หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชนทานอาหารตามศาสตร์แพทย์แผนไทย และแพทย์แผนจีน ร่วมกับ ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม

นพ.สมพงษ์ บุญสืบชาติ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจุบันนี้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งได้แก่โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคดังกล่าวมักเกิดในกลุ่มคนที่รับประทานอาหารปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะจำพวกอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และขาดการออกกำลังกาย

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้คนไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ที่ผ่านการปรุงด้วยวิธีการผัดหรือทอด ซึ่งปริมาณอาหารที่มากเกินไปมักมาคู่กับจำนวนแคลอรีหรือพลังงานที่เข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่สูง ซึ่งจะส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคดังกล่าวอยู่แล้วจะทำให้อาการของโรคเพิ่มขึ้นได้

เพื่อให้ร่ายกายได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย จากภูมิปัญญาแผนแพทย์ไทยและแพทย์แผนจีนที่สืบทอดกันมายาวนาน ที่กลายเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาสุขภาพที่ว่าด้วยการเลือกรับอาหารครบตามหลักธาตุเจ้าเรือน ควรทานผักผลไม้ต่างๆให้ครบ ๕ สี ตามสีของธาตุทั้ง ๕ โดยสลับกันไปในแต่ละวัน ดังนี้ **๑.) สีแดง แดงส้ม แสด ชมพู เช่น มะเขือเทศ แครอท พริกสุก มะละกอ แตงโม ฯลฯ** ถือเป็นสัญลักษณ์ของธาตุไฟจะช่วยลดคอเลสเตอรอลส่วนเกิน ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ สำหรับผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารรสขม เพราะจะไปทำอันตรายต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต **๒). สีม่วงน้ำเงิน หรือสีดำ** เช่น องุ่น ลูกหว้า มะเขือม่วง เผือก ถั่วดำ เห็ดหูหนู ฯลฯ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของธาตุน้ำมีประโยชน์ต่อไต ผู้ที่มีปัญหาเรื่องไตควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารรสเค็ม **๓.) สีเหลือง เช่น ฟักทอง ถั่วเหลือง มะม่วง ข้าวโพด กล้วย ทุเรียน** เป็นสัญลักษณ์ของธาตุดิน มีประโยชน์ในการบำรุงม้าม ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับม้ามควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน **๔.) สีเขียว เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ฝรั่ง ถั่วฝักยาว** ถือเป็นสัญลักษณ์ของธาตุไม้ หากรับประทานมากๆ จะช่วยบำรุงตับ ส่วนผู้ที่มีปัญหาเรื่องตับควรงดทานอาหารรสเปรี้ยว และ **๕.) สีขาว เช่น ลูกเดือย ผักกาดขาว มะพร้าว น้อยหน่า** ถือเป็นสัญลักษณ์ของธาตุโลหะ ผู้ที่มีปัญหาเรื่องปอดควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารรสเผ็ด

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด กล่าวทิ้งท้ายว่า นอกจากการทานอาหารตามธาตุต่างๆแล้ว ควรควบคุมปริมาณแป้ง,น้ำตาล อาหารที่มีไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง ปลาหมึก หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัดเกินไป เลือกทานอาหารที่ใช้วิธีการนึ่ง ต้ม อบ แทนการทอด นอกจากนี้ควรทานผักผลไม้ให้มากขึ้น ร่วมกับหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยให้ห่างไกลจากโรคร้ายได้

ข่าว ๘/๒๕๕๖ : ปริญญ์ โสภิตณัทพงศ์ นักประชาสัมพันธ์

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐