

# โภชนาการเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

ธนินสา อนุญาหงษ์

## บทคัดย่อ

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี สารอาหารจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย คุณภาพของอาหารส่งผลต่อสุขภาพ สุขภาพจิตและอารมณ์ การได้รับพลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมส่งผลต่อการเจริญเติบโต ระบบภูมิคุ้มกัน สุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด และสุขภาพจิต นอกจากนี้อาหารสมดุลช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยความต้องการพลังงานและสารอาหารขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ระดับกิจกรรมและสถานภาพส่วนบุคคล ทั้งนี้การรับประทานอาหารให้หลากหลาย สมดุลและเพียงพอเป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี อีกทั้งควรมีการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย ป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคกลุ่มเมตาบอลิก นอกจากนี้บุคคลต้องรักษารูปแบบการมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพอย่างยั่งยืน ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นประโยชน์ ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ :** โภชนาการ สุขภาพ การออกกำลังกาย ความเป็นอยู่ที่ดี

---

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ : ศูนย์อนามัยที่8 อุตรดิตถ์

# Nutrition for health and well-being

Tanisa Anuyahong

## Abstract

Food and nutrition play a crucial role in health and well-being. Nutrients are essential for growth and development of the body. The quality of food affects physical health, mental health, and emotions. Receiving adequate and appropriate energy and nutrients contributes to growth, immune function, heart and cardiovascular health, and mental well-being. Further, a balance diet can reduce the risk of non-communicable diseases (NCDs) The energy and nutrient requirements depend on age, gender, activity levels, and individual health status. Therefore, it is important to consume a diverse, balanced, and sufficient diet to promote health and well-being. Additionally, engaging in regular physical activity or appropriate exercise is essential to enhance physical fitness, prevent chronic diseases, and metabolic disorders.

Moreover, individuals should maintain a healthy lifestyle to sustain long-term health benefits. This will lead to adopting beneficial health behaviors, influencing overall well-being in terms of physical, mental, and enduring wellness.

**Keywords:** Nutrition, Health, Exercise, Wellbeing

---

Nutritionist, Senior Professional Level: Regional Health Promotion Center 8 Udonthani

## บทนำ

อาหารและโภชนาการ มีความสำคัญต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Health and Wellbeing) ซึ่งสารอาหารจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต พัฒนาการและการทำงานของร่างกาย โดยอาหารที่บริโภคคือแหล่งหลักของสารอาหารที่จำเป็นเหล่านี้ ทั้งนี้คุณภาพของสารอาหารส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและอารมณ์ได้โดยตรง บทบาทหลักที่สำคัญของอาหารและโภชนาการต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ได้แก่ การให้พลังงาน ซึ่งสารอาหารที่เป็นแหล่งพลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน จะเปลี่ยนเป็นพลังงานให้ร่างกายในกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การหายใจ การขับถ่าย กิจกรรมทางกายและภาระงานทางสมอง เป็นต้น การส่งเสริมพัฒนาการและการเจริญเติบโต กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ส่งเสริมสุขภาพจิต สนับสนุนระบบย่อยอาหาร ป้องกันภาวะขาดสารอาหาร ส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ และมีส่วนช่วยในการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ

ทั้งนี้ความต้องการพลังงานและสารอาหารในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ อายุ เพศ ระดับกิจกรรม และสภาวะสุขภาพส่วนบุคคล การรับประทานอาหารที่หลากหลาย สมดุล และเพียงพอ จึงมักเป็นข้อแนะนำทั่วไป เพื่อให้มั่นใจว่าบุคคลจะได้รับสารอาหารเพียงพอและมีภาวะโภชนาการเหมาะสม สนับสนุนสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม ซึ่งการรับประทานอาหารที่สมดุล (Balance Diet) มีผลดีต่อสุขภาพกาย คือ ช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานของร่างกายให้แข็งแรงและต้านทานโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ส่งผลดีต่อสุขภาพจิต โดยการรับประทานอาหารที่มีความสมดุลจะส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 และกลุ่มวิตามินบี ถูกพบว่ามีผลต่อการลดอาการซึมเศร้าและความเครียดได้ นอกจากนี้ยังมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย โดยช่วยเพิ่มพลังงานและสมรรถภาพทางกาย ทำให้มีพลังงานมากขึ้นและทำกิจกรรมทางกายได้ดีขึ้น อีกทั้งยังส่งผลต่อการเจริญเติบโต โดยสารอาหารช่วยสนับสนุนการเจริญเติบโตของเด็ก ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและสมองให้แข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงาน และการรับประทานที่สมดุลส่งผลต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว และเป็นอยู่อย่างมีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับอายุและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้ทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกาย (Physical Health) สุขภาพใจ (Mental Health) และคุณภาพชีวิตโดยรวม เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเอง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

### 1. อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy Diet)

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี ช่วยป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการทุกรูปแบบ ตลอดจนช่วยป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non - Communicable Disease: NCDs) อย่างไรก็ตามในสถานการณ์ปัจจุบันที่การผลิตอาหารแปรรูปเพิ่มขึ้น การขยายตัวของเมืองอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้พฤติกรรม

การบริโภคอาหารเปลี่ยนไป ปัจจุบันผู้คนบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง ไขมัน น้ำตาล เกลือหรือโซเดียมมากขึ้น และหลายคนไม่รับประทานผัก ผลไม้ และใยอาหารอื่น ๆ เช่น เมล็ดธัญพืช อย่างเพียงพอ หลักการรับประทานอาหารที่หลากหลาย สมดุล และดีต่อสุขภาพ มีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น อายุ เพศ วิถีชีวิต ระดับการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย บริบททางวัฒนธรรม อาหารที่หาได้ในท้องถิ่น และธรรมเนียมการบริโภคอาหาร อย่างไรก็ตามหลักการพื้นฐานของอาหารเพื่อสุขภาพยังคงยึดหลักการเดิม อาหารสมดุล (Balance Diet) คือ อาหารที่มีทั้งชนิด ปริมาณ สัดส่วนและคุณภาพของสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย โดยต้องให้พลังงานหรือแคลอรีเพียงพอกับสภาวะร่างกาย มีสัดส่วนสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต:โปรตีน:ไขมัน คิดเป็นร้อยละ 60-70:10-15:20-25 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด มีวิตามิน และแร่ธาตุเพียงพอและมีใยอาหารที่เพียงพอเพื่อช่วยในการขับถ่าย (food network solution) โดยในแต่ละประเทศจะมีข้อกำหนดที่แตกต่างกันออกไป สำหรับในประเทศไทย ได้มีการกำหนดหลักในการรับประทานอาหารเพื่อการมีสุขภาพดี คือ หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ได้แก่

- 1) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 2) กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) กินอาหารที่มีไขมันแค่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานและเค็มจัด
- 8) กินอาหารที่สะอาด
- 9) ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพ (The Relationship between nutrition and health)

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโต และสัมพันธ์กับระบบการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ความสมดุลในการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารเพียงพอ เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาร่างกายให้มีสุขภาพ (Well-Being) ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจ และอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข โดยความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพ มีดังนี้

1) การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารสมดุล เป็นการเลือกอาหารที่ให้สารอาหารที่ต้องการในปริมาณที่เหมาะสม เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ การรับประทานอาหารที่สมดุลช่วยเสริมสร้างร่างกายและระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2) การรับประทานอาหารที่หลากหลาย ช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีความหลากหลายและครบถ้วน นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการได้รับสารที่สำคัญซึ่งอาจขาดในอาหารเพียงชนิดเดียว

3) การรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกาย เป็นการเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกายและความต้องการของบุคคล เช่น ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ควรเลือกรับประทานอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงเหล่านั้น เช่น อาหารที่มีไขมันน้อย หรืออาหารที่มีพลังงานน้อยควบคู่กับการออกกำลังกาย

4) การรับประทานอาหารที่เพียงพอต่อพลังงานที่ใช้ เป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหารมากเกินไปเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้เกิดน้ำหนักเกินและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

5) การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมที่สำคัญต่อสุขภาพ เช่น โยอาหาร (Fibers) ในผัก ผลไม้ จะช่วยสนับสนุนสุขภาพทางเดินอาหารและลดความเสี่ยงของภาวะทางเดินอาหาร

6) การรับประทานอาหารที่สะอาดและปลอดภัย ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและโรคเกี่ยวกับอาหารได้

ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและสุขภาพเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันและเป็นปัจจัยในการดูแลสุขภาพ และควบคุมความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ การเลือกอาหารที่มีสารอาหารที่เหมาะสมและการรับประทานอาหารที่สมดุลเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเพื่อสร้างสุขภาพและรักษาสุขภาพในระยะยาว

**3. โภชนาการและสุขภาพกาย (Nutrition and Physical Health)** การมีภาวะโภชนาการที่ดี ควบคู่กับการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นปัจจัยหลักสำคัญของการมีสุขภาพดีในระยะยาว โดยจะช่วยให้โครงสร้างของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ สุขภาพทางกายและประสิทธิภาพการรับรู้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดโรคเมตาบอลิก ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือด ส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพกายที่ดี โดยประโยชน์ของโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพกาย มีดังนี้

1) การเจริญเติบโตและการพัฒนาที่ดี (Optimal growth and development) โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างพัฒนาการเด็ก การบริโภคสารอาหารอย่างเพียงพอ เช่น โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ช่วยในการเจริญเติบโตที่เหมาะสมของกระดูก การสร้างอวัยวะ และการเติบโตทางร่างกายโดยรวม

2) การจัดการน้ำหนักตัวให้เหมาะสม (Healthy weight management) การมีภาวะโภชนาการที่สมดุล ช่วยรักษาน้ำหนักร่างกายได้อย่างเหมาะสม โดยอาหารที่มีส่วนผสมครบถ้วน เช่น อาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติ ผัก ผลไม้ และโปรตีนที่มีประโยชน์ ช่วยในการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพและโรคอ้วนได้

3) ระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง (Strong immune system) สารอาหารในกลุ่มวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามิน A, C, D และสังกะสี เป็นสารอาหารสำคัญในการเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง การได้รับ

สารอาหารที่เพียงพอและมีภาวะโภชนาการเหมาะสม เป็นการเตรียมร่างกายในการป้องกันและต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ

4) สุขภาพหัวใจที่ดีขึ้น (Improved cardiovascular health) การรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อย รับประทานผัก ผลไม้ และธัญพืช มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพหัวใจ โดยลดระดับคอเลสเตอรอลและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

5) การเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อ (Enhanced muscle function) อาหารที่มีโปรตีนช่วยส่งเสริมสุขภาพและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการออกกำลังกายของนักกีฬาและบุคคลที่มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ

6) ระบบย่อยอาหารที่ดีขึ้น (Healthy digestion) อาหารที่มีเส้นใยสูง จะช่วยส่งเสริมสุขภาพระบบย่อยอาหารและลดความเสี่ยงของปัญหาเกี่ยวกับการขาดใยอาหาร เช่น ปัญหาท้องผูก และการติดขัดในลำไส้ เป็นต้น

7) สุขภาพกระดูกที่ดีขึ้น (Bone health) การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามิน D อย่างเพียงพอ ส่งเสริมสุขภาพกระดูกและลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

นอกจากนี้การบริโภคอาหารที่ไม่ได้คุณค่าทางโภชนาการและไม่เหมาะสม ยังเป็นสาเหตุต่อการเกิดภาวะและโรคต่อสุขภาพในหลายด้าน ได้แก่ โรคอ้วนและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ทั้งนี้การรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอหรือการขาดสารอาหารทำให้เกิดโรคทางโภชนาการและขาดสารอาหาร ซึ่งอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ การเจริญเติบโตและพัฒนาการบกพร่องในเด็ก และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ดังนั้นโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพกาย การรับประทานอาหารที่สมดุลและอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน ได้คุณค่าทางโภชนาการ เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต เสริมระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

#### 4. โภชนาการและสุขภาพจิต (Nutrition and Mental Health)

โภชนาการมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและฟังก์ชันการทำงานของสมองอย่างใกล้ชิด อาหารที่บริโภคมีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาสมองและความเหมาะสมทางจิตใจโดยรวม โดยความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับสุขภาพจิตและฟังก์ชันการทำงานของสมอง ได้แก่

1) อารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (Mood and Emotional well-being) สารอาหารบางประเภทมีบทบาทในการผลิตและปรับสภาพสารสื่อประสาท ซึ่งเป็นตัวกลางในส่วนของสมองที่ส่งผลต่ออารมณ์และความเป็นอยู่ เช่น ไนเมติก 3 ที่พบในปลา ถั่วเมล็ดแห้ง มีความสัมพันธ์ในการช่วยปรับสมดุลอารมณ์และลดความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้า วิตามิน เช่น โฟเลตและวิตามินบี 12 เป็นสาระสำคัญในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทและส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

2) เสริมฟังก์ชันการทำงานของสมองและความจำ (Cognitive function and memory) โภชนาการมีผลกระทบต่อฟังก์ชันการทำงานของสมอง รวมถึงความจำ ความสนใจและความตั้งใจจดจ่อ อาหารที่เป็นแหล่งของ

สารแอนตี้ออกซิแดน เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผักใบเขียวมีสารสำคัญที่ช่วยปกป้องเซลล์สมองจากการออกซิเดชัน และช่วยเพิ่มฟังก์ชันการทำงานของสมอง นอกจากนี้ไขมันดีเช่น โอเมก้า 3 และน้ำมันมะกอกยังช่วยในเรื่องสุขภาพสมองและความจำ

3) การพัฒนาสมองและการเรียนรู้ (Brain development and learning) โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในช่วงชีวิตแรกและวัยรุ่นสำหรับการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ สารอาหาร เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสีและโคลีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาสมอง และความสามารถในการเรียนรู้ การขาดสารเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้และฟังก์ชันการทำงานของสมอง

4) ความเครียดและความวิตกกังวล (Stress and anxiety) โภชนาการส่งผลต่อกระบวนการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งก่อกำเนิดความเครียดและมีผลต่อระดับความวิตกกังวล อาหารที่สมดุลและมีสารอาหารเพียงพอสามารถช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนตอบสนองต่อสิ่งก่อกำเนิดความเครียดและลดอาหารวิตกกังวลได้ เช่น แมกนีเซียมและวิตามินบี 6 ที่พบในถั่ว และธัญพืช ถูกพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความสงบของระบบประสาทได้

5) อารมณ์ทางจิต (Mental disorders) มีงานวิจัยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการและการป้องกันอาการทางจิต เช่น บางการวิจัยได้พบความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน ที่มีส่วนผสมของผลไม้ ผัก ถั่วและปลา ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้

6) ความสัมพันธ์ระหว่างลำไส้และสมอง (Gut-brain connection) ลำไส้และสมองมีการสื่อสารสองทางผ่าน Gut – brain axis การรับประทานอาหารที่ดี มีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมภายในลำไส้ (Gut microbiome) ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และการลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติทางอารมณ์

7) ความเปลี่ยนแปลงทางสมอง (Neuroplasticity) โภชนาการมีผลต่อความเปลี่ยนแปลงของสมอง ซึ่งเป็นความสามารถของสมองในการปรับตัวในการตอบสนองต่อการเรียนรู้และประสบการณ์ สารอาหารบางชนิด เช่น โพลีฟีนอลที่พบในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่และชาเขียว จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมองและความยืดหยุ่นทางสติปัญญา

8) การเสื่อมสภาพของสมองและกระบวนการแก่ (Cognitive decline and aging) การรับประทานอาหารสมดุลที่มีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์และสารต้านการอักเสบ จะช่วยต่อต้านการเสื่อมสภาพของสมองและโรคที่เกิดจากการเสื่อมของเซลล์ เช่น อัลไซเมอร์ เป็นต้น

อาหารและโภชนาการมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและฟังก์ชันการทำงานของสมองอย่างใกล้ชิด การรับประทานอาหารที่มีความสมดุลและมีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับสมองอย่างเช่น โอเมก้า-3 โฟเลตและวิตามินบี สามารถส่งเสริมสุขภาพจิต ปรับปรุงฟังก์ชันการทำงานของสมองและสนับสนุนสุขภาพของสมองโดยรวมได้ ดังนั้น การให้ความสำคัญในการเลือกอาหารที่มีสมดุลในการดูแลสุขภาพจิตและฟังก์ชันการทำงานของสมองในทุกช่วงของชีวิตมีความสำคัญอย่างยิ่ง

## 5. ปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อย (Common nutritional concerns)

1) การจัดการน้ำหนักตัว (Weight management) มีหลายคนที่มีความปัญหาในการจัดการน้ำหนักตัวไม่ว่าจะเป็นการลดน้ำหนักหรือการเพิ่มน้ำหนัก มีข้อแนะนำคือ ควรบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ควบคู่กับกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการน้ำหนักอย่างเหมาะสม

2) การขาดสารอาหาร (Nutrient deficiencies) โดยมีความกังวลเกี่ยวกับการได้รับสารอาหารจำเป็นไม่เพียงพอ มีข้อแนะนำคือ ควรรับประทานอาหารที่มีความสมดุล หลากหลาย เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันการขาดสารอาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามิน แร่ธาตุและสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่เพียงพอ หากจำเป็นสามารถรับประทานอาหารเสริมได้

3) การรับประทานอาหารแบบพืช (Plant-based diet) บางคนที่กำลังเปลี่ยนจากการรับประทานอาหารแบบเนื้อสัตว์ ไปเป็นการรับประทานอาหารจากพืช อาจกังวลกับการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ มีข้อแนะนำคือ การรับประทานอาหารแบบพืชสามารถให้สารอาหารที่เพียงพอับความต้องการของร่างกายได้ แต่ต้องวางแผนการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การรวมกลุ่มอาหารที่มีส่วนผสมของโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เทมเป้ เป็นต้น จะช่วยให้ร่างกายได้ปริมาณโปรตีนที่เพียงพอและควรรับประทานอาหารเสริมที่มีวิตามิน เช่น วิตามินบี 12 และเหล็กในอาหาร

4) การแพ้กลูเตนและแลคโตส (Gluten and lactose intolerance) บุคคลที่มีความปัญหาในการย่อยกลูเตนและแลคโตส มีข้อแนะนำคือ ผู้ที่มีอาการแพ้กลูเตนและแลคโตส ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นแหล่งของกลูเตน เช่น ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีความปัญหาการย่อยแลคโตส ควรเลือกผลิตภัณฑ์ทางเลือกที่ไม่มีแลคโตส (Lactose-free dairy) หรืออาหารเสริมเอนไซม์แลคเตสเพื่อรับประทานนมและผลิตภัณฑ์จากนมโดยปราศจากอาการไม่สบายท้อง

5) การบริโภคน้ำตาล (Sugar Consumption) การบริโภคน้ำตาลในปริมาณสูงเป็นประเด็นที่ควรตระหนักเนื่องจากส่งผลลบทางลบต่อสุขภาพ ข้อแนะนำ ลดการเติมน้ำตาลในอาหาร เลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และหากจำเป็นควรใช้สารให้ความหวานจากธรรมชาติ เช่น น้ำผึ้ง เมเปิลไซรัป หญ้าหวาน เป็นต้น และจำกัดอาหารที่มีน้ำตาลสูงและอาหารแปรรูปต่าง ๆ

6) การแพ้อาหาร (Food allergies) ผู้ที่มีความปัญหาการแพ้อาหารบางชนิด ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นสาเหตุของการแพ้ โดยการอ่านฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ เพื่อป้องกันตนเอง

7) การรับประทานอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัตินเด็ก (Vegan or Vegetarian nutrition for children) ผู้ปกครองที่มีความกังวลเกี่ยวกับปริมาณสารอาหารจำเป็นที่เด็กควรได้รับอาจไม่เพียงพอ มีข้อแนะนำคือ ควรมีการวางแผนการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การตรวจสอบปริมาณสารอาหารที่เพียงพอ เช่น โปรตีน เหล็ก

แคลเซียม วิตามินบี 12 และกรดไขมันโอเมก้า-3 เป็นสิ่งสำคัญที่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการหรือนักกำหนดอาหารเพื่อวางแผนการรับประทานอาหารที่สมดุลและเหมาะสมต่อไป

8) อาหารสำหรับผู้สูงอายุ (Aging and nutrition) ผู้สูงอายุมักมีความกังวลเกี่ยวกับการรักษาภาวะโภชนาการให้ดี ข้อเสนอแนะ เมื่ออายุมากขึ้น ความต้องการทางโภชนาการจะมีการเปลี่ยนแปลง การให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารอย่างเหมาะสม การรักษาระดับน้ำในร่างกายและน้ำหนักร่างกายที่เหมาะสม การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือนักโภชนาการในการให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลเพื่อได้แนวปฏิบัติที่เหมาะสม

การแก้ไขปัญหาทางโภชนาการที่พบบ่อย ควรระมัดระวังในการเลือกอาหาร การรับประทานอาหารที่มีความสมดุลและการขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ นักโภชนาการหรือนักกำหนดอาหารเมื่อจำเป็น เนื่องด้วยความต้องการโภชนาการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน

## 6. บทบาทของการออกกำลังกายกับโภชนาการและความเป็นอยู่ที่ดี (The role of exercise in nutrition and wellbeing)

บทบาทของการออกกำลังกายกับโภชนาการและความเป็นอยู่ที่ดี มีความสำคัญในการรักษาสุขภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล การออกกำลังกายและโภชนาการเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดและทำงานร่วมกันเพื่อสนับสนุนกระบวนการทางกายภายในต่าง ๆ ดังนี้

1) การบริหารจัดการน้ำหนักตัว (Weight management) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีสมดุลเป็นสิ่งสำคัญในการบริหารจัดการน้ำหนักตัว การออกกำลังกายช่วยในการเผาผลาญแคลอรีและสร้างกล้ามเนื้อ ในขณะที่การมีโภชนาการเหมาะสมช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน ภายใต้อิทธิพลของพลังงานและแคลอรีที่เหมาะสม สามารถรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

2) การเปลี่ยนแปลงของกระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism) การออกกำลังกายสามารถเพิ่มกระบวนการเมตาบอลิซึม ซึ่งเป็นการเพิ่มอัตราการเผาผลาญแคลอรีเพื่อสร้างพลังงานให้กับร่างกาย โดยการที่ร่างกายมีเมตาบอลิซึมเต็มศักยภาพ ส่งผลในการช่วยรักษาน้ำหนักตัว และส่งเสริมระดับพลังงานทั้งหมดของร่างกาย

3) สุขภาพของกล้ามเนื้อ (Muscle health) การออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างและรักษากล้ามเนื้อ เป็นการส่งเสริมให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ซึ่งรูปแบบการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมการสร้างกล้ามเนื้อคือ เน้นอาหารที่มีโปรตีน เพื่อสนับสนุนการซ่อมแซมและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

4) สุขภาพของกระดูก (Bone health) การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักของร่างกาย เช่น การเดิน วิ่ง และการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพกระดูก โดยกระตุ้นกระบวนการสร้างกระดูกและเสริมความแข็งแรงของกระดูก ซึ่งการรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมและวิตามินดี อย่างเพียงพอจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพกระดูกได้เป็นอย่างดี

5) สุขภาพของหัวใจ (Heart health) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การวิ่ง การขี่จักรยานหรือว่ายน้ำ ช่วยส่งเสริมสุขภาพของหัวใจโดยทำให้หัวใจแข็งแรงและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และการบริโภคอาหารที่ดีร่วมด้วยจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้

6) สุขภาพจิต (Mental wellbeing) ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพจิต ได้แก่ การลดความเครียด ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า สำหรับอาหารและโภชนาการที่ดีและสมดุลสามารถส่งเสริมสุขภาพอารมณ์และสุขภาพจิตได้

7) ระบบย่อยอาหาร (Improved digestion) การมีกิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพของระบบย่อยอาหารและการเคลื่อนไหวของลำไส้ หากรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง และการดื่มน้ำที่เพียงพอร่วมด้วยจะเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของระบบย่อยอาหาร

8) การส่งเสริมภูมิคุ้มกัน (Enhanced immune function) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลเชิงบวกต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถต้านทานการติดเชื้อและโรคต่าง ๆ ได้ ในขณะที่การรับประทานอาหารครบถ้วน สมดุลและเพียงพอจะมีส่วนช่วยในการส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้เช่นเดียวกัน

9) ระดับพลังงานของร่างกาย (Energy levels) การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถเพิ่มสมรรถนะของร่างกายโดยรวมและลดอาหารเนือยล้า ทั้งนี้การรับประทานที่มีให้พลังงานที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะช่วยสนับสนุนให้งานทำงานในชีวิตประจำวันเป็นไปได้อย่างดี

10) คุณภาพการนอนที่ดี (Sleep quality) การออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพมากขึ้น และหากมีการบริโภคอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักใกล้เวลานอน และบริโภคอาหารที่มีสารสำคัญที่ช่วยในการนอนหลับ เช่น ทริปโตเฟน และแมกนีเซียม สามารถส่งเสริมให้การนอนหลับมีคุณภาพที่ดีขึ้นได้

การออกกำลังกายในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับ อายุ ระดับสมรรถภาพ และสภาพของร่างกาย โดยขอแนะนำทั่วไปในการออกกำลังกายควรครอบคลุมการออกกำลังกายแบบใช้ระบบหัวใจและปอด การเสริมสร้างความแข็งแรง และการเพิ่มความยืดหยุ่น ร่วมกับการบริโภคอาหารที่สมดุลเป็นประจำ จะทำให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ และควรปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ นักโภชนาการ หรือนักกำหนดอาหารและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย (Trainer) เพื่อรับคำแนะนำในการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายได้เฉพาะบุคคล

## 7. การรักษารูปแบบวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (Maintaining a healthy lifestyle)

การมีวิถีชีวิตและรูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการมีสุขภาพดี ความเป็นอยู่ที่ดี และความยืนยาวของชีวิต โดยหลักในการรักษาแบบวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ได้แก่

1) อาหารสมดุล (Balanced diet) ควรรับประทานอาหารที่สมดุล หลากหลาย ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช โปรตีนคุณภาพสูง และไขมันดีต่อสุขภาพ เป็นประจำ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงและขนมขบเคี้ยวที่มีพลังงานสูง

2) การควบคุมอาหารบริโภค (Portion control) ใส่ใจต่อปริมาณอาหารที่บริโภคเพื่อหลีกเลี่ยงการรับประทานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย มีสติต่อสัญญาณบ่งชี้ความหิวและความอิ่ม และไม่รับประทานอาหารเมื่อไม่หิว

3) ดื่มน้ำให้เพียงพอ (Stay hydrated) การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานของร่างกายในหลาย ๆ ด้าน และช่วยควบคุมความอยากอาหารได้

4) ออกกำลังกายเป็นประจำ (Regular exercise) การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพหัวใจ กล้ามเนื้อและรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยเป้าหมายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรออกกำลังกาย ให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อหนึ่งสัปดาห์

5) การนอนหลับให้เพียงพอ (Get enough sleep) ให้มีความสำคัญกับการนอนหลับให้เพียงพอและได้คุณภาพ โดยทั่วไปวัยผู้ใหญ่ควรนอนหลับ วันละ 7-9 ชั่วโมง เพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

6) การจัดการความเครียด (Manage stress) หาวิธีการจัดการความเครียดให้เหมาะสม เช่น การฝึกสมาธิ การหายใจลึกๆ การโยคะ หรือกิจกรรมกลางแจ้ง การมีความเครียดเรื้อรังจะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางกายและสุขภาพจิต

7) จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ (Limit alcohol and avoid smoking) หากดื่มแอลกอฮอล์ ให้ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือการอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่ เพราะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

8) การตรวจสุขภาพประจำปี (Regular health check-ups) ควรตรวจสอบสถานสุขภาพ โดยการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจสอบสุขภาพและเข้ารับการรักษาทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ

9) การป้องกันแสงแดด (Practice safe sun exposure) ปกป้องผิวหนังจากแสงแดดที่เป็นอันตราย โดยการทาครีมกันแดด สวมหมวกและเสื้อผ้าป้องกันแสงแดดเมื่ออยู่กลางแจ้ง หลีกเลี่ยงการถูกแดดนานเกินไป

10) สร้างเครือข่ายสังคมสุขภาพ (Build a supportive social network) สร้างสังคมเพื่อนและครอบครัวที่สนับสนุนการดูแลสุขภาพ หรืออยู่ในกลุ่มบุคคลที่ดูแลสุขภาพ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ดี มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี

11) จำกัดเวลาในการใช้หน้าจอ (Limit screen time) โดยลดระยะเวลาที่ใช้สำหรับหน้าจอ (คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน โทรทัศน์) และเลือกทำกิจกรรมอื่น เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ กิจกรรมกลางแจ้งหรือออกกำลังกาย เป็นต้น

12) การดูแลสุขภาพจิต (Stay mindful) ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตและหาความช่วยเหลือหากจำเป็น หรือหากิจกรรมที่นำความสุขและรู้สึกผ่อนคลาย

13) การหาความรู้ด้านสุขภาพอยู่เสมอ (Stay informed) อัปเดตข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ และตัดสินใจภายใต้ชุดข้อมูลและตามหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

การดำเนินชีวิตให้มีวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดี เป็นรูปแบบการที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพพึงประสงค์ ส่งผลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้มีคุณภาพชีวิต

## บทสรุป

อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพโดยรวม และคุณภาพชีวิต โดยโภชนาการให้พลังงานสำหรับกิจกรรมและฟังก์ชันประจำวัน สนับสนุนการเติบโตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและหญิงตั้งครรภ์ การรับประทานอาหารที่สมดุลช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรค นอกจากนี้โภชนาการส่งผลต่อน้ำหนักร่างกาย สุขภาพของหัวใจและสุขภาพจิต การรับประทานใยอาหารให้เพียงพอและการดื่มน้ำเพื่อส่งเสริมสุขภาพของระบบทางเดินอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมป้องกันภาวะขาดสารอาหารและส่งเสริมการมีชีวิตรยะยาว ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ ทั้งนี้ความต้องการทางโภชนาการของแต่ละบุคคลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ระดับกิจกรรมและสภาพแวดล้อม นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างภาวะโภชนาการที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการให้ความสำคัญกับอาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563, (2563). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปรเกรสซีฟ.
2. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับบุคลากรสาธารณสุข, (2562). นนทบุรี: บริษัทเอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด.
3. Forsythe P, Sudo N, Dinan T, Taylor VH, Bienenstock J. Mood and gut feelings. Brain Behav Immun. 2010; 24: 9-16.
4. Karsten Koeher and Clemens Drenowatz. Integrated role of nutrition and physical activity for lifelong health. Nutrients. 2019; 11(7):1437.
5. World Health Organization. Healthy diet. 2020. [online] Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.