



สุขภาพดี...เริ่มที่ตัวเรา

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของการดูแลสุขภาพมาเสนอในชื่อเรื่อง สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ในแต่ละปี ประเทศเราต้องเสียค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมหาศาล ซึ่งโดยทั่วไป คนเราเมื่อยังไม่เจ็บป่วยก็ยิ่งประมาทในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะใครจะมาแนะนำในเรื่องการรักษาสุขภาพอย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่จะมองว่าเป็นหน้าที่ของรัฐบาลต้องรับผิดชอบดูแลไป แต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่คะ สุขภาพที่ดีของเรา ต้องเริ่มที่ตัวเราเอง ไม่ใช่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของใคร คุณผู้ฟังสามารถทำได้ไม่ยากเลยคะ และการที่จะมีสุขภาพดีได้นั้น ก็ต้องปฏิบัติตัวให้เหมาะสม ซึ่งมีปัจจัยที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ได้แก่

ปัจจัยแรก คือ การบริโภคอาหาร คุณผู้ฟังทราบไหมคะว่า การบริโภคอาหารอย่างไม่เหมาะสม เป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหา สาธารณสุขในปัจจุบัน ทั้งโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์อัมพาต และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย ถึงเวลาที่คุณผู้ฟังและดิฉัน จะต้องมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บริโภคอาหารกันเสียใหม่แล้วละคะ โดยการบริโภคอาหารให้เหมาะสม ดังนี้คะ



- การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีได้ ต้องรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการในแต่ละวัน โดยบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งประกอบไปด้วย
 - λ โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง ไข่ นม
 - λ คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว ข้าวโพด แป้งต่าง ๆ น้ำตาล เผือก มัน
 - λ ผักใบเขียวและพืชอื่น ๆ
 - λ ผลไม้ต่าง ๆ
 - λ ไขมันจากสัตว์และพืช
- นอกจากนี้ควรบริโภคอาหารให้หลากหลาย เน้นการบริโภคพืชผักให้มาก เพราะมีเส้นใยอาหารซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่าย ส่วนอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ และไขมัน ควรบริโภคแต่พอประมาณ
- หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป พยายามบริโภคอาหารที่มีการปรุงแต่งให้น้อยที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับสารเคมีต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น และ
- ถ้าเป็นไปได้ก็ควรงด หรือลด การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระจกซ์ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโทษต่อร่างกาย และทำให้เกิดความประมาท อันเป็นสาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุบนท้องถนน ด้วยคะ

ปัจจัยที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีอีกประการหนึ่ง คือ วิธีการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะสังคมเมือง ในปัจจุบันที่มีแต่ความรีบเร่ง ทำให้หลาย ๆ คนเกิดความเครียด เกิดปัญหาของการนอนไม่หลับ และโรคต่าง ๆ ตามมา และด้วยเวลาที่จำกัดทำให้ต้องไปพึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เช่น การใช้เครื่องซักผ้าแทน การซักด้วยมือ การใช้ลิฟท์แทนการเดินขึ้น-ลง บันได ฯลฯ ก็เป็นการบั่นทอนสุขภาพของเราเช่นกัน อยากรู้ว่าคุณผู้ฟังทางบ้านหาเวลาว่างสักนิดเพื่อออกกำลังกายกันบ้าง ที่จริงการออกกำลังกายไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย การเดินเพียงวันละครึ่งชั่วโมงติดต่อกัน หรือพยายามให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา ก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ ที่สำคัญที่จะลืมเสียมิได้ก็คือ การทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน มองโลกในแง่ดี นิ่งสมาธิ และควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะดีตามมาด้วยค่ะ



คุณผู้ฟังคะ การมีสุขภาพที่ดีนั้น ไม่ได้อยู่ที่ใครจะมาทำให้เรา แต่อยู่ที่ตัวเราต่างหากที่จะเป็นผู้ตัดสินใจและลงมือกระทำหรือปฏิบัติเอง ผู้อื่นเป็นผู้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจเท่านั้น อย่ารอให้เจ็บป่วยก่อนแล้วค่อยตัดสินใจดูแลสุขภาพเลยคะ อย่าให้เราต้องเป็นภาระของผู้อื่น และสร้างความกังวลใจให้กับคนที่เรารักเลย หายนี้อยากจะบอกคุณผู้ฟังทางบ้านด้วยความปรารถนาดีว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย หากอยากได้ต้องทำเอง” ค่ะ

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยบริโภค โทร. สายด่วน อย. 1556 3 บาท ทั่วประเทศ