจ วิชัยดิษฐ. **กินเพื่อชีวิต.** กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, 2540.
3. Rosdahl, CB. **Textbook of basic nursing.** Philadelphia: Lippincott, 1999.
4. Lee, MM. We are what we eat: Is this true? **Menopause** 2002; 9: 303–5.
5. คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. **ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย.** กรุงเทพฯ: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2545.
6. Michels KB, Wolk A. A prospective study of variety of healthy foods and mortality in women. **Int J Epidemiol** 2002; 31: 847–54.
7. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. **JAMA** 2002; 288:2569–78.
8. American Cancer Society. **Cancer.** Altanta: American Cancer Society, 1992.
9. Ames BN, Gold LS, Willett WC. The causes and prevention of cancer. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 1995; 92: 5258–5265.
10. Willett, WC. Diet and cancer. **Oncologist** 2000; 5: 393–404.
11. Dai Q, Shu XO, Jin F, Gao YT, Ruan ZX, Zheng W. Consumption of animal foods, cooking methods, and risk of breast cancer. **Cancer Epidemiol Biomarkers Prev** 2002; 11: 801–8.
12. Mirvish S S. Role of N–nitroso compounds (NOC) in etiology of gastric, esophageal, nasopharyngeal and bladder cancer, and contribution to cancer of known exposures to NOC**. Cancer Lett** 1995; 93: 17–48.
13. Mirvish SS, Haorah J, Zhou L, Clapper ML, Harrison KL, Povey AC. Total N–Nitroso compounds and their precursors in hot dogs and in the gastro–intestinal tract and feces of rats and mice: Possible etiologic agents for colon cancer. **J Nutr** 2002; 132:3526S–9S.
14. ชล กาญจนบัตร และอาคม เชียร์ศิลป์. โรคมะเร็ง การป้องกันและควบคุม. **วารสารโภชนาการ** 2545; 37:32–8.
15. ลือชา นวรัตน์. อาหารเสริมโภชนาการและการสร้างเสริมสุขภาพ. **วารสารโภชนาการ** 2545; 37: 23–27.
16. Kolander CA, Ballard DJ, Chandler CK. **Contemporary women's health.** Boston: McGraw–Hill, 1999.
17. สุรัตน์ โคมินทร์. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนภัยเงียบของสังคมไทย. **วารสารโภชนาการ** 2545; 37: 37–43.
18. สถาบันวิจัยโภชนาการ. Body mass index. **วารสารฉลาดซื้อ** 2545; 46: 16.
19. มณี อาภานันทิกุล. ใยอาหารและสุขภาพ. **รามาธิบดีพยาบาลสาร** 2540; 1(3): 76–83.
20. สมบูรณ์ จัยวัฒน์ และพรรณวดี พุธวัฒนะ. การดูแลเรื่องอาหารการกิน ในวันทนา มณีศรีวงศ์กูล บรรณาธิการ **การพยาบาลผู้ป่วยเอดส์** หน้า 73–80 กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์, 2545.
21. พรรณวดี พุธวัฒนะ. **อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง**. กรุงเทพฯ: โครงการให้ความรู้และสนับสนุนผู้ป่วยมะเร็ง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2545.

Food and Women's health

Manee Arpanantikul, BS (Nursing and Midwifery), MS (Nutrition), MS (Nursing), PhD (Nursing)*

*Panwadee Putawatana**, BS (Nursing), MS (Trop Med), DSc. (Nutrition)*

Abstract Food is vital to life. Food is one of the most important items in basic human needs. Women who eat nutritious diets could result in strong and healthy bodies including helping protect against diseases. Many current women have incorrect understanding about food and nutrition and also eat diets inappropriately or in an unbalanced way due to body shape and beauty considerations rather than quality of food considerations. With these reasons, it leads to nutritional problems and the development of illness later in women's live. Like a statement saying that you are what you eat, whatever we eat, it is used to form our body. It is significant to enhance women to have good knowledge and attitude of eating to keep good nutritional status as well as to encourage healthy eating behaviors in women in favor of reducing bad eating problems causing other relevant diseases associated with dietary imbalances. Rama Nurs J 2003; 9(1):60-79.

Keywords Food, Women's Health, Weight Control, Fasting, Eating Recommendations for good health

* Lecturer, ** Associate Professor, Ramathibodi School of Nursing and Nursing Department, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University