อาหารเสริมกับสุขภาพ

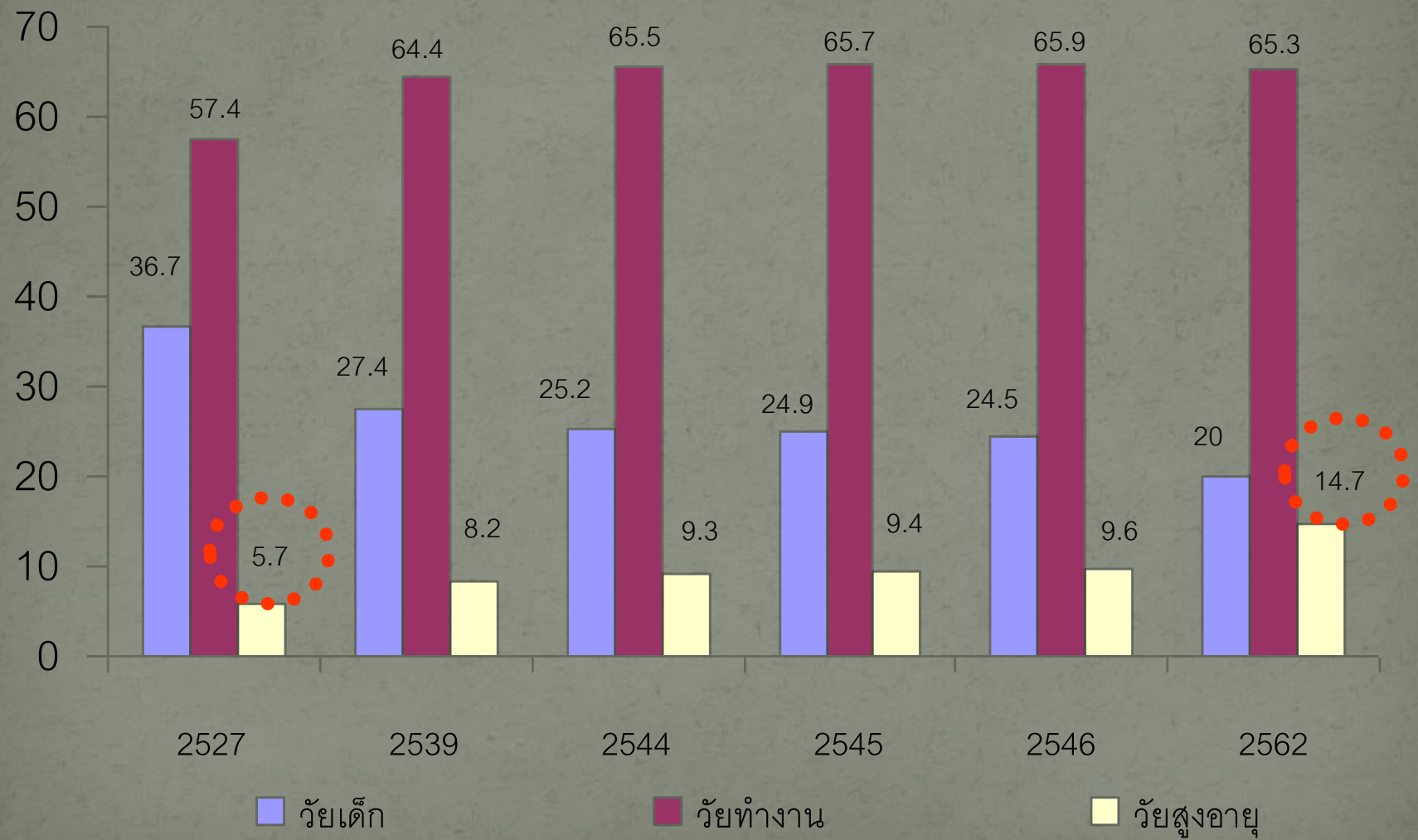
Dietary Supplement and Health

รัชจณา สิงห์ทอง
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

-อายุขัยเฉลี่ยคนไทย ชาย 68.4 ปี หญิง 75.2 ปี

- ที่มา: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ 16, มกราคม 2550

โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง

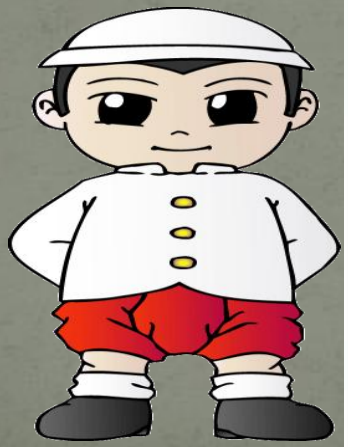


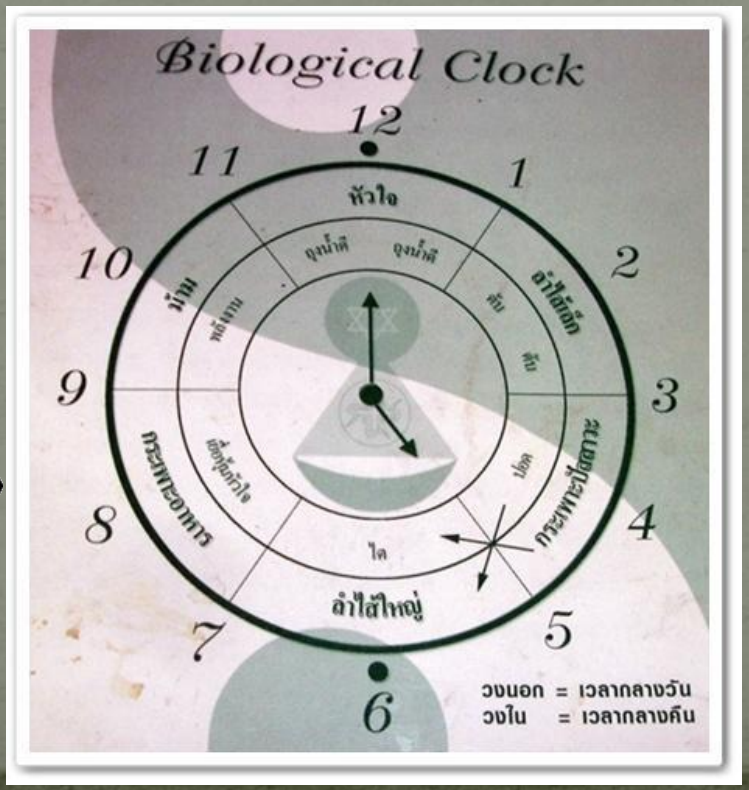
ที่มา ประมาณการประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2527-2562 สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ไม่มีใครอยากอายุยืนแต่เจ็บป่วย

- อายุยืน 120 ปี + สุขภาพดี
- “สุขภาพดี” สมัยก่อนหมายถึง ไม่มีโรคในขณะนั้น
- ปัจจุบัน “สุขภาพดี” คือ **การที่อวัยวะและระบบในร่างกายคุณทุกระบบแข็งแรงทำงานได้ตามศักยภาพสูงสุดไม่ว่าคุณจะอายุเท่าใดก็ตาม**

มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่าง
ทั้งร่างกาย หน้าตา ผิวพรรณ
แต่มีสิ่งหนึ่งที่เป็นพื้นฐานเหมือนกันนั่น คือ
กระบวนการทำงานของร่างกาย





ช่วงเวลา	ระบบที่เกี่ยวข้อง	ข้อควรปฏิบัติ
01.00-03.00 น.	ตับ	นอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท
03.00-05.00 น.	ปอด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00-07.00 น.	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่ายอุจจาระ
07.00-09.00 น.	กระเพาะอาหาร	กินอาหารเช้า
09.00-11.00 น.	ม้าม	พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
11.00-13.00 น.	หัวใจ	หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
13.00-15.00 น.	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกประเภท
15.00-17.00 น.	กระเพาะปัสสาวะ	ทำให้เหงื่อออก(ออกกำลังกายหรืออบตัว)
17.00 -19.00 น.	ไต	ทำให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
19.00-21.00 น.	เยื่อหุ้มหัวใจ	ทำสมาธิ หรือสวดมนต์
21.00 -23.00 น.	ระบบความร้อนของร่างกาย	ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น
23.00-01.00 น.	ถุงน้ำดี	ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

ทำไมคนทั่วไปไม่ชอบอาหารเสริม

- เชื่อว่าถ้าป่วยค่อยกินยาเพื่อรักษา

- เชื่อว่าอาหารเสริมเหมือนยา กินมากไม่ดี ทำให้ร่างกายมีปัญหา

ฮิปโปเครติส กล่าวไว้เมื่อ 400 ปีว่า

“Let food be your medicines and medicine be your food”

อาหารเสริมมีความสำคัญอย่างไร

- แน่ใจมั๊ยว่าแต่ละวันกินครบ 5 หมู่

ผู้หญิงต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน ผู้ชายต้องการพลังงาน 2,500 กิโลแคลอรี/วัน
(ต้องการคาร์โบไฮเดรต 150 กรัม โปรตีน 60-100 กรัม ไขมันไม่เกิน 60 กรัม)

เหตุผลที่ควรกินอาหารเสริม

- มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
- ภาวะร่างกายสูญเสียพลังงาน
- อยู่ท่ามกลางสภาวะที่เป็นพิษ
- กระบวนการแปรรูปอาหาร

ประเภทของอาหารเสริม

- **Multivitamins ส่วนประกอบหลัก calcium และ ธาตุเหล็ก วิตามินบีรวม**
- **Probiotics ได้แก่ โยเกิร์ต นมเปรี้ยว**
- **Herbals ได้แก่ ขมิ้นชันอัดเม็ด มะรุม**
- **Amino acid ได้แก่ น้ำมันสกัดจากปลา (omega-3)**

วิธีเลือกซื้ออาหารเสริม

- อาหารเสริมต้องไม่ใช่ยา

อาหารเสริมควรเป็นสารสกัดจากธรรมชาติ

วิธีเลือกซื้ออาหารเสริม

- อาหารเสริมต้องไม่ใช่ยา

อาหารเสริมควรเป็นสารสกัดจากธรรมชาติ และไม่มีสารพิษตกค้าง

Kal-G
Collagen hydrolysate
ary supplement Product
SoluCal
Calcium, Collagen hydrolysate, Vitamin D3
Dietary Supplement
watsons
ACE
60 tablets
FBC+
Cal-D-Mag
600
GARLICINE

หากไม่อยากกินอาหารเสริม ทำไงดี

- พักผ่อนเพียงพอ

- ปั่นน้ำผักและผลไม้กินเอง

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ

หากไม่อยากกินอาหารเสริม ทำไงดี

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

- ขับถ่ายทุกเช้าเวลา 05.00-07.00 น.