

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ.

อาหาร
ออกกำลังกาย
อารมณ์



สำหรับ
วัยทำงาน



จัดทำโดย



โครงการจัดการความรู้สุขภาพ
ผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์
มูลนิธิหมอชาวบ้าน

สนับสนุนโดย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ. สำหรับวัยทำงาน

บรรณาธิการ นายแพทย์สุรเกียรติ์ อชานานุกาภาพ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

โครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์

มูลนิธิหมอชาวบ้าน

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-4710 โทรสาร 0-2271-1806 www.doctor.or.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ.ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

อยากสุขภาพดี ต้องมี 3อ.: สำหรับวัยทำงาน.--กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน,
2559.

56 หน้า.

1. วัยทำงาน--การดูแล. 2. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. สุรเกียรติ์ อชานานุกาภาพ, บรรณาธิการ. II. รุจน์ รุจนเวชช์, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

613.0434

ISBN 978-616-92571-0-3

ภาพประกอบ รุจน์ รุจนเวชช์

รูปเล่ม นิคมล ลิมปิโชติพงษ์

ออกแบบโดย บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2618-4710, 0-2278-5533

โทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

www.thaihealthbook.com

คำนำ

สุขภาพดี เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาที่จะมี แต่ทำไมบางคนมี บางคนไม่มี เป็นคำถามที่เราต้องมาช่วยกันหาคำตอบ

การมีสุขภาพดี มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง เช่น ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรมการใช้ชีวิต

ปัจจัยที่สำคัญมากต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของเราแต่ละคนในทุกเพศและทุกวัย คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตใน 3 เรื่อง คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ หรือเรียกย่อๆ ว่า **“3 อ.”**

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ให้พลังงาน ความอบอุ่นต่อร่างกาย และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ ดังนั้น จึงควรเลือกกินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ ครบ 5 หมู่ สัดส่วนที่เหมาะสม ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และลดอาหารที่มัน หวาน และเค็มด้วย

ออกกำลังกาย ช่วยการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำได้ทุกคน ทำด้วยความพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยวันเว้นวัน วันละ 30 นาที ทำได้ตามความสะดวก ทั้งในบ้าน นอกบ้าน และที่ทำงาน

อารมณ์ ที่เป็นสุข มั่นคง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม แม้มีอารมณ์เครียดหรืออารมณ์ด้านลบ แต่รู้จักการดูแลอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การมีพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 อ. จึงเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ ถ้าเรามีฉันทะและวิริยะ กล่าวคือมีความรัก ความมุ่งมั่นที่จะทำ การมีสุขภาพดีจะเกิดได้ไม่ยากกับทุกคน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เนตรนภา ขุมทอง
ผู้จัดการโครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์
มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ผู้เรียบเรียง

ผศ.ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

นัฐพล ตั้งสุภูมิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร.พรรณนิภา ทิระขุฑูติ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร.ทนพ.กิตติพงศ์ พูลชอบ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร.เพชรพรรณ แดนศิลป์

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบัญ

คำนำ

ผู้เรียบเรียง

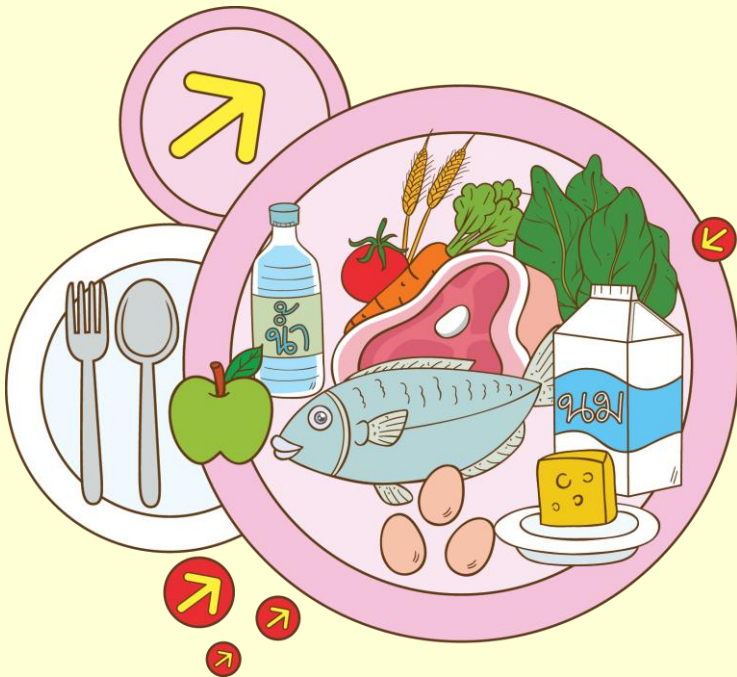
อาหารและโภชนาการสำหรับวัยทำงาน	2
สถานการณ์ปัจจุบันและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	4
ความต้องการสารอาหารและสารสำคัญที่เฉพาะตามเพศ	4
ความต้องการสารอาหาร	5
สารสำคัญเฉพาะตามเพศ	6
พฤติกรรมและกิจกรรมที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์	9
เคล็ด (ไม่) ลับในการควบคุมน้ำหนัก	11
ภาวะผิดปกติจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม	13
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	15
เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	16
อาหารพร้อมรับประทาน	18
กลุ่มผู้ใช้แรงงาน	20
ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย	21
สุขภาพดีในที่ทำงาน ไม่ยากอย่างที่คิด	26
ทำออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	29

สารบัญ (ต่อ)

การดูแลจิตใจในวัยทำงาน	36
ให้หัวใจกับสิ่งที่มี	38
ก่อนจะสร้างเนื้อสร้างตัว...เรารู้เนื้อรู้ตัวกันก่อน	41
สร้างตนให้เหมาะสมกับงาน	43
รู้ทันการเปลี่ยนแปลง	45
บรรณานุกรม	48



อ. อาหาร



อาหารและโภชนาการ

สำหรับวัยทำงาน

ผศ.ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่*
นักโภชนาการ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุพรรณบุรี*



- วัยทำงานเป็นวัยที่ร่างกายเจริญ-

เติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังคงต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกายและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอ จึงควรกินอาหารให้ได้ครบถ้วนและเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย หญิงวัยทำงานควรกินอาหารให้ได้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี วัยรุ่นทั้งชายหญิงและชายวัยทำงานต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี สำหรับผู้ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกรและผู้ใช้แรงงาน ต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี

- แร่ธาตุและวิตามินสำคัญสำหรับเพศหญิง คือ ธาตุเหล็ก เนื่องจากการสูญเสียธาตุเหล็กจากการมีประจำเดือน โฟเลตหรือกรดโฟลิก จำเป็นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ เพื่อช่วยป้องกันภาวะความผิดปกติในการสร้างหลอดประสาทไขสันหลังของทารก นอกจากนี้ ยังต้องการแคลเซียมที่เพียงพอ โดยเฉพาะในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือน

- แร่ธาตุและสารสำคัญที่จำเป็นสำหรับสุขภาพเพศชาย คือ ไลโคพีนและเซเลเนียม ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญของต่อมลูกหมาก เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะต่อมลูกหมากโตและมะเร็งต่อมลูกหมากในชายสูงวัย

* สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

- คนวัยทำงานควรมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับส่วนสูง โดยควรมีค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งคำนวณโดยใช้สูตร น้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง อยู่ในช่วง 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร² นอกจากนี้ อาจพิจารณาจากสัดส่วนของรอบเอวต่อส่วนสูง ควรมีค่าในช่วง 0.40-0.49 น้อยกว่านี้คือ ผอมไป มากกว่านี้คือ อ้วนลงพุง นั่นคือรอบเอวไม่ควรเกินครึ่งหนึ่งของส่วนสูง

- วิธีลดความอ้วนที่ดีที่สุดและได้ผลที่สุด คือ การออกกำลังกายและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ง่ายที่สุด คือ การเดินให้ได้วันละ 11,000-12,000 ก้าว หรือจะออกกำลังกายเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที ให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยกินอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ เน้นมื้อเช้าและกลางวัน กินให้ตรงเวลา และไม่ควรเข้านอนทันทีหลังกินอาหารเสร็จลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม กินผักและผลไม้ให้ได้วันละ 400 กรัม ควรกินอาหารให้หลากหลายไม่ซ้ำซาก

ผู้บริโภควัยทำงานและหญิงวัยเจริญพันธุ์ ถือเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุด จากข้อมูลประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2556 มีประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) ประมาณ 43 ล้านคน หรือร้อยละ 66 ของประชากรไทยทั้งหมด 64 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นหญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุ 15-49 ปี) ประมาณ 17.5 ล้านคน ประชากรในวัยนี้ 38 ล้านคน (ร้อยละ 73) อยู่ในตลาดแรงงาน โดยมีแรงงานนอกภาคเกษตรกรรม 25 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 60 ของผู้ทำงานทั้งหมดและมีแนวโน้มแรงงานที่อยู่ในภาคเกษตรกรรมจะลดจำนวนลงอย่างต่อเนื่อง



สถานการณ์ปัจจุบันและพฤติกรรมSSMการบริโภคอาหาร

จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 โดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข รายงานว่าพฤติกรรมการกินอาหารของคนวัยทำงานมักจะกินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 15-29 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับวัยอื่นๆ โดยมีมื้อที่มักจะงดคือ มื้อเช้า ซึ่งพบว่าคนวัยทำงานร้อยละ 60-70 ไม่กินอาหารมื้อเช้า ส่วนมื้อเย็นพบว่า คนในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้งเขตเมือง มักกินอาหารมื้อเย็นนอกบ้านมากกว่าประกอบอาหารกินเอง โดยอาหารที่นิยมกินในมื้อเย็น คือ อาหารตามสั่ง และอาหารที่ซื้อจากตลาดหรือห้างสรรพสินค้า ส่วนการกินผักและผลไม้เพื่อสุขภาพตามข้อแนะนำขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งแนะนำให้กินผัก 3 ส่วน และผลไม้ 2 ส่วน ในแต่ละวันพบว่า คนวัยทำงานส่วนใหญ่กินได้ปริมาณต่ำกว่าเกณฑ์ โดยร้อยละ 40 กินผักน้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน คนที่กินเกิน 3 ส่วนตามข้อแนะนำมีเพียงร้อยละ 25 สำหรับการกินผลไม้ในคนวัยทำงานพบว่า ร้อยละ 50 กินผลไม้น้อยกว่า 1 ส่วนต่อวัน ในขณะที่กินผลไม้เท่ากับหรือมากกว่า 2 ส่วนต่อวันตามเกณฑ์ที่แนะนำมีเพียงร้อยละ 30

ความต้องการสารอาหารและสารสำคัญที่เฉพาะตามเพศ

ความต้องการสารอาหารของคนวัยทำงานจะแตกต่างกันตามเพศและกิจกรรม/ลักษณะงานที่ทำ ทำงานในสำนักงาน หรืองานที่ใช้แรงงานน้อย อยู่กับที่ ขยับตัวน้อย หรือทำงานที่ใช้แรงงานและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายมาก โดยคนวัยทำงานแต่ละเพศก็มีความต้องการสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุและสารสำคัญแตกต่างกัน



ความต้องการสารอาหาร



วัยทำงานเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว แต่ร่างกายก็ยังต้องการสารอาหารเพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกาย และซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอ จึงควรกินอาหารให้ได้ครบถ้วน และเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย หญิงวัยทำงานควรกินอาหารให้ได้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี โดยเป็นกลุ่มข้าวและแป้งประมาณ 8 ทัพพี วัยรุ่นทั้งชายหญิงและชายวัยทำงานต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยควรกินอาหารในกลุ่มข้าวและแป้งวันละ 10 ทัพพี

สำหรับผู้ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกร และผู้ใช้แรงงานต้องการพลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี และกินข้าวและแป้งได้ถึงวันละ 12 ทัพพี กินเนื้อสัตว์วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว ต้มมันวันละ 1-2 แก้ว ถ้าต้มนมวัวไม่ได้ ให้ต้มนมถั่วเหลืองหรือนมจากธัญพืชอื่นๆ แทนได้ แต่ควรเลือกชนิดที่เสริมแคลเซียม และควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพิ่มเติมด้วย

ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี ผลไม้วันละ 3-5 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน = ฝรั่งครึ่งผลกลาง = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอ หรือแตงโมหรือสับปะรด 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกองหรืออุ้งหรือลำไย 6-8 ผล) รวมๆ แล้วทั้งวันควรกินผักและผลไม้รวมกันให้ได้ไม่น้อยกว่าครึ่งกิโลกรัม จึงจะได้ใยอาหารเพียงพอในปริมาณ 1 ส่วนหรือ 1 หน่วยบริโภค

ผลไม้ที่มีใยอาหารมาก ได้แก่ ฝรั่ง สตอร์เบอร์รี่ แอปเปิล มะเฟือง และสาเล่ ในขณะที่

ของน้ำตาลใน
จัดหรือมี



เดียวกันการเลือกกินผลไม้ก็ควรคำนึงถึงปริมาณผลไม้ด้วย เพราะหากเรากินผลไม้ที่มีรสหวาน น้ำตาลมากในปริมาณมากเพื่อให้ได้รับใยอาหารเพียงพอ แต่ก็อาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและน้ำตาลเพิ่มขึ้นจนเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสมของไขมัน และอาจนำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกินได้

ผลไม้ที่มีน้ำตาลมากใน 1 ส่วน ได้แก่ ลิ้นจี่ เงาะ
ลองกอง แดงโม ส้มโอ ชมพู องุ่น สละ และมังคุด

นอกจากนี้ ควรควบคุมการบริโภคน้ำตาล

ไขมัน และเกลือ โดยเฉพาะปริมาณที่เติมลงในอาหาร

ไม่ให้เกินปริมาณที่เหมาะสม คือ น้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ไขมัน/น้ำมัน

ไม่เกินวันละ 6-8 ช้อนชา และเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือเท่ากับ

น้ำตาล/ซีอิ๊วขาว/ซอสปรุงรส/ผงปรุงรส/ผงชูรสประมาณ 3 ช้อนชา หรือซอส

หอยนางรม/ซอสมะเขือเทศ/ซอสพริกประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ



สารสำคัญเฉพาะตามเพศ

● เพศหญิง

แร่ธาตุและวิตามินสำคัญสำหรับเพศหญิง คือ ธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต หรือกรดโฟลิก

ธาตุเหล็ก : จำเป็นในวัยทำงานเพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดงซึ่งมีหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ

ในการทำงาน ธาตุเหล็กมีอยู่ตามธรรมชาติในอาหารทั้งที่มาจากพืช เช่น คენหว่าน ผักโขม และผักใบเขียวเข้มต่างๆ เป็นต้น และจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อแดง เครื่องใน และเลือด แต่ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กที่มาจากสัตว์ไปใช้ประโยชน์ได้ดีกว่า ตัวอย่างเมนูที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ เมี่ยงปลาหว่าน/ค่นหว่าน ยำยอดมะระหวาน/ผักหวาน/ผักกูด/ชะพลู/ใบบัวบก/ยอดกระถิน/สะเดา แกงจืด เกาเหลาดำลิ่งใส่ตับ เกาเหลาเลือดหมู ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว ผัดกะเพรา ไข่ใส่ตับ ลาบหมู/เป็ด/เนื้อ/ไก่ โจ๊กหมูเครื่องในใส่ไข่ ก๋วยจั๊บ ผัดถั่วงอกกับเลือดหมูและตับหมู ผัดเผ็ดถั้วฝักยาวใส่ตับ

แคลเซียม : ผู้ที่อายุ 20 ปีขึ้นไปต้องการแคลเซียมเพื่อการสร้างมวลกระดูก วันละ 800 มิลลิกรัม ร่างกายจะเริ่มมีการ



สูญเสียมวลกระดูกเมื่ออายุย่างเข้า 40 ปี หรือใกล้หมดประจำเดือน ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนลดลง ทำให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก การกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเป็นการเพิ่มแคลเซียมให้



ร่างกายและป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้

นม 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) ให้แคลเซียม 300 มิลลิกรัม แคลเซียมในนมเป็นรูปแบบที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้ดี ทั้งนี้ควรดื่มนมพร่องไขมันหรือไขมันน้อย (ไขมัน 0%) เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะน้ำหนักเกิน หากดื่มนมกล่องเล็ก (200 มิลลิลิตร) วันละ 2 กล่อง จะทำให้ได้แคลเซียม 2 ใน 3 ของความต้องการแคลเซียมในแต่ละวัน และสามารถได้รับแคลเซียมเพิ่มเติมจากอาหารอื่นๆ ที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้ กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เมล็ดงา เป็นต้น ตัวอย่างเมนูอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น น้ำพริกกะปิ ยำยอดคะน้า/ผักกระเฉด ยำปลาทุ ลาบเต้าหู้ น้ำพริกปลาร้า ข้าวคลุกกะปิ แกงจืดเต้าหู้ เต้าหู้ทรงเครื่อง แกงส้มดอกแค/ผักกระเฉด เป็นต้น

โฟเลตหรือกรดโฟลิก : เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเนื้อเยื่อของแม่และทารกในหญิงตั้งครรภ์ การได้รับโฟเลตเพียงพอจะช่วยป้องกันภาวะความผิดปกติในการสร้างหลอดประสาทไขสันหลัง (neural tube defects; NTD) ดังนั้น หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เข้าสู่วัยที่พร้อมต่อการตั้งครรภ์ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของโฟเลต ได้แก่ ผักใบเขียวเข้ม ถั่วลิสง ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์อาหารเข้าจากธัญพืชที่มักจะมีกรดโฟลิกร่วมกับการเสริม



วิตามินรวมที่มีกรดโฟลิกวันละ 400 ไมโครกรัมเป็นเวลา 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์จะมีผลป้องกัน NTD ได้นอกจากนี้ ในหญิงวัยเจริญพันธุ์มักจะมีภาวะช่วงก่อนมีประจำเดือนที่เรียกว่า premenstrual syndrome (PMS) ซึ่งทำให้เกิดอาการบวม น้ำ หงุดหงิด ปวดหลัง ตึงเต้านม การเสริมโฟเลตจะช่วย

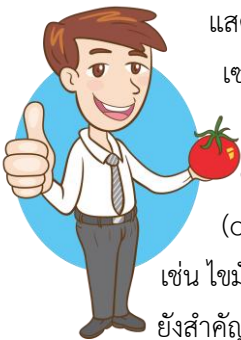
การสร้างสื่อสัญญาณประสาทส่งผลให้คลายอารมณ์หงุดหงิดที่เกิดจากภาวะ PMS ได้ โดยควรกินโฟเลตเสริมไม่เกิน 10 มิลลิกรัมต่อวัน นอกจากนี้วิตามินดี วิตามินอี สังกะสี แมกนีเซียม และไอโซฟลาโวน ซึ่งเป็นสารไฟโตเอสโตรเจนที่พบมากในถั่วเหลืองยังช่วยบรรเทาอาการ PMS ได้ด้วย

- **เพศชาย**

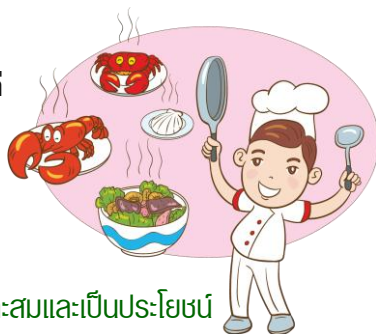
แร่ธาตุและสารสำคัญที่จำเป็นสำหรับสุขภาพเพศชาย คือ ไกลโคพิน และเซเลเนียม

ไกลโคพิน : อยู่ในกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่จัดว่าเป็นชนิดที่มีศักยภาพสูงที่สุดที่มีผลต่อการป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-cholesterol) ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและลดการอักเสบ ไกลโคพินพบมากในมะเขือเทศ โดยไกลโคพินจากผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศที่ผ่านการให้ความร้อน เช่น ซอสมะเขือเทศจะถูกดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกายได้ดีกว่าในมะเขือเทศสด มีรายงานวิจัยว่าการบริโภคอาหารที่มีไกลโคพินเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากได้

เซเลเนียม : เป็นแร่ธาตุที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก กลไกการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากของเซเลเนียมมีความเป็นไปได้ที่จะเกี่ยวข้องกับการกับการทำงานของเซเลโนโปรตีน (selenoproteins) ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีเซเลเนียมเป็นองค์ประกอบและมีความสำคัญต่อคุณสมบัติในการต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ทั้งพบว่าการกินอาหารที่ขาดเซเลเนียมทำให้การแสดงออกของเซเลโนโปรตีนบกพร่องหรือต่ำ นอกจากนี้เซเลเนียมยังเป็นองค์ประกอบของเอนไซม์กลูตาไทโอนเพอร์ออกซิเดส (glutathione peroxidase) ซึ่งมีคุณสมบัติต้านการถูกทำลายจากปฏิกิริยาออกซิเดชัน (oxidative damage) ของชีวโมเลกุลต่างๆ ในร่างกาย เช่น ไขมัน ไกลโฟโปรตีน และดีเอ็นเอ นอกจากนี้ เซเลโนโปรตีนยังสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนเทสโตสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมน



ที่ควบคุมการเจริญของต่อมลูกหมาก
อาหารที่เป็นแหล่งของเซเลเนียม ได้แก่
อาหารทะเล เนื้อสัตว์ และเครื่องใน
เช่น ตับ และไต



พฤติกรรมและกิจกรมที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์

จากลักษณะการทำงานที่อยู่ในสถานที่ทำงาน โรงงาน สำนักงาน ซึ่งมีการเคลื่อนไหวร่างกายและการใช้แรงงานน้อยกว่าการทำเกษตรกรรม และอาศัยอยู่ในเขตเมือง ซึ่งมีวิถีชีวิตเร่งรีบและอาจจะอยู่ห่างไกลจากภูมิลำเนา ทำให้คนในวัยนี้ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเอง เพราะมีชีวิตที่เร่งรีบและกินอาหารไม่เป็นเวลา จึงมีโอกาที่จะน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วนได้ง่าย รวมถึงอาหารที่กินมักจะเป็นอาหารปรุงสำเร็จหรือผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป จึงมักจะมีความเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร กรดไหลย้อน เป็นต้น นอกจากนี้ คนในวัยนี้มักจะรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการจากเพื่อนร่วมงาน และสื่อต่างๆ ที่เข้าถึงได้ง่าย เช่น อินเทอร์เน็ต วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสารต่างๆ และหลงเชื่อหรือนำไปปฏิบัติตามโดยไม่มีการตรวจสอบที่มาและความถูกต้องของข้อมูลให้แน่ชัด โดยเฉพาะการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อความสวยงามและบำรุงสมอง

คนวัยทำงานควรมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับส่วนสูง โดยควรมีค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งคำนวณโดยใช้น้ำหนักเป็นกิโลกรัมหารส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง อยู่ในช่วง 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร² สำหรับเกณฑ์ของประชากรเอเชียต่ำกว่านี้คือน้ำหนักตัวน้อยเกินไป



ถ้าอยู่ในช่วง 23.0-24.9 กิโลกรัม/เมตร² หมายถึงน้ำหนักเกิน หากดัชนีมวล-
กายเกินกว่า 25.0 กิโลกรัม/เมตร² แสดงว่าอ้วน อีกค่าหนึ่งที่ใช้ชี้บ่งความอ้วน
คือ สัดส่วนของรอบเอวต่อส่วนสูงควรมีค่าใน ช่วง 0.40-0.49 น้อยกว่านี้คือ
ผอมไป มากกว่านี้คืออ้วนลงพุง นั่นคือ รอบเอวไม่ควรเกินครึ่งหนึ่งของส่วนสูง

วิธีลดความอ้วนที่ดีที่สุดและได้ผลที่สุด คือ การออกกำลังกาย และการปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและดำรงชีวิตประจำวัน เพราะการที่เรามีน้ำหนัก
ตัวมากเกินไป เกิดจากการใช้พลังงานน้อยกว่าพลังงานที่เราได้รับจากอาหารที่
กินเข้าไปในแต่ละวัน จึงเหลือพลังงานสะสมเป็นไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะใน
กลุ่มคนทำงานในสำนักงานที่อาศัยอยู่ในเมือง กินอาหารที่มีพลังงานสูง (แป้ง
น้ำตาล ไขมันสูง) แต่ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ใช้
แรงงานและมีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มากนัก

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและดำรงชีวิตประจำวันโดยกิน
อาหารในแต่ละกลุ่มให้เพียงพอ สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย ลด
การบริโภคหวาน มัน เค็ม เพื่อลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น เบา-
หวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด กินผักและผลไม้ให้
ได้วันละ 400 กรัม เพื่อให้ได้ใยอาหาร 25-30 กรัม นอกจากนี้ควรกินอาหารให้

การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมเคลื่อนไหวในทางกายเพื่อควบคุมน้ำหนักที่ง่าย
ที่สุด คือ การเดิน ในได้วันละ 11,000-12,000 ก้าว หรือจะออกกำลังกาย เดิน
เวลาอย่างน้อย 30 นาที ในได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ก็ได้



การออกกำลังกายและมี
กิจกรรมเคลื่อนไหวในทางกาย
นอกจากจะช่วยลดความ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
และเบาหวานแล้ว ยังช่วย
ทำให้นักกระดูกแข็งแรงด้วย

หลากหลายไม่ซ้ำซาก ไม่สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แต่พอดี กินอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ โดยเน้นมื้อเช้าและกลางวัน กินให้ตรงเวลาและไม่ควรเข้านอนทันทีหลังกินอาหารเสร็จ เพื่อลดโอกาสการเกิดแผลในกระเพาะอาหารและกรดไหลย้อน



เคล็ด (ไม่) ลับในการควบคุมน้ำหนัก

วัยทำงานมักไม่ค่อยดูแลเรื่องการกินอาหารและการออกกำลังกาย จนทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือเกิดภาวะอ้วนลงพุง ดังนั้นเพื่อการหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาดังกล่าวจึงขอเสนอแนะเคล็ด (ไม่) ลับในการดูแลน้ำหนักตัวดังต่อไปนี้

1. เลือกกินเนื้อสัตว์ส่วนที่ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงส่วนหนัง
2. เลือกอาหารที่ปรุงสุกโดยการต้ม นึ่ง ย่าง หลีกเลี่ยงอาหารทอดอมน้ำมัน
3. กินอาหารหลักให้ครบ 3 มื้อ โดยมีผักและผลไม้ทุกวัน
4. หากดื่มนม ควรเลือกนมรสธรรมชาติสูตรพร่องไขมัน หรือไขมัน 0% หลีกเลี่ยงนมรสหวาน รสช็อกโกแลตและนมเปรี้ยวพร้อมดื่มรสผลไม้ ทั้งนี้เพราะ 1 กล่อง มีน้ำตาลสูงถึง 3-4 ช้อนชา
5. งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม (1 กระป๋องมีน้ำตาล 7-12 ช้อนชา) และเครื่องดื่มชาเขียว (1 ขวดมีน้ำตาล 8-14 ช้อนชา)
6. กินผลไม้สดในปริมาณที่เหมาะสมแทนการดื่มน้ำผลไม้ โดยเฉพาะน้ำผลไม้เข้มข้นบรรจุกล่อง ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลสูงถึงประมาณ 7-8 ช้อนชาต่อกล่องขนาด 300 มิลลิลิตร หากต้องการดื่มน้ำผลไม้ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้ที่คั้นมาจากผลไม้สด โดยไม่เติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อม ซึ่งจะทำให้ได้รับสารอาหารใกล้เคียงกับการกินผลไม้สด ยกเว้นโยเกิร์ต เพราะโยเกิร์ตจะอยู่ในส่วนของ

เนื้อและเปลือกผลไม้ที่ถูกแยกออกไประหว่างการคั้น น้ำผลไม้จึงมีใยอาหารเหลืออยู่น้อยมาก หากต้องการได้รับใยอาหารควรดื่มน้ำผลไม้ที่ปั่นโดยไม่แยกกากออก

7. จำกัดปริมาณการกินอาหารที่อุดมด้วยไขมัน น้ำตาล และเกลือ
8. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน กินอาหารให้หลากหลาย ไม่กินซ้ำ
9. หากกินสลัดผักสด ไม่ควรราดน้ำสลัดมากเกินไป เพราะส่วนประ-

กอบหลักของน้ำสลัด คือ น้ำมันพืช โดยเฉพาะน้ำสลัดแบบข้นหรือครีม หรือน้ำสลัดใสที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช

เป็นหลัก ซึ่งมีปริมาณไขมันและน้ำตาลสูง ควรเลือกน้ำสลัดใสที่ทำจากน้ำส้มสายชู/แอปเปิล-ไซเดอร์ หรือน้ำสลัดแบบครีมชนิดไขมันต่ำ เป็นต้น



10. หากเป็นคอคาแฟหรือชาควรเลือกดื่มเครื่องดื่มกาแฟหรือชาดำที่ไม่ใส่น้ำตาล นมข้นหวาน นมข้นจืด ครีมเทียม และวิปป์ครีม ซึ่งให้พลังงานสูง โดยอาจเติมนมสด ครีมเทียมชนิดไขมันต่ำ หรือนมสดพ่องมันเนยได้ และไม่ควรดื่มกาแฟเกิน 2 ถ้วยต่อวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับกาเฟอีนมากเกินไป กาแฟดำ 1 แก้วให้พลังงานเพียง 55 กิโลแคลอรี ในขณะที่กาแฟเย็น 1 แก้ว ให้พลังงานมากกว่าถึง 2-3 เท่าเพราะมีน้ำตาลประมาณ 4-5 ช้อนชา โดยเฉพาะเครื่องดื่มกาแฟปั่น และชานมไข่มุก 1 แก้วอาจให้พลังงานพอกับ อาหาร 1 มื้อ (300-400 กิโลแคลอรี)

11. ผลลัพธ์ทั้งกาแฟลดน้ำหนักชนิดผงปรุงสำเร็จ (3 in 1) บางชนิดอาจมีผลต่อการขับปัสสาวะ หรือมีผลต่อการระบายทำให้ร่างกายเสียน้ำ และอ่อนเพลีย บางชนิดก็อาจมีสารกระตุ้นประสาทที่ออกฤทธิ์เร่งการเผาผลาญ ทำให้ใจสั่น จึงควรตรวจสอบดูส่วนประกอบที่ระบุไว้บนฉลากให้ละเอียดก่อนตัดสินใจเลือกซื้อ

12. จำกัดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ให้เกิน 1 ส่วนต่อวันสำหรับผู้หญิงและ 2 ส่วนต่อวันสำหรับผู้ชาย โดย 1 ส่วนเท่ากับวิสกี้ 45 มิลลิลิตร หรือไวน์ 120 มิลลิลิตร หรือเบียร์ชนิดอ่อน 360 มิลลิลิตร แอลกอฮอล์ 1 กรัมให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี ซึ่งใกล้เคียงกับไขมัน (9 กิโลแคลอรีต่อกรัม) และสูงกว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต (4 กิโลแคลอรีต่อกรัม) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แต่ละประเภทมีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกัน เช่น วิสกี้ประมาณร้อยละ 50 ไวน์ประมาณร้อยละ 5-20 เบียร์ประมาณร้อยละ 5-8 เบียร์ชนิดอ่อนประมาณร้อยละ 3-5 เป็นต้น นอกจากนี้ ควรระวังการกินกับแอลกอฮอล์ เพราะกับแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มักเป็นอาหารทอด มีแป้งและไขมันมาก หรือมีรสจัด

13. ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ภาวะผิดปกติจากพฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม

ท้องผูก

วิถีชีวิตที่เร่งรีบ ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวร่างกาย และกินอาหารปรุงสำเร็จซึ่งมักจะมีผักและผลไม้ น้อย โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะหรือใช้ชีวิตในเมือง มักมีปัญหาท้องผูก ทำให้รู้สึกอึดอัด ควรบริโภคใยอาหารเพิ่มขึ้นจากผักและผลไม้ และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาถ่าย

ใยอาหาร : ควรบริโภคให้ได้ 20-35 กรัมต่อวัน หรือกินผักมีใยละ 1 หัวพี และผลไม้วันละ 3-5 ส่วน สามารถกินธัญพืชไม่ขัดสี หรือถั่วเมล็ดแห้งแทนได้ กลัวย่น้ำว่าสุกช่วยระบายท้อง แต่กลัวย่น้ำว่าดิบ ทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น ควรเลือกให้เหมาะสม

โยเกิร์ตชนิดครีม : แทนอาหารเข้าขณะท้องว่างเพื่อเพิ่มแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้ และการขับถ่าย

น้ำ : อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อให้เกิดการอุ่มน้ำของใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่และการขับถ่าย



ตัวอย่างเมนูที่มีโภชนาการสูง ได้แก่ ข้าวดำ
มันมีโอ้ ข้าวธัญไร น้ำพริกต่างๆ กินร่วมกับผัก
หลากหลายชนิด สลัดธัญไร ข้าวกล้อง/ผักรวม/ข้าวคั่ว
ขนมจีนน้ำจืด แกงแค แกงจืด แกงเลียง
ต้มไก่มันในมะขามอ่อน แกงน่องในตะกั่ว แกงน้ำ
แกงอ่อม เน้นธัญ

หากมีส่วนประกอบของข้าว ควรใช้ข้าวกล้อง
ควรอ่านฉลากโภชนาการ สังเกตปริมาณโภชนาการ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ : เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้า
ท้องและกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร

กรดไหลย้อน

กรดไหลย้อนเป็นโรคที่น้ำย่อยหรือกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนไป
ที่หลอดอาหาร เนื่องจากความผิดปกติของหูรูดหลอดอาหาร ทำให้เกิดการ
อักเสบ มักพบในคนทำงานที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ สาเหตุจากการกินอาหาร
เย็นดึกแล้วเข้านอนทันทีหลังอาหาร ดื่มแอลกอฮอล์/น้ำอัดลม อาการที่พบ
คือ จุกแน่น ปวดแสบร้อนบริเวณหน้าอก เรอบ่อย รู้สึกขมในคอ อาจมีอาการ
เจ็บคอหรือไอเรื้อรัง



การป้องกันหรือหลีกเลี่ยงภาวะ
ดังกล่าว ควรกินอาหารให้ตรงเวลาไม่
เข้านอนทันทีหลังกินอาหารเสร็จ โดย
ควรทิ้งเวลาหลังอาหารเย็นอย่างน้อย
4 ชั่วโมง ลดการกินอาหารทอดค้อมันมัน
และอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด
เค็มจัด ควรงดผลไม้ที่มีความเป็นกรด เช่น ส้ม

มะนาว และผักบางชนิด เช่น มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ พริกไทย หลีกเลียงการดื่มกาแฟ น้ำอัดลม กินอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดเกินไป เพราะจะเพิ่มความดันในช่องท้อง หากอาการหนัก แพทย์จะให้กินยาลดกรดในกระเพาะอาหาร การปรับระดับหัวเตียงสูงขึ้นก็สามารถช่วยบรรเทาอาการเกิดโรคกรดไหลย้อนได้



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ข้อมูลจากการสำรวจพบว่าวัยทำงานมักมีการกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย (ร้อยละ 95) ป้องกันโรค (ร้อยละ 18) รักษาโรค (ร้อยละ 11) และเพื่อเสริมความงาม (ร้อยละ 6) นอกจากนี้ยังมีการใช้ยาลดความอ้วน โดยกลุ่มที่กินยาลดความอ้วนมากที่สุด คือ ผู้หญิงอายุ 15-29 ปี

ในความเป็นจริงแล้ว หากเราเลือกกินอาหารได้ตามแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน ร่างกายของเราก็จะได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่หากวิถีชีวิตที่เร่งรีบจนละเลยที่จะเลือกกินอาหาร มีผลทำให้ได้สารอาหารบางชนิดไม่เพียงพอ โดยเฉพาะในขณะที่มีสภาวะทางกายที่ต้องการสารอาหารบางชนิดมากเป็นพิเศษ เช่น หญิงตั้งครรภ์หรือภาวะที่มีอาการป่วยจนไม่สามารถกินอาหารให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ อาจจะต้องกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิด เช่น หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรได้รับโฟเลตเสริมวันละ 400 ไมโครกรัม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิด

NTD ในทารก รวมถึงแคลเซียมในคนที่มีความเสี่ยงต่อกระดูกพรุน อย่างไรก็ตามไม่ควรกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแทนการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามปกติ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารอาหารชนิดใด



ชนิดหนึ่งในปริมาณสูงมากๆ มีรายงานการวิจัยยืนยันว่า ผู้หญิงที่ปกติกินผักผลไม้ที่ปริมาณต่ำกว่า 5 หน่วยบริโภค หากกินผักผลไม้มากขึ้น จะมีผลให้ระดับสารมาลอนไดอัลดีไฮด์ (malondialdehyde) ในพลาสมาลดลงซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดทางชีวภาพที่บ่งบอกภาวะการเกิดอนุมูลอิสระจากร่างกาย นั่นแสดงว่า หากกินผักผลไม้ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะสามารถลดอนุมูลอิสระที่เกิดภายในร่างกายได้ ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจตาย การอุดตันของหลอดเลือดที่เลี้ยงสมอง เบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ โรคไต และโรคตับ

การกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจมีความเสี่ยงต่อการได้รับปริมาณสารอาหารบางชนิดที่สูงเกินไปจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ หรือเป็นอันตรายต่อร่างกาย ในการเลือกซื้อและกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อความสวยงามและควบคุมน้ำหนักนั้น จึงควรศึกษาข้อมูลของผลิตภัณฑ์นั้นๆ เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ผลิตโดยผู้ผลิตที่เชื่อถือได้มีเลขสารระบบอาหาร (เครื่องหมาย อย.) และมีการแสดงส่วนประกอบสำคัญอย่างชัดเจนบนฉลาก ทั้งนี้พึงเข้าใจว่าเลขสารระบบอาหารของ อย. นั้น หมายถึง ให้การรับรองด้านคุณภาพและความปลอดภัย หากบริโภคตามคำแนะนำที่ระบุในฉลากทั้งวิธีการบริโภคและปริมาณที่แนะนำต่อวันไม่ได้ให้การรับรองสรรพคุณตามที่กล่าวอ้างทั้งนี้เนื่องจากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมิใช่ยาจึงไม่มีฤทธิ์ทางยาเพื่อรักษาโรค



เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มที่วางขายในท้องตลาดมากมาย ที่มีการโฆษณาถึงประโยชน์เชิงสุขภาพ ความงาม สติปัญญา และสมรรถนะทางกาย ซึ่งมีกลุ่มลูกค้าเป้าหมายหลัก คือ คนในวัยทำงาน

ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มประเภทนี้ต้องทำความเข้าใจกับผล
เชิงสุขภาพและการออกฤทธิ์ของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ (bioactive
compounds) ต่างๆ ที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม เช่น กาบา (GABA หรือ gamma-
aminobutyric acid) กรดอะมิโน (amino acid) เปปไทด์ (peptide) คอลลา-
เจน (collagen) กลูตาไทโอน (glutathione) จินเซโนไซด์ (ginsenoside)
รวมถึงวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ว่า ตรงตามที่โฆษณา
กล่าวอ้างหรือไม่ ซึ่งต้องอาศัยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้

จากการศึกษาวิจัยในสัตว์ทดลองหรือมนุษย์ สารบางชนิดมีจำนวนมาก
ในวัตถุดิบ แต่ก็อยู่ในส่วนที่ไม่ได้นำมาใช้ผลิตเป็นเครื่องดื่ม เช่น เปลือก หรือ
เมล็ด สารบางชนิดเมื่อผ่านกระบวนการแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม อาจจะสลายตัว
หรือถูกทำลายด้วยสภาวะที่ใช้ในกระบวนการผลิต จนไม่หลงเหลืออยู่ใน
เครื่องดื่ม โดยเฉพาะในผลิตภัณฑ์ที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน
นอกจากนี้ สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพบางชนิดเมื่อกินเข้าไปและถูกย่อยใน
ระบบย่อยอาหารจะเปลี่ยนสภาพไป ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถให้ผลเชิงสุขภาพ
ได้เหมือนเดิม

นอกจากการมีอยู่และการคงสภาพของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพใน
ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม ปริมาณสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม
ทั้งชั้นก็มีความสำคัญกับผลเชิงสุขภาพ เนื่องจากสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ
จะให้ผลเชิงสุขภาพได้ก็เมื่อมีอยู่ในปริมาณที่มากเพียงพอ ในการเลือกซื้อจึง
ควรดูฉลากด้วยว่ามีสารนั้นปริมาณเท่าไร และควรพิจารณาความคุ้มค่าของ
ผลเชิงสุขภาพที่ได้รับและราคาของเครื่องดื่มด้วย ยังมีข้อควร
คำนึงถึงเกี่ยวกับปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม
เพื่อสุขภาพ ซึ่งมักจะมียากถึงร้อยละ 10-15 หรือ
ประมาณ 5-10 ช้อนชา ใน 1 ขวด และไม่ควรมีเครื่องดื่ม
น้ำตาลกำลังที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสมเกินวันละ 2 ขวด



อาหารพร้อมรับประทาน

คนวัยทำงานส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตประจำวันที่เร่งรีบ จึงกินอาหารนอกบ้าน หรืออาหารปรุงสำเร็จ เช่น อาหารถุง อาหารกล่องแช่เย็น และแช่แข็ง รวมถึงอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่หรือโจ๊ก เนื่องจากมีความสะดวก



รวดเร็วมากกว่าการประกอบอาหารกินเอง อาหารเหล่านี้ โดยเฉพาะเมนูประกอบอาหารจานเดียว มักจะเป็นอาหารผัดหรือทอดและมีผักน้อย และอาหารจานด่วน (fast foods) พวกแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า หรือไก่ทอดซึ่งให้พลังงานสูง เนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมาก จึงควรกินผักและผลไม้สดเพิ่มเติมด้วย เพื่อให้ได้ใยอาหารในปริมาณเพียงพอ หากกินบะหมี่หรือโจ๊กสำเร็จรูป ควรเติมเนื้อสัตว์และผักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ให้ได้รับโปรตีนและใยอาหาร และควรเติมผงเครื่องปรุงรสบ้าง ส่วนเพื่อลดปริมาณโซเดียม

นอกจากนี้ อาหารพร้อมรับประทานมีปริมาณโซเดียมสูง และวัตถุดิบประกอบอาหาร ที่ใช้เติมลงในอาหารเพื่อรักษาคุณภาพและลักษณะทางประสาทสัมผัส เช่น สี และเนื้อสัมผัส ของอาหารไม่ให้เปลี่ยนแปลงระหว่างกระบวนการผลิตการเก็บรักษา ซึ่งจะเป็นสารที่มีโซเดียมเป็นองค์ประกอบ อย่างไรก็ตามวัตถุดิบอาหารเหล่านี้สามารถกินได้อย่างปลอดภัย และไม่อันตรายต่อสุขภาพ ถ้าเติมลงในอาหารในปริมาณตามที่กฎหมายกำหนด และหากบริโภคแต่อาหารพร้อมกินเป็นประจำ ไม่บริโภคอาหารที่ปรุงประกอบใหม่ๆ เลยก็มีผลให้ได้รับวัตถุดิบอาหารในปริมาณสูงจนเสี่ยงต่อสุขภาพได้



หลักการง่ายๆ คือ ควรฝึกตั้งหนึ่งและหนึ่ง

และเนื้อสัตว์อีกประมาณครึ่งหนึ่งของจาน

และเลือกเมนูที่มีรสชาติไม่เข้มข้นมากนัก

เพื่อไม่บริโภคไขมันอิ่มตัวสูงจนเกินไป

และไม่กินเมนูเดิมซ้ำๆ เพื่อลดความ

เสี่ยงจากการสะสมของสารพิษที่อาจพบ

เหมือนหมักหมมอาหารและมีผลเสียต่อสุขภาพ



ในการเลือกซื้ออาหารพร้อมรับประทานจึงควรเลือกอาหารที่ให้พลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ตามข้อแนะนำการบริโภค คือ เลือกอาหารที่ปรุงประกอบโดยการต้มและนึ่ง ซึ่งมีไขมันน้อยกว่าอาหารผัดและทอด หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ปิ้งย่างและอาหารรมควันจนไหม้เกรียม เพราะเป็นแหล่งของสารก่อมะเร็ง และควรเลือกซื้อเมนูที่มีผักเป็นส่วนผสม

นอกจากนี้ควรเลือกซื้ออาหารที่ผลิตโดยผู้ผลิตที่ได้มาตรฐานทั้งคุณภาพ

และความปลอดภัย หากซื้อและกินอาหารบาหวีดี ควรคำนึงถึง

สัญลักษณ์ในการประกอบอาหารด้วย เช่น สถานที่ตั้ง ความ

สะอาดปลอดภัยและคุณภาพของวัตถุดิบอาหาร น้ำ

น้ำแข็ง และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ สัญลักษณ์ส่วนบุคคล

ของผู้ปรุงอาหาร เพราะการประกอบอาหารที่ไม่

ถูกสัญลักษณ์ทำให้อาหารปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์

ซึ่งทำให้เกิดโรคหรือท้องเสียได้และวัตถุดิบและวัสดุ

อุปกรณ์ที่ไม่สะอาดปลอดภัย อาจทำให้เกิดผลเสียกับ

สุขภาพ เช่น การสะสมของสารเคมีหรือสารพิษได้



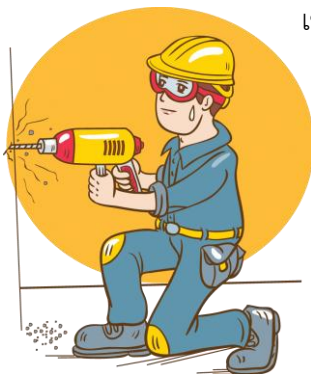
กลุ่มผู้ใช้แรงงาน

ผู้บริโภควัยทำงานอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ได้ทำงานในสำนักงาน แต่เป็นผู้ใช้แรงงาน แบ่งเป็นกลุ่มที่ทำงานโดยใช้พลังงานมาก ได้แก่ กลุ่มคนงานที่ใช้พลังงานสูง และกลุ่มคนงานที่มีกิจกรรม



การเคลื่อนไหวน้อย แต่ทำงานเป็นกะมักพักผ่อนไม่เพียงพอ ได้แก่ คนงานในโรงงานที่ทำงานเป็นกะ ทำงานกับเครื่องจักรกล คนขับรถรับจ้างสาธารณะ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะอ้วน การเลือกกินอาหารต้องให้เกิดสมดุลกับพลังงานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ต้องมีการจัดปรับเวลามื้ออาหารให้เหมาะสมกับเวลางานที่ทำโดยกินอาหารครบ 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อห่างกัน 5-6 ชั่วโมง ทั้งนี้มื้อสุดท้ายของวันควรห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง และไม่ควรเป็นมื้อที่กินปริมาณมากเกินไปหรือมีพลังงานสูง เนื่องจากช่วงเวลาเข้านอนร่างกายจะใช้พลังงานน้อย

หากลักษณะงานทำให้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกายจะต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหว เช่น แกว่งแขน หรือเดินขึ้นลงบันได เพื่อให้เกิดการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ที่สำคัญ หลีกเลี่ยงการตีมือตีเท้าที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน



เช่น เครื่องตีมือตีเท้า น้ำอัดลมบางประเภท แต่ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 7-9 ชั่วโมง สำหรับวัยทำงาน ทั้งนี้เพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน การนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลให้อ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง เสี่ยงต่อเบาหวาน และอ้วน ส่งผลต่ออารมณ์ไม่คงที่ ไม่มีสมาธิในการทำงานทำให้เสี่ยงต่ออุบัติเหตุในการทำงานได้

ถาม-ตอบปัญหาโภชนาการที่พบบ่อย

1. **ถาม** คนในวัยทำงานจำเป็นต้องกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแค่ไหน
ตอบ ไม่ควรกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแทนการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามปกติ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งในปริมาณสูงมากๆ เพราะจะเกิดการสะสม ทำให้ตับและไตต้องทำงานหนักเพื่อการกำจัดออก จะเสริมได้กรณีที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับสารอาหารบางชนิดจากอาหารที่ไม่เพียงพอหรือมีความต้องการเฉพาะวัย



หรือสภาวะ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม กรดโฟลิก ควรกินผักผลไม้ให้ได้ 5 หน่วยบริโภคต่อวัน หรือเท่ากับผัก วันละ 6 ทัพพี ผลไม้วันละ 3-5 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน = ฝรั่งครึ่งผลกลาง = กลั้วนี้ว่า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอแดง 1 ผล หรือสับปะรด 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกอง หรือองุ่น หรือลำไย 6-8 ผล) จะสามารถลดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายได้ ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ ได้

2. **ถาม** ทำงานเป็นกะ กินอาหารอย่างไรเพื่อสุขภาพที่ดี ไม่อ้วน
ตอบ ต้องมีการจัดปรับเวลามื้ออาหารให้เหมาะสมกับเวลางานที่ทำ โดยยังคงกินอาหารครบ 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อห่างกัน 5-6 ชั่วโมง โดยมื้อสุดท้ายของวันควรห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง และไม่ควรเป็นมื้อที่กินปริมาณมากเกินไป พยายามเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหว เช่น แกว่งแขน หรือเดินขึ้นลงบันได เพื่อให้เกิดการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมบางประเภท

3. **ถาม** หากเตรียมตั้งครรภ์ การเสริมโฟเลตจำเป็นเพียงไร
ตอบ สำคัญเนื่องจาก การได้รับโฟเลตเพียงพอจะช่วยป้องกันภาวะความผิดปกติในการสร้างหลอดประสาทไขสันหลัง (neural tube defect; NTD) ของทารก ซึ่งจำเป็นที่แม่ต้องได้รับตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จึงควรกินอาหารที่เป็นแหล่งโฟเลตร่วมกับการเสริมวิตามินรวมที่มีกรดโฟลิกวันละ 400 ไมโครกรัม เป็นเวลา 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์จะมีผลป้องกัน NTD ได้

4. **ถาม** อาหารพร้อมกิน หากกินบ่อยๆ อันตรายหรือไม่
ตอบ อาหารพร้อมกินมักจะมีปริมาณโซเดียมสูงจากส่วนประกอบของวัตถุเจือปนอาหารที่เติมเพื่อรักษาคุณภาพและลักษณะทางประสาทสัมผัสระหว่างกระบวนการเก็บรักษา หากกินเป็นประจำโดยไม่กินอาหารสดที่ปรุงประกอบใหม่ๆ เลยก็จะมีผลทำให้ได้รับวัตถุเจือปนอาหารในปริมาณสูงได้จนเสี่ยงต่อสุขภาพได้

5. **ถาม** อีต้อัดจากท้องผูก อาหารไม่ย่อย ทำอย่างไรดี

ตอบ ควรบริโภคใยอาหารเพิ่มขึ้นจากผักและผลไม้ และหลีกเลี่ยงการใช้ยาระบาย เลือกข้าวกล้องแทนข้าวขัดขาวหรือเพิ่มถั่วเมล็ดแห้งเพื่อเพิ่มใยอาหาร กลัวย่น้ำว่าสุกช่วยระบายท้องได้ดี ช่วยเพิ่มปริมาณแบคทีเรียที่ดีต่อลำไส้โดยการกินโยเกิร์ตชนิดครีมแทนอาหารเข้าขณะท้องว่างจะเร่งการขับถ่ายได้ดี ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วจะช่วยให้ใยอาหารเกิดการอุ้มน้ำเร่งการขับถ่าย ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร



6. **ถาม** เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ช่วยได้แค่ไหน

ตอบ

สารออกฤทธิ์เชิงสุขภาพบางชนิดเมื่อผ่านกระบวนการแปรรูปที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน จะสลายตัวหรือถูกทำลาย จนไม่หลงเหลืออยู่ในเครื่องดื่ม และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพบางชนิดเมื่อต้มจะถูกย่อยในระบบย่อยอาหารและเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถให้ผลเชิงสุขภาพได้เหมือนเดิม

7. **ถาม** ต้องการลดน้ำหนัก กินอะไรดี

ตอบ

เลือกอาหารที่ปรุงประกอบ

โดยการต้ม นึ่ง ย่าง หลีกเลี่ยง

การประกอบอาหารทอดหรือน้ำมัน

หากกินเนื้อสัตว์ให้หลีกเลี่ยง ส่วน

หนังหรือส่วนที่มัน เน้นผักใบเนื่องจากผักใบส่วนใหญ่มีใย

อาหารและให้พลังงานต่ำมาก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

จัดที่มีส่วนประกอบของนมข้น ครีมเทียม และวิปปิ้งครีม นอก

จากนี้ ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง (แป้ง น้ำตาลไขมัน

สูง) อยากรู้ก็ตาม ไม่ควรอดอาหารแต่ควรกินครบ 3 มื้อ และ

ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายในชีวิต

ประจำวัน

8. **ถาม** กาแฟกับคนทำงาน ดื่มอย่างไรดี

ตอบ

ไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 2

ถ้วย เพื่อให้ร่างกายได้รับ

กาแฟเกินมากเกินไป หากดื่ม

ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มกาแฟดำ

หรือเติมนมสด ครีมเทียมชนิด

ไขมันต่ำ หรือนมสดพร้อมไขมัน



9. **ถาม** กินสลัดเพื่อสุขภาพ ดีจริงหรือ

ตอบ สลัดผักสดเป็นเมนูที่มีส่วนประกอบของผักหลากหลายควรเน้นผักใบหลากสีเพิ่มถั่วเมล็ดแห้งได้ ควรเลือกประเภทของน้ำสลัดเพื่อสุขภาพที่ไขมันต่ำ ได้แก่ น้ำสลัดใสที่ทำจากน้ำส้มสายชู/แอปเปิลไซเดอร์ หรือน้ำสลัดแบบครีมชนิดไขมันต่ำ หรือน้ำสลัดที่มีส่วนผสมจากถั่วเหลืองและงา เป็นต้น

10. **ถาม** หญิงและชายกินอาหารต่างกันหรือไม่ และต้องเน้นกินอาหารต่างกันอย่างไร



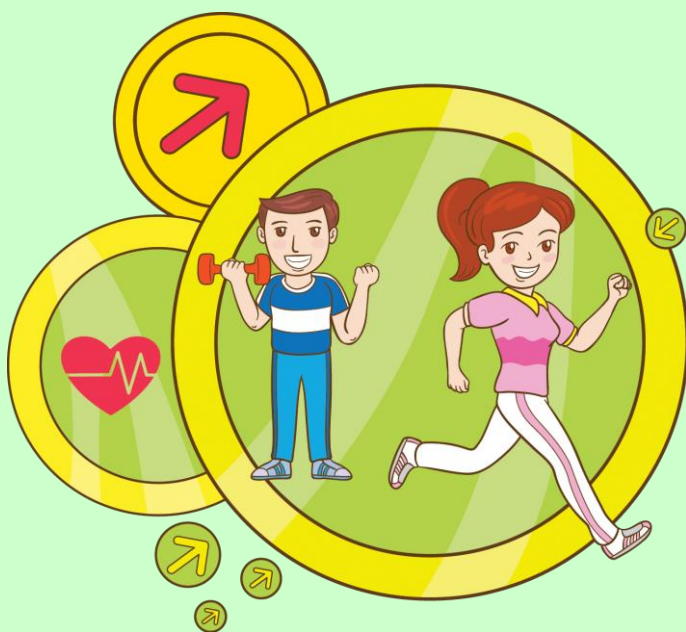
ตอบ ทั้งเพศหญิงและเพศชายควรกินอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่เหมือนกัน โดยเพศหญิงควรเน้นอาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เนื่องจากมีการสูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าเพศชายจากการมีประจำเดือน โดยอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก ได้แก่ เลือดและตับ ส่วนโฟเลตที่จำเป็นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ให้กินจากผักใบเขียวเข้มและถั่วเมล็ดแห้ง หรือเสริมโฟลิก 400 ไมโครกรัม เป็นเวลา 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์ ควรดื่มนมพร่องไขมันหรือขาดมันเนยเพื่อเสริมแคลเซียมในช่วงวัยใกล้หมดประจำเดือน วันละ 2 กล่องเล็ก (ขนาด 200 มิลลิลิตร) ส่วนเพศชายมีความต้องการเซเลเนียม ซึ่งสามารถได้รับจากการกินอาหารที่เป็นแหล่งเซเลเนียม ได้แก่ อาหารทะเล เนื้อสัตว์และเครื่องใน เช่น ตับ และไต



นอกจากนี้ โลโคพินที่มีในมะเขือเทศ ร่างกายดูดซึมได้ดีจากการกินผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศที่ผ่านการให้ความร้อนเช่น ซอสมะเขือเทศทั้งเซเลเนียมและโลโคพินสำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญของต่อมลูกหมากเพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะต่อมลูกหมากโตและมะเร็งต่อมลูกหมากในชายสูงวัย

อ.

ออกกำลังกาย



สุขภาพดีในที่ทำงาน...

ไม่ยากอย่างที่คิด

ผศ.ดร. พรรณีภา ทวีรขจรจิติ*

ดร.ทนพ.กิตติพงษ์ พูลชอบ*



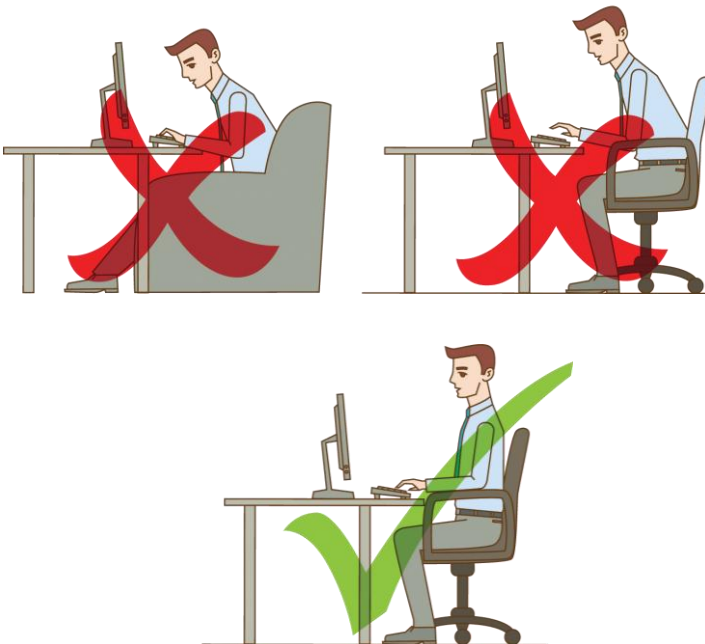
ภาระงานเป็นสิ่งที่คนวัยทำงานต้องดูแลรับผิดชอบและให้ความสนใจสูง งานที่มีความท้าทายและก่อให้เกิดความคุ้มค่าย่อมส่งผลให้ประสบผลสำเร็จในอาชีพ ได้รับตำแหน่งและโอกาสทางการเงินที่ดี แต่งานก็อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนวัยทำงาน โดยปกติทั่วไปองค์กรต่างๆ มักจะจัดพื้นที่ใช้สอยต่างๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดต่อองค์กร ดังนั้น พื้นที่ที่จะใช้ในการเคลื่อนไหวของคนทำงานในสำนักงานจึงเผชิญกับข้อจำกัดและอาจมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวของคนทำงานในสำนักงานได้ ดังนั้น กว่าที่แต่ละคนจะรู้ตัวว่ามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นก็ต่อเมื่อมีความรู้สึกว้าวุ่นเสื้อผ้าใส่ไม่ได้แล้ว และผลของการเคลื่อนไหวร่างกายในระหว่างวันที่ลดน้อยลง อาจจะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายลดลงตามมา และยังทำให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานที่รับผิดชอบลดต่ำ

* วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ต่ำลงด้วย อีกทั้งพนักงานในสำนักงานมักให้สมาธิและความตั้งใจที่จะทำงานมีคุณภาพ ทันเวลาตามความคาดหวังของหัวหน้างาน ดังนั้น จึงให้ควมสนใจงานบนโต๊ะและมุ่งเป้าไปยังงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จเป็นระยะเวลานานๆ จนลืมการเคลื่อนไหวร่างกายไปชั่วขณะ ส่งผลให้กล้ามเนื้อในส่วนหลัง คอ บ่า ไหล่ เกิดการตึงตัว อีกทั้งสายตาที่เพ่งอยู่กับตัวอักษร ตัวเลขและจอคอมพิวเตอร์นานๆ เกิดอาการปวดตาและอาจพรั่มัวจากการเกร็งของกล้ามเนื้อรอบดวงตา



ความรับผิดชอบจากการทำงาน ทำให้เราขาดโอกาสในการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายที่ควรจะเป็นส่งผลต่ออาการปวดตามไหล่ หลัง คอ แม้กระทั่งความเมื่อยล้าทางสายตา



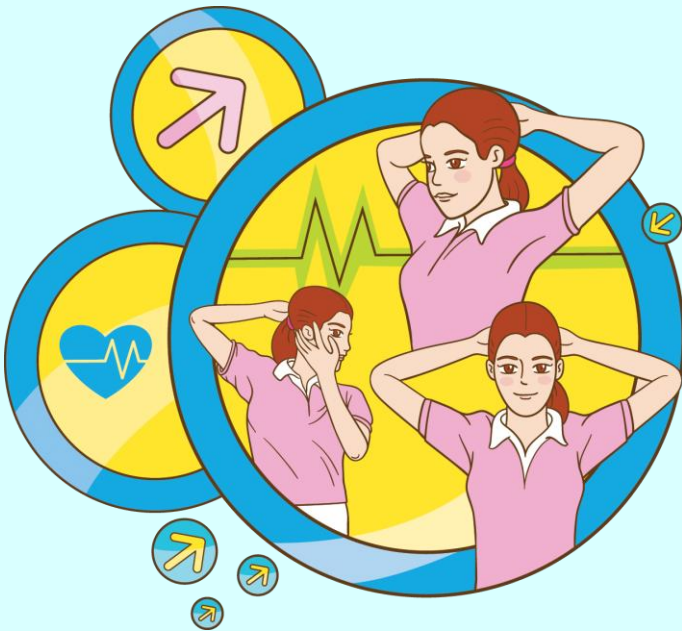
การนั่งทำงาน ในทางวิชาการอาจจะวัดจากระยะเวลาที่นั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง อาจทำให้เลือดตัวและนั่งด้วยท่าตัวงอ คอยื่น ไหล่งุ้ม ซึ่งเป็นท่านั่งที่ไม่ถูกต้อง สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นนี้และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณหลัง คอ หรือไหล่ ทรวงอก ขยายไม่ได้เต็มทีก็จะเกิดอาการแน่นหายใจไม่ได้ดี เกิดการบาดเจ็บของข้อต่อกล้ามเนื้ออย่างไม่รู้ตัว รู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้นจากปวดขยายตัวลดลง หรืออาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะโดยไม่ทราบสาเหตุ

ท่านั่งในขณะที่ทำงานที่ถูกต้อง ควรนั่งบนเก้าอี้ให้ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้างอทำมุมประมาณ 90 องศา วางเท้าทั้งสองขนานกัน มีระยะห่างของเท้าเท่ากับระยะของข้อสะโพก นั่งยึดตัวตรง ตามองไปข้างหน้า

ภัยเงียบเหล่านี้ทำให้สุขภาพทางกายของพนักงานค่อยๆ ถดถอยลง และสิ่งที่ตามมา คือ เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้น หากไม่ยอมให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นกับตัวท่านเอง เราควรเริ่มใส่ใจกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อไว้บ้าง เพื่อช่วยลดปัญหากล้ามเนื้อหดเกร็งจากท่าทางที่ไม่ถูกต้องจากการทำงาน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมไม่นานและง่ายสามารถทำได้ด้วยตนเอง

ท่าออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ในคนทำงาน



การยืดเหยียดคอด้วยการก้ม 1

ท่าเตรียม เอมือทั้งสองข้างจับศีรษะ



ท่าบริหาร 1. ก้มหน้าให้คางชิดหน้าอก



2. ค่อยๆ ดึงข้อศอกทั้งสองข้างเข้าหากันและออกแรงดันให้ศีรษะชิดหน้าอกให้มีความรู้สึกว่าตึง ค้างไว้นับ 1-5



3. เงยหน้ากลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง

การยืดเหยียดคอด้วยการก้ม 2

ท่าเตรียม

ยืดตัวขึ้นมองตรง

ท่าบริหาร

1. ค่อยๆ เอียงหน้ามาทางด้านขวาประมาณ 45 องศา หรือระหว่างกึ่งกลางลำตัวและหัวไหล่
2. ก้มหน้าลง ยกมือขวาจับกึ่งกลางด้านหลังของศีรษะ



3. ดึงศีรษะลงให้จมูกเข้าหาหน้าอก ค้างไว้นับ 1-5



4. ค่อยๆ เยกหน้าขึ้นกับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง



5. เปลี่ยนมาทำด้านซ้ายในลักษณะเช่นเดิม 5 ครั้ง

การยืดเหยียดคอด้านข้าง 1

ท่าเตรียม

ยืดตัวขึ้นหลังตรง



ท่าบริหาร

1. เอียงหน้ามาด้านขวาประมาณ 45 องศา
2. เอามือซ้ายอ้อมไปจับด้านข้างของศีรษะด้านขวา
3. ค่อยๆ ดึงศีรษะเอียงมาทางด้านซ้ายให้มีความรู้สึกว่าตึง ค้างไว้นับ 1-5



4. ค่อยๆ เอียงหน้าขึ้นกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
5. เปลี่ยนมาทำด้านซ้ายในลักษณะเช่นเดิม 5 ครั้ง



การยืดเหยียดคอด้านข้าง 2

ท่าเตรียม

ยืดตัวขึ้นหลังตรง มองตรง



ท่าบริหาร

1. เอามือขวาอ้อมไปจับด้านข้างศีรษะด้านซ้าย
2. ค่อยๆ เอียงศีรษะมาด้านข้างขวาตั้งให้ศีรษะชิดไหล่ขวา ให้มีความรู้สึกว่ากล้ามเนื้อบริเวณคอด้านข้างตึง ระวังอย่าให้หน้าบิดมาด้านหน้า ค้างไว้ นับ 1-5



3. ค่อยๆ เอียงหน้าขึ้นกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
4. เปลี่ยนมาทำด้านซ้ายในลักษณะเช่นเดิม 5 ครั้ง

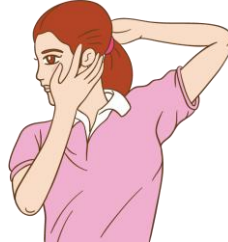


การยืดเหยียดคอด้านข้าง 3

ท่าเตรียม ยืดตัวขึ้นหลังตรง มองตรง



- ท่าบริหาร
1. หันหน้าไปด้านขวา
 2. เอามือขวาจับด้านข้างซ้ายของหน้า เอามือซ้ายอ้อมไปด้านขวาของศีรษะ
 3. ค่อยๆ เอียงหน้าไปทางขวา ให้มีความรู้สึกกว่าบริเวณคอด้านซ้ายตึง ค้างไว้นับ 1-5



4. ค่อยๆ เอียงหน้าขึ้นกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
5. เปลี่ยนไปทำในด้านตรงกันข้ามในลักษณะเช่นเดิม 5 ครั้ง



อ. อารมณ์



การดูแลจิตใจ ในวัยทำงาน

ดร.เพริศพรหม แคนคิลป์



สุขภาพจิตใจเป็นภาวะที่ต้องดูแลรักษา พัฒนาและปรับปรุงเช่นเดียวกับสุขภาพทางกาย สุขภาพจิตใจนั้นโดยแท้จริงแล้วเป็นรากฐานของสุขภาพกายด้วย ในหลายๆ กรณี ความอ่อนแอทางสุขภาพกายเป็นผลโดยตรงมาจากสุขภาพจิตใจ และจิตใจที่ไม่อยู่ในสุขภาวะก็สามารถนำไปท้อให้เกิดขึ้นได้ในมิติอื่นๆ เช่นในสัมพันธภาพ ในครอบครัว ในการทำงาน ในชีวิตสมรส ในความสัมพันธ์พ่อแม่ลูก เป็นต้น

วัยทำงานเป็นวัยที่มีช่วงต่อเนื่องมาจากวัยรุ่น ถือเป็นวัยที่มีช่วงยาวนานที่สุด เป็นวัยที่มีภาระรับผิดชอบดูแลการใช้ชีวิตของตนเอง หลังจากที่ครอบครัวได้ดูแลมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นและวัยทำงานเป็นวัยที่มีโอกาสดูแลพ่อแม่ และญาติพี่น้องซึ่งกำลังเข้าสู่ภาวะสูงวัย

คนในวัยทำงานมีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นมีประสบการณ์การใช้ชีวิตที่มากขึ้น ปัญหาที่พบจึงเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่คนวัยนี้ต้องรับผิดชอบอยู่โดยตรง เช่น การทำงาน สัมพันธภาพในที่ทำงาน การบริหารงาน การใช้ชีวิตครอบครัว การดูแลคนในครอบครัว การเริ่มต้นสร้างครอบครัว ฯลฯ ปัญหาที่คนในวัยนี้ประสบอยู่นั้นจึงมีความซ้อนกันทั้งเรื่องการทำงาน ชีวิตครอบครัว การเลี้ยงดูลูก และความสัมพันธ์ต่างๆ



* ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



และบ่อยครั้งที่เมื่อประสบกับปัญหาแล้ว ปัญหาเริ่ม

พันกันจนไม่สามารถหาต้นตอหรือ จับต้นชน

ปลายกันไม่ถูกเลยทีเดียว เช่น ความหงุด-

หงิด ไม่พอใจในครอบครัว อาจส่งผลให้ตัว

เราไม่แจ่มใสในที่ทำงาน เมื่อตัวเราไม่พอใจ

ในการทำงานของเพื่อนร่วมงานก็สร้างผล

กระทบทางใจที่ไม่ดีกับผู้ที่บังคับบัญชาคนอื่น ๆ

ความขุ่นข้องใจที่เห็นเพื่อนร่วมรุ่นได้โบนัสก็อาจทำให้ตัวเราเกิดอคติที่ไม่ดี

กับหัวหน้างาน และอาจทำให้เกิดการคิดเชื่อมโยงเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว

กับคนอื่นเพิ่มเติมเข้าไปอีก ความขัดแย้งในตนเองอาจเกิดขึ้น จนทำให้เรา

ตั้งคำถามกับตนเองด้วยความสงสัยว่า “ทำไมคนนั้นถึงไม่ทำแบบนี้?” “ฉัน

ควรจะทำได้ดีกว่านี้?” “ทำไมครอบครัวเราไม่สมบูรณ์” ฯลฯ

แม้จะมีความหลากหลายของปัญหา แต่เมื่อพิจารณาสืบค้นถึงต้นตอหรือ

รากเหง้าของปัญหาแล้ว เราจะพบว่าปัญหาทั้งหลายล้วนมาจากต้นตอเดียวกัน

คือ “การพบกับสิ่งที่ไม่พอใจ สิ่งที่ไม่เป็นดังใจหวัง” สิ่งที่เกิดในจิตใจก็คือ

ความหงุดหงิด ความโกรธ ความผิดหวัง ความน้อยใจ ความเครียด ความไม่

พอใจ ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจ ความเบื่อ ความกลัว ฯลฯ

ความหวั่นไหวในจิตใจของคนวัยนี้ ทำให้เมื่อ

พบกับเหตุการณ์หรือจิตใจถูกกระทบด้วยเรื่องราว

คำพูด การกระทำต่างๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่ใจต้อง

การ จึงทำให้ภาวะจิตใจปั่นป่วนไม่มั่นคง เมื่อใจ

เราไม่มั่นคงก็มักจะมีการย่ำคิดย่ำทำ ทำให้มอง

ภาพแผนชีวิตไม่ชัดเจน หรือเกิดการเปรียบเทียบกับ

ผู้คนรอบข้าง ทำให้คิดว่าชีวิตของคนอื่นดูดีกว่า

เรา เราทำงานอย่างทุ่มเทแต่ทำไมไม่มีคนสนใจไม่มี

ใครชื่นชมงานของเราเลย





เมื่อจิตใจเราไม่มั่นคง การเปรียบเทียบกับผู้อื่นจึงเหมือนการที่เสาถูกกระแทกแรงๆ เสาที่ปักไม่มั่นคงก็จะโน้มเอนไปตามแรงกระแทก ความคาดหวังเมื่อไม่เป็นดังต้องการก็เกิดอารมณ์โกรธ ทำให้เกิดการคิดซ้ำไปมาเพราะความผิดหวังถึงแม้ปัญหาจะมีมากมายแต่หากพิจารณาจริงๆ แล้วปัญหามักไม่ได้อยู่ที่คนอื่น แต่ทุกปัญหาที่คนทำงานกำลังเผชิญอยู่กลับเป็น “จิตใจที่ไม่มั่นคงเพียงพอของตัวเอง” จึงทำให้อารมณ์หวั่นไหวโอนเอนเสียสมดุลได้ง่าย

ให้หัวใจกับสิ่งที่มี

*“วิถีทำงานเป็นวิถีที่ต้องกลับมาในความคิดว่า
เราทำอะไร...มากกว่าไม่สนใจว่าเราจะมีอะไร”*

ทุกชีวิตย่อมปรารถนาให้การเดินทางของชีวิตตนประสบแต่ความสุข ความสมหวัง แต่การดำรงอยู่กับชีวิตซึ่งมีแต่ความผันแปรนั้น ต้องอาศัยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่มีต่อความจริงของความเปลี่ยนแปลงซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา เพราะความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้นจะเป็นรากฐานให้เกิดความมั่นคงในจิตใจ และทำให้บุคคลสามารถดำรงอยู่กับความผันแปรต่างๆ ที่เป็นคลื่นกระทบกระเทือนชีวิตอยู่เสมออย่างหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหว

ถ้าเปรียบชีวิตของวัยทำงานเสมือนการเดินทางเร็ว การเดินทางเร็วไปนั้นจะต้องพบกับคลื่นลมและสภาพอากาศที่แปรปรวน เราจะต้องสามารถเตรียมรับมือให้ได้ในการเผชิญกับมรสุมในชีวิตที่เกิดขึ้นและหาทางผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้

สนใจ

“สมใจนึกน้องใจในโศกธะตาทองชีวิตที่มีตรอมตรวก็ไม่สมบุรณเหมือนคนอื่น เนื่องจากพ่อแม่มีเรื่องมาจนมางใจกัน จนไม่สามารถอยู่ร่วมทางชีวิตกันได้เหมือนเดิม ทุกครั้งที่นึกถึงเรื่องราวที่มันสมใจจะเกิดความรู้สึกผิดจนจิงในสัวพ่อ เสร้าใจแทนแม่ จนรู้สึกเนื่องน่าย ท้อแท้กับตัวเอง แม่ชีวิตและการทำงานจะดำเนินไม่ได้ อย่างน่าพอใจ แม้สมใจจะสามารถอดทนสู้กับความยากลำบากเพื่อมันนลก็ให้กับตรอมตรวได้ แต่ความผิดจนจิงจากคนที่สมใจรัก ความตาจนจิงก็ให้ทุกอย่างในตรอมตรวกลับมามีนอย่างเดิม ก็มันเหมือนกาฝากที่ต้องดูดซึมความสัดใจ ความอึดอ้อมก็มันชีวิตกับความอุสสาณะองตนเอง มันไม่ชีวิตของสมใจจิงต้องๆ นี้เงเวลา ลงดวงความรารณทที่มีต่อตนเอง ต่อพ่อแม่ชอนลึกอยู่ภายใน”

กรณีของสมใจอาจเป็นตัวอย่างเล็กๆ ให้เราทุกคนได้กลับมาชื่นชม ยินดี กับต้นพุนในชีวิตที่เราทุกคนมี ซึ่งทุกชีวิตได้มาไม่เท่ากัน คำว่าครอบครัวบางคนคือการได้อยู่ร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตา บางคนมีเพียงพ่อที่เลี้ยงดูมาจนโต บางคนมีเพียงแม่ที่ต่อสู้อยู่สู้ลูกโดยลำพัง บางคนอยู่กับปู่ย่าตายายหรือ บางคนไม่เคยเห็นแม้กระทั่งหน้าตาของบุพการีเลย ฯลฯ

คำว่า “ครอบครัว” จึงมีขอบเขตกว้างเกินกว่าที่ตัวเราจะให้คำนิยามได้ เพราะมันหมายถึงเหตุปัจจัยทั้งหมด แต่เมื่อเรากำหนดขอบเขตนิยามตามใจฝืน เราก็ละเลยที่จะกลับมามองเห็นความจริงของครอบครัวที่เราได้อยู่ ซึ่งมักไม่ตรงตามใจที่เราฝืน แต่หากเราได้ระลึกตั้งคำถามของท่านพุทธทาสที่ว่า “อย่ามีชีวิตอยู่ด้วยความคาดหวัง ให้มีชีวิตด้วยสติปัญญา” เราจะสำนึกและระลึกสิ่งที่มีอยู่ บางท่านจะได้นึกถึงคนสำคัญที่เรายังมีอยู่ตอนนี้ เพราะแม้เราจะเกิดมาและมีส่วนประกอบในชีวิตมาไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่เราทุกคนมีเท่ากัน คือ ชีวิต

สมทวง

“สมมติว่าคุณรู้ว่าลูกไม่เตงทำไม่ได้ตั้งใจเลย พ่อออกจากนี้อ่านหนังสือก่อนนอนทุกคืน ลูกก็เอาแต่อ่านการ์ตูน พ่อออกจากนี้ลูกได้เกรดสูงๆ ก็นาที่โรงเรียนที่พ่อแม่มีในวันหยุดนี้ พ่อออกจากนี้โรงเรียนสายวิทย์ ตะเนนของลูกก็เลือกได้สายศิลป์ พ่อกังวลแทนลูกว่าอนาคตลูกจะมีนอย่างไร ผลการรเรียนแบบนี้จะสามารถดูแลตัวเองได้นหรือไม่ ความมรารถนที่พ่อออกจากนี้ลูกมีนไม่สามใจ จึงเหมือนมีนสภาพนรือกรงพทที่สร้างตวามอึดอด ตมบ้องใจ รุ่นเตองนในทั้งพ่อและลูก และจึงลูกไม่สามารถมีนไม่สามใจที่พ่อหวังทำโต ตวามไม่พอใจ ผิดนวงก็ออกมามีนตำน ตำตตพอด ตำระตมระตมที่พ่อลูกมีนกัน และเมื่อพ่อรู้สีกว่าลูกไม่ใลใจรัมพง พ่อจึงสร้างกฎระบิขมที่ทมวดทั้น ให้ก้องดำที่รุ่นรงทั้น เกิดการตวมตุมทที่สร้างตวามอึดอดและม้นทอนใจกันและกันมากทั้นจนมีนขีกรทที่ไม่พงงแต่แก้เนนนาแต่มีนได้แจกลมทั้นชกาพทงกันและกันของพ่อลูกออกด้วง”

มหาตมะ คานธีกล่าวว่ “พ่อแม่ให้ชีวิตแก่ลูกได้ แต่เป็นเจ้าของลูกไม่ได้” ใจที่คิดจะเป็นเจ้าของ จึงเป็นใจที่คับแคบ และมักสร้างความบีบคั้น กดดันให้กับคนรอบข้างเสมอ



หากพ่อได้ตระหนักว่ ไม่มีพ่อคนใด ที่กำหนดทางเดินของลูกได้ แต่หากพ่อเป็นดั่งแรงบันดาลใจ แม้ลูกอับจนหนทาง ลูกก็จะสามารถขวนขวายหนทางเองได้

และเมื่อพ่อได้ใลใจที่ลูกอย่างชัดเจน พ่อจะค่อยๆ เห็นต้นไม้ที่มีความพิเศษต้นเดียวในโลก พ่อจึงจะไม่คิดว่จะเปลี่ยนต้นไม้นี้ให้เป้นต้นอื่นได้ อย่างแน่นอน พ่อเพียงแต่รดน้ำ พรวนดิน ตัดกิ่ง เพื่อสนับสนุนต้นไม้นี้ให้ได้รับแสงและเติบโตด้้อย่างเต็มทีจนผลิดอกออกผลอย่างภาคภูมิใจที่ด้เกิดมาเป้นต้นไม้ต้นนี้ของพ่อและแม่



“ถึงพ่อไม่มีความเชื่อมั่นในตัวลูก
ลูกก็ไม่เหลือความเชื่อมั่นในตนเอง
หากพ่อองกาในโลกมีความเชื่อมั่นในตน
พ่อควรน้ดวงใจในตัวลูก”

ก่อนจะสร้างเนื้อสร้างตัว...เรารู้เนื้อรู้ตัวกันก่อน

วัยทำงานเป็นวัยที่เชื่อกันว่าเป็น “วัยสร้างเนื้อสร้างตัว” การคิดและเชื่ออย่างนี้ยิ่งทำให้คนวัยทำงานมีความคาดหวังในการสร้างความมั่นคงทางการงาน การหาเงินให้มากยิ่งขึ้นอีกด้วยเพราะเชื่อว่า การมีทรัพย์สินเงินทองมาก จะช่วยให้ชีวิตเรามั่นคง มีความสุข

เมื่อคิดสร้างเนื้อสร้างตัว โดยมุ่งที่ทรัพย์สินเงินทอง ผลที่ตามมาก็คือ หลงลืมชีวิต การมุ่งเพิ่มพูนทรัพย์สิน สิ่งของ ชื่อเสียง อย่างไม่ทันรู้ตัวก็อาจทำให้ชีวิตผ่านไปอย่างไม่รู้ตัว และเกิดความเข้าใจว่าการมีบ้าน มีรถ มีทรัพย์สินเงินทอง เป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิต และกว่าจะรู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของชีวิตของเราคือสิ่งใด เวลาที่มักจะผ่านไปเนิ่นนานแล้ว

การมีสติ ดึงตนเองมาอยู่กับสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ จะช่วยสร้างจิตใจให้มีความมั่นคง ความมั่นคงในที่นี้ไม่ได้อยู่ที่ความมั่นคงในฐานะ เราทำงานอะไร เงินเดือนเท่าไร ประสบความสำเร็จมากแค่ไหน แต่หมายถึงความมั่นคงในจิตใจของเราที่มี ความยินดีในสิ่งที่ตนเองมีอยู่อย่างแน่วแน่ ไม่เอนเอียงไปตามตามการเปรียบเทียบกับคนรอบข้าง เช่น เพื่อนร่วมรุ่น เพื่อนที่ทำงานหรือญาติพี่น้อง ฯลฯ เพราะโดยแท้จริงแล้วแต่ละคนล้วนมีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน เรามีแนวทางการดำเนินชีวิตในแบบของเรา ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเหมือนคนอื่น และคนอื่นก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเหมือนเรา

สมพงษ์

“สมพงษ์ มักท้อถอยมาดๆ ที่เมื่อทำงานก็รู้สึกว่าคุณเองกำลัง
กำลังสู้ๆ อยู่ในสิ่งที่สามารถดูแลตนเองและครอบครัวได้ แต่ด้วยความสุข
ความภาคภูมิใจก็ต่อๆ แล้วลง บางครั้งใจก็มันอ่อนแอด้วยความ
อิจฉา น้อยใจ ผิดหวังในตัวเอง เมื่อได้เงินเพื่อนๆ ดึงกันฉันงาน
เลี้ยงดูว่าตนนั้นได้เงินเดือนเท่าไร ตนนี้ได้เท่าไร และเมื่อพบว่า
เพื่อนได้รับเงินเดือนมากกว่าตนเอง พวกเรารู้สึกไม่พอใจกับเงินเดือน
ของตนเอง เมื่อได้เงินว่าเพื่อนมาตนได้ไม่ดูงานต่างประเทศเพราะ
บริษัทส่งไป สมพงษ์ก็รู้สึกซึ่งหน้าตนเองที่มาดอ้อๆ เมื่อได้เงินว่า
เพื่อนอีกคนเพิ่งออกกรมบ้างแดง สมพงษ์ก็นั่งดงใจตรอมตรมอีกว่า
ถ้าที่มันฐานะดีกว่านั้นก็คงดี อาจจะได้ไม่ต้องเจียดเงินส่วนตัวไปช่วย
ทางบ้าน เพื่อนมาตนที่มีกำลังก็เตรียมซื้อบ้านให้พ่อแม่ สมพงษ์นี้
ทั้งก็รู้สึกหมดแรง ระบุว่าที่นี้ติดเรื่องราวพวกนี้กันนี่อ้อ...จนไม่
อยากจะทำอะไรเลย สมพงษ์รู้สึกว่าหนทางที่ตนเองจะมีบ้านสักใน
ตรอมตรมมันยังดูน่าไกล...เหลือเกิน”

การสำรวจและสังเกตตัวเอง ให้เห็นสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่อย่างชัดเจน จะ
ว่าไปแล้วเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุก
ช่วงวัย และยิ่งคนในวัยทำงาน ยิ่งเป็น
วัยที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นมากขึ้น เช่น
หัวหน้างานซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน
มากขึ้น การเป็นหัวหน้าครอบครัว
ที่ต้องอบรมป้อนเลี้ยงลูก ฯลฯ



การรู้จักสังเกต และการดูแลจิตใจของตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวเองให้มากขึ้น รู้เท่าทันความทุกข์ รู้ว่าจิตใจกำลังขุ่นมัว การสังเกต และฝึกฝนให้รู้เท่าทันจิตใจของตนเองและไม่ให้มันฟุ้งฝันแต่ยินดีกับสิ่งที่มีอยู่ และเป็นอยู่ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น การหันกลับมาสำรวจตัวเอง มีสติอยู่กับตัวเอง รู้ความเป็นมาเป็นไปของอารมณ์ หาเหตุของปัญหา และเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่น จะช่วยให้คนวัยทำงานจัดการและดูแลจิตใจได้มากขึ้น

สร้างตบให้เหมาะกับงาน

“อย่าอิจฉาคนที่ได้งานที่เหมาะสม...

แต่จงทำตนให้เหมาะสม

เพื่อที่มันจะจริงจะไม่ใช่อยู่ที่งาน แต่จะอยู่ที่ตน”*

บางทีการตั้งคำถามก็ช่วยเป็นกุญแจพาเราไปพบกับทางออกของปัญหา และสิ่งสำคัญคือ การตั้งคำถามที่เหมาะสมที่สามารถเป็นกุญแจไขพาเราทะลุความสับสน วุ่นวายใจออกไปได้

บ่อยครั้งที่ได้ยินผู้คนมักตั้งคำถามกับตนเองว่า



* วิลเฟรด ปีเตอร์สัน. โสริซ์ โปธิแก้ว, แปล. แห่งความสดใสของชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง. 2542.

หลายคนที่เสียเวลาในชีวิตไปกับคำถามที่เป็นเหมือนภาพลวงตา...ที่คอยหลอกให้เราเดินหาของที่ดีที่สุด สำคัญที่สุด แต่ยิ่งหากยิ่งไม่เจอ !!! ยิ่งสื่อโฆษณาซึ่งมีอิทธิพลมักจะชวนให้เราออกไปหาตัวเอง ไปค้นหาตัวตนที่แท้ของเรา จนเรารู้สึกกลับมาพิจารณา มาเห็นว่าเรามีอะไรบ้าง เราสามารถทำอะไรได้บ้าง ความจริงแล้ว **“เมื่อเราหยุดหา เราก็จะเจอ”**

“งาน คือ การมีตัวตนในแก๊งโลก”

...การงานเป็นสะพานระหว่างตัวเรากับโลกภายนอก
ทั้งหมดที่เป็นภายในของเรา ปรากฏแก่ภายนอก ก็ด้วยการงานของเรา
นั่นเอง

การงานจึงเป็นประกาศนียบัตรตัวจริงที่เราได้แสดงไว้แก๊งโลก
เมื่อมีทัศนคติต่อการงานเช่นนี้ หน้าที่ของเราที่มีต่อการงานก็จะเปลี่ยนแปลงไป

งานจึงไม่ใช่เป็นภาระที่ต้องแบกหาม ด้วยความหนักหน่วง แต่เป็นภาระแห่งความรับผิดชอบอันพิเศษ ที่เราจะกระทำแก่ตนเอง เพื่อผลที่ดียิ่งจะได้เกิดขึ้นกับโลก

งานจึงไม่ใช่สิ่งที่จะต้องทำด้วยความสิ้นขมระทมใจ แต่เป็นของขวัญที่เราพึงตกแต่งประดับประดาด้วยหัวใจของเราให้แก๊งโลก



งานป้อนข้าวลูกที่กระทำด้วยจิตใจรัก
ใคร่ทะนุถนอมของแม่ ปรากฏอยู่เนิ่นนาน
ในลูก จนข้ามยุคสมัย
งานปลูกต้นไม้ของผู้รักต้นไม้ เต็มโต
ตกแต่งโลกให้ร่มเย็นงดงามข้ามทศวรรษ
งานบริการของผู้ให้บริการที่อímเอม
จาร์ก็อยู่ในจิตใจของผู้คนที่อยากจะมีเลื่อน

* ไสริช โปธิแก้ว. งานคือการเปิดตนเองให้แก๊งโลก. บทวิทยุจุฬาฯ, 2548.

งานสอนของครู ตรึงติดอยู่ในจิตวิญญาณของลูกศิษย์ อย่างไม่อยู่ภายใต้ขอบเขตของกาลเวลา

ให้งานกระเพื่อมพาจิตวิญญาณของเราไปปรากฏอยู่บนแผ่นดิน ด้วยการนึกเสมอว่าผลของงาน คือจารึกด้วยหัวใจที่เราได้เขียนบันทึกไว้ในโลก ข้ามพ้นช่วงเวลาที่ยึดแคบเสมอ

กระดาษที่เราใช้เขียน มิใช่เป็นผลงานถ่ายทอดมาของเรา ข้ามศตวรรษหรือ?

เสื้อผ้าที่เราใส่ มิใช่เป็นผลงานต่อเนื่องมาจากบรรพบุรุษที่นิรนามของเราหรือ?

ด้วยงานเท่านั้น ที่ความต่อเนื่องจากจิตใจของเราจะต้องคงอยู่ไปนานแสนนาน

เมื่อมองงานด้วยสายตาเช่นนี้ พึงเชิญชวนกันและกัน จารึกงานด้วยหัวใจของคุณไว้เป็นที่ระลึกในโลกดงามไปนี้ร่วมกัน

บทความเล็กๆ นี้จึงชวนให้ทุกท่านได้เปิดใจรับรู้อย่างชัดเจน และกลับมาใส่ใจงานที่อยู่เบื้องหน้าอย่างเต็มที่ เพื่อให้เราทุกคนพบว่า เมื่อเราให้ความสนใจ ตั้งใจกับงานที่เราทำอยู่อย่างใส่ใจ เราจะชวนขวย คั่นคว่า และหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอย่างแน่นอน และเมื่อนั้นเราจะพบความมหัศจรรย์ที่อยู่ในงานของเราและตัวเราทุกๆ คน



รู้จักmsเปลี่ยนแปลง

การเดินทางเราต้องอาศัยแผนที่ ในการดำเนินชีวิตเราก็ต้องเข้าใจแผนที่ในการดำเนินชีวิต เมื่อมีแผนที่เราก็จะไม่หวั่นไหวไปกับอุปสรรค แผนที่ที่ จะช่วยให้เราเผชิญกับทุกๆ เหตุการณ์และทุกๆ อุปสรรค เพราะเรารู้ว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางเสมอ

โสริช โปธิแก้ว กล่าวว่า

*“อย่าจดความจริงในใจไม่ตามใจ...
// ฝากจิตใจไว้ที่ก้นความมั่นคง”*

ทุกปัญหาในชีวิตและการทำงานล้วนมีที่มาจากรากเดียวกัน นั่นคือ เมื่อเราพยายามจัดความจริงให้เป็นไปตามใจของเรา เช่น อยากให้เพื่อนร่วมงานพูดจาให้ดีกว่านี้ อยากให้พ่อแม่มีเวลามาให้ครอบครัวมากกว่านี้ อยากให้แม่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีกว่านี้ อยากให้ลูกเข้าเรียนเร็วกว่านี้ อยากให้ลูกอ่านหนังสือให้มากกว่านี้ อยากให้ตนเองเก่งกว่านี้ อยากให้หัวหน้าเห็นความสำคัญเรามากกว่านี้ อยากให้คู่ชีวิตให้ความใส่ใจมากกว่านี้ ฯลฯ

ทุกความคาดหวัง...ย่อมพาให้เราพบกับความผิดหวัง ดังนั้น หน้าที่ของเราพึงเปลี่ยนจากการจัดความจริงให้เข้ากับใจ มาเป็นการขยายใจหรือจัดใจให้อยู่กับความจริงให้ได้ และจัดการอย่างเหมาะสม

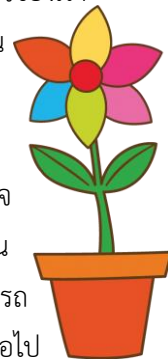
เราจะจัดใจตนเองให้เข้ากับความเป็นจริงได้ ใจเราต้องกว้าง เราจะต้องยอมรับเพื่อจะได้อยู่กับสิ่งต่างๆ อย่างกลมกลืนและสอดคล้อง และเมื่อเราไม่คาดหวังมากกว่าความจริงที่ให้กับเรา เราจะไม่เรียกร้อง ดิ้นรน อึดอัด แต่เราจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งนั้น และแก้ไขจัดการให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด

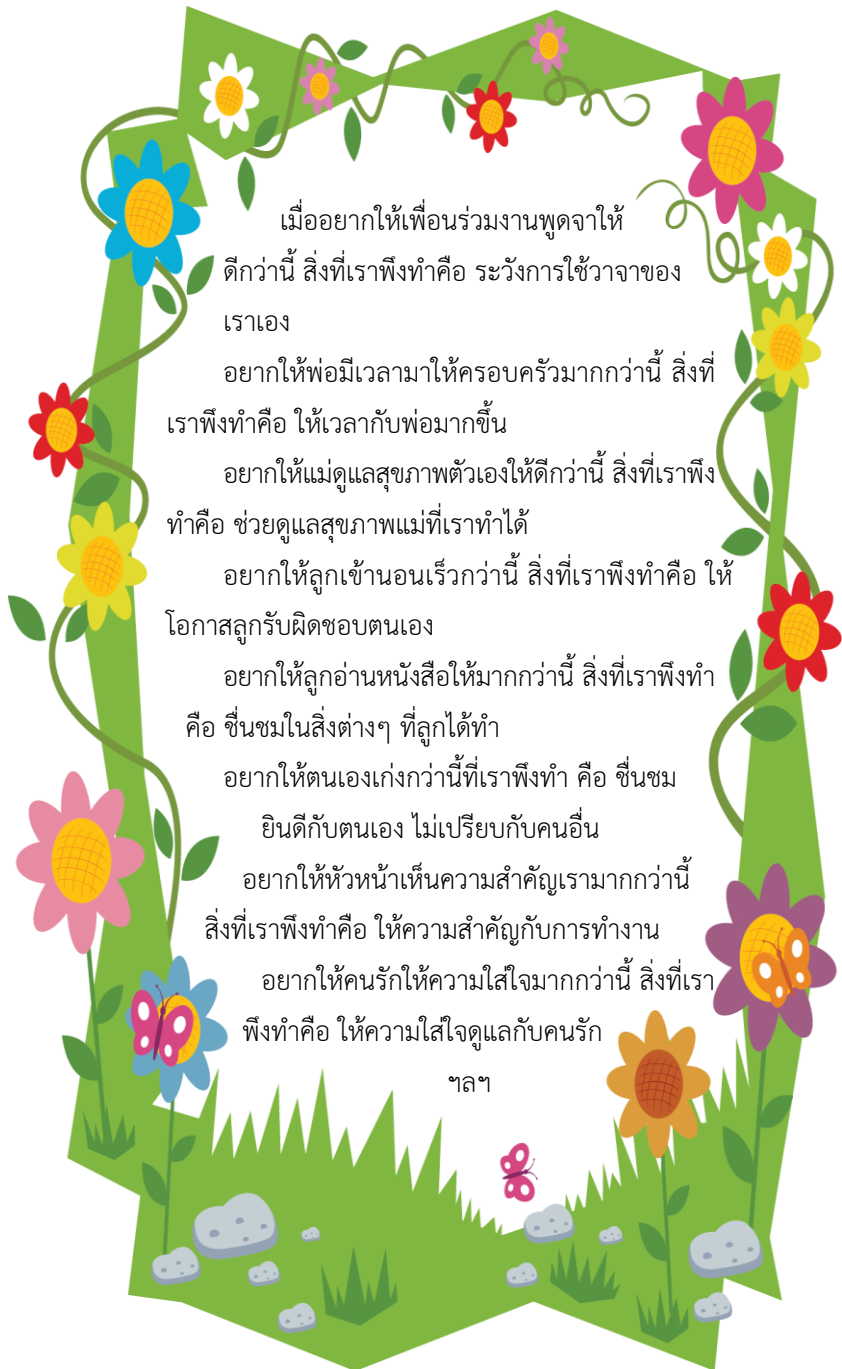
และเมื่อเรากลับมาจัดการที่ตัวเรา สิ่งแรกที่จะเกิดขึ้น คือ ความสงบกลมกลืน ราบรื่น จะเกิดขึ้นในสัมพันธภาพของเรากับผู้คน

และเมื่อเราพิจารณาจิตใจของเราอย่างเท่าทันทุกๆ วัน เราจะค่อยๆ จัดตนเองให้สอดคล้อง และอยู่กับธรรมชาติของผู้คนและสรรพสิ่งได้อย่างเหมาะสมขึ้น จนความอยาก ความปรารถนา ไม่เข้ามารบกวนจิตใจของเรา

เราจะใช้ชีวิตกับผู้คนรอบข้างได้อย่างพอเหมาะพอสมยิ่งขึ้น

วัยทำงานควรเป็นวัยแห่งความสุข สร้างสรรค์ สร้างประโยชน์และการเตรียมตัวให้เติบโตใหญ่ต่อไปในอนาคต การอาศัยวัยทำงานให้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ตัวและพัฒนาจิตใจของตน ให้กว้าง ให้สงบ ให้มั่นคงและให้มีชีวิตชีวา จึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อที่เราจะได้เป็นต้นไม้อายุที่แข็งแรง สามารถให้ความร่มเย็นได้อย่างมั่นคงกับผู้คนรอบข้างและสังคมต่อไป





เมื่ออยากให้เพื่อนร่วมงานพูดจาให้
ดีกว่านี้ สิ่งที่เราพึงทำคือ ระวังการใช้วาจาของ
เราเอง
อยากให้พ่อกีเวลามาให้ครอบครัวมากกว่านี้ สิ่ง
ที่เราพึงทำคือ ให้เวลากับพ่อมากขึ้น
อยากให้แม่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีกว่านี้ สิ่งที่เรา
พึงทำคือ ช่วยดูแลสุขภาพแม่ที่เราทำได้
อยากให้ลูกเข้านอนเร็วกว่านี้ สิ่งที่เราพึงทำคือ ให้
โอกาสลูกรับผิดชอบตนเอง
อยากให้ลูกอ่านหนังสือให้มากกว่านี้ สิ่งที่เรา
พึงทำคือ ชื่นชมในสิ่งต่างๆ ที่ลูกได้ทำ
อยากให้ตนเองเก่งกว่านี้ที่เราพึงทำ คือ ชื่นชม
ยินดีกับตนเอง ไม่เปรียบกับคนอื่น
อยากให้หัวหน้าเห็นความสำคัญเรามากกว่านี้
สิ่งที่เราพึงทำคือ ให้ความสำคัญกับการทำงาน
อยากให้คนรักให้ความใส่ใจมากกว่านี้ สิ่งที่เรา
พึงทำคือ ให้ความใส่ใจดูแลกับคนรัก
 ฯลฯ

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 190 เมนูสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2547.
- คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหาร และโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. การเพิ่มการบริโภคพืช ผัก ผลไม้. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 78 หน้า.
- ทิศทางการทำงานของแรงงานไทย. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. http://service.nso.go.th/ns/nsopublish/citizen/news/news_lfsdirect.jsp/. เข้าถึงวันที่ 8 พฤษภาคม 2556.
- ยุวศรี ต่ายคำ. สารระนำรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ. สาขาชีววิทยา สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) <http://biology.ipst.ac.th/index.php/aticle-2553/283-knowledge-about-sleep.html>. เข้าถึงวันที่ 8 กรกฎาคม 2556.
- ริญเจริญศิริ, รัชณี คงคาอุยฉาย. โภชนาการกับผลไม้. กรุงเทพฯ: สารคดี. 2551.
- วิสิฐ จະวะสิต, รัตนา วัฒนาไพศาลตระกูล, นัฐพล ตั้งสุภูมิ. ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อประโยชน์เชิงพันธุภาพ. โภชนาการ 2552; 44 (2):42-55.
- สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ 22 มกราคม 2556.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552.
- Ashwell M. Charts based on body mass index and waist-to-height ratio to assess the health risks of obesity: A review. Open Obes J 2011;3: 78-84.

Thaikruea L, Seetamanotch W, Seetamanotch S. Appropriate cut-off level of BMI for screening in Thai adults. J Med Assoc Thai 2006;89(12): 2123-2128.

Tudor-Locke C, Bassett DR Jr, Rutherford WJ, Ainsworth BE, Chan CB, Croteau KA, Giles-Corti B, Masurier GL, Moreau K, Mrozek J, Oppert J-M, Raustorp A, Strath SJ, Thompson DL, Whitt-Glover MC, Wilde B, Wojcik JR. BMI-referenced cut points for pedometer-determined steps per day in adults. J Phy Act Health 2008;5 (Supplement 1):S126-S139.

WHO expert consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet 2004;363:157-163.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007.



