



Journal of Education

<http://ednet.kku.ac.th/edujournal/>**คนหลง: รูป รส**

ดร.วายุ กาญจนสร*

Wayu Kanjanasorn, Ph.D.*

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 40002

Department of Physical Education, Faculty of Education, Khon Kaen University, Thailand, 40002

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความวิชาการฉบับนี้ คือ เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ประกอบกับยกตัวอย่างผลการวิจัยด้านการออกกำลังกาย และการกีฬา การดูแลร่างกาย การเลือกประเภทของอาหาร รสชาติของอาหาร และปริมาณของอาหารที่เหมาะสมกับตัวเอง โดย รูป หมายถึง การดูแล และเอาใจใส่ในร่างกายให้มีความแข็งแรง อดทน คล่องแคล่ว ยืดหยุ่น สง่างาม ด้วยการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เป็นต้น รส หมายถึง การดูแล เอาใจใส่สุขภาพและร่างกายด้วยความพิถีพิถันในการเลือกอาหารด้วยหลักโภชนาการที่ถูกต้อง ปริมาณที่พอดี และเหมาะสมกับตัวบุคคล หลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด เป็นต้น โดยสรุป การดูแล และใส่ใจสุขภาพจะได้ผลดีต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ร่วมด้วยจึงจะเกิดประโยชน์ และประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

คำสำคัญ: ร่างกาย อาหาร กีฬา การออกกำลังกาย**Abstract**

The purpose of this article was to transfer the knowledge together with examples of research in exercise and sport. Taking care your body, the selecting type of foods, the taste of food, and quantity of foods to suit you. Body means taking care and attention in well physical fitness such as strength, endurance and flexibility as well as smart and beautiful by exercise and sports participation. The meanings of taste are taking care of health and body, meticulously choosing food nutrition: appropriate quantities to the individual, avoid high sweet and oily foods as well as salty menus. In summary, taking care of health would optimism health wellness and if we control the food and perform exercise together with participates in sports.

Keywords : Body, Foods, Sports, Exercise

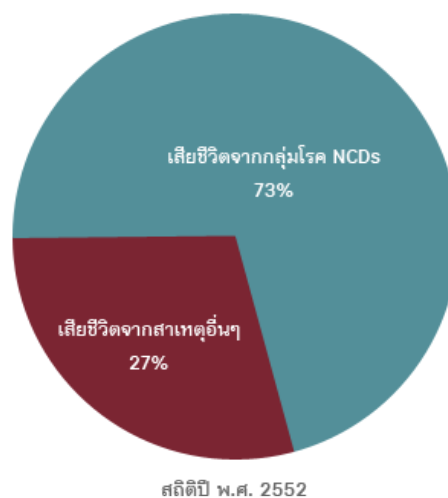
บทนำ

ในปี 2014 องค์การอนามัยโลก และ 194 ประเทศสมาชิก ได้มีเป้าหมายเป็นข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับสุขภาพของประชากรโลก เพื่อพัฒนาสู่เป้าหมายด้านสุขภาพแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals) (MDGs) โดยในปีนี้้องค์การอนามัยโลกได้มุ่งความสนใจไปที่การยับยั้งการเสียชีวิตของมารดา การรณรงค์และต่อสู้กับโรคฉี่หนูในวัยเด็ก ซึ่งทั้งสองอย่างนั้นเป็นประเด็นที่อยู่ในความสนใจและสำคัญ รวมไปถึงการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และบทบาทสำคัญในการออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับชาติ และนานาชาติต่อไป [17] นอกจากนี้ ในปี 2012 ที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก ได้ทำการสำรวจ 20 อันดับของโรค ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร รายละเอียดดังนี้

1. โรคหัวใจขาดเลือด (Ischaemic heart disease)
2. การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง (Lower respiratory infections)
3. โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)
4. คลอดก่อนกำหนดเนื่องจากภาวะแทรกซ้อน (Preterm birth complications)
5. โรคอุจจาระร่วง (Diarrhoeal diseases)
6. โรคเอดส์ (HIV/AIDS)
7. ภาวะการขาดอากาศหายใจขณะคลอดและเกิดการบาดเจ็บ (Birth asphyxia and birth trauma)
8. การบาดเจ็บจากการเดินทาง (Road injury)
9. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic obstructive pulmonary disease)
10. โรคมาลาเรีย (Malaria)
11. ความผิดปกติแต่กำเนิด (Congenital anomalies)
12. ภาวะติดเชื้อในทารกแรกเกิด (Neonatal sepsis and infections)
13. การทำร้ายตัวเอง (Self-harm)
14. โรคมะเร็งปอด และหลอดลม (Trachea, bronchus, lung cancers)
15. โรคเบาหวาน (Diabetes mellitus)
16. วัณโรค (Tuberculosis)
17. โรคตับแข็ง (Cirrhosis of the liver)
18. การใช้ความรุนแรง (Interpersonal violence)
19. เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Meningitis) และ
20. ขาดพลังงานจากโปรตีน (Protein-energy malnutrition) [16]

นอกจากนี้ปัจจุบันยังได้มีกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ กลุ่มโรคที่ไม่

ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือ ติดต่อกันผ่านทางโรค (พาหะ) หรือสารคัดหลั่งต่างๆ หากแต่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากวิถีการใช้ชีวิต ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่าง เหล้า บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย อาหารหวาน มัน เค็มจัด และมีความเครียด ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้เล็งเห็นว่ากลุ่มโรคดังกล่าวนี้ ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ สังเกตจาก สถิติผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคดังกล่าว ในปี พ.ศ. 2552 พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด มีถึง 63% และที่สำคัญกว่านั้นคือ กว่า 80% เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยเอง สถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่ามีประชากรถึง 14 ล้านคนที่เป็นโรคในกลุ่ม NCDs และที่สำคัญยังถือเป็นสาเหตุหลักการเสียชีวิตของ ประชากรทั้งประเทศ โดยพบว่า มีประชากรเสียชีวิต จากกลุ่มโรคดังกล่าว มากกว่า 300,000 คน หรือ คิดเป็น 73% ของการเสียชีวิตของประชากรไทยทั้งหมดในปี 2552 รายละเอียดดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 สถิติการเสียชีวิตของคนไทย ที่มา: [5]

ทั้งหมดนั้น คิดเป็นมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 200,000 ล้านบาทต่อปี ซึ่งโรคในกลุ่มโรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่ 1. โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) 2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovas-

cular Diseases) 3. โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema) 4. โรคมะเร็ง (Cancer) 5. โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) และ 6. โรคอ้วนลงพุง (Obesity) [3] อย่างไรก็ตามถึงแม้ค่าสถิติการป่วยและเสียชีวิตจากกลุ่มโรคดังกล่าวจะสูงมาก แต่ในความเป็นจริงและทางปฏิบัติ

จริงแล้ว กลุ่มโรคดังกล่าวนี้สามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักนั้น เกิดมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของเราเป็นหลักนั่นเอง เช่น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารหวาน มัน เค็มจัด ความเครียด เป็นต้น รายละเอียด ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs ที่มา: [5]

นอกจากนั้น จากข้อมูลการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย ของประเทศไทย โดย [3] พบว่าประชากรไทยใช้เวลาในการนอน 8.20 ชั่วโมง หรือ 35 เปอร์เซ็นต์ ใช้เวลาไปกับพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความเฉื่อย 13.40 ชั่วโมง หรือ 55 เปอร์เซ็นต์ และใช้เวลาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย แค่ 2 ชั่วโมง หรือ 10 เปอร์เซ็นต์ และนอกจากนั้นยังพบว่าสัดส่วนคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่ 29.60 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งหมด จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าประชากรไทยให้ความสำคัญน้อย หรือไม่ค่อยจัดสรรเวลามาให้กับเรื่องสุขภาพ หรือการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จากข้อมูลและปัญหาข้างต้น จะเป็นผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และอนาคตอย่างยิ่งถ้าเราไม่รีบป้องกันอย่างเร่งด่วน และแนวทางป้องกันที่ดีที่สุดและถือว่าเป็นยาวิเศษ นั่นคือ **“การออกกำลังกายและเล่นกีฬา”**

จากความเป็นมา ปัญหา และข้อมูลข้างต้น ทำให้เราเข้าใจได้ว่าการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ หรือแม้กระทั่งสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ก็มีสองประเด็นหลักเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก คือ การออกกำลังกายและ

พฤติกรรมรับประทานอาหาร และจากสาเหตุหลายๆ อย่างดังกล่าว จึงน่าจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ในปัจจุบันได้มีคนจำนวนมากได้หันกลับมาใส่ใจ เอาใจใส่ ในเรื่องของสุขภาพมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้กีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อกลาง พร้อมทั้งการเลือกอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมากยิ่งขึ้น ใน

การที่จะทำให้ตัวเองมีสุขภาพ มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ไม่เพียงแค่ว่าร่างกายเท่านั้นแต่กีฬาและการออกกำลังกายยังทำให้คนๆ นั้น มีจิตใจที่สงบเข้มแข็ง อารมณ์สดใส เบิกบาน มีเพื่อนมีสังคมที่รักสุขภาพเช่นเดียวกัน และพัฒนาสติปัญญาให้ปลอดโปร่ง คิดได้ คิดเป็น คิดอย่างเป็นระบบ พัฒนาระบบประสาทและอื่นๆ มากยิ่งขึ้น พร้อมกันนั้นยังได้มีการนำความชอบ ความรู้ และวิวัฒนาการใหม่ๆ มาประกอบเพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุนทรีย์มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นใช้กลิ่นหอมๆ สดชื่น ใช้เสียงดนตรีอันไพเราะ หรือการใช้สัมผัสอันอ่อนโยน มาทำให้การออกกำลังกายในแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน

นอกจากผู้เล่นจะมีเป้าหมายหลัก คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง และอื่นๆ แล้วนั้น ยังมีอีกหนึ่งปัจจัยที่ตามมาซึ่งเป็นผลพวงจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา นั่นคือ ความสวยงาม ทั้งนี้ ผู้เขียนขอให้นิยามการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในยุคปัจจุบันนี้ว่า *Healthy and Beautiful* หรือแปลเป็นภาษาไทยว่า **“สุขภาพดีที่ สวยงาม”**

ดังนั้นแล้ว ในบทความฉบับนี้ผู้เขียนจึงจะมุ่งเน้นไปที่เหตุผลที่ว่าทำไม กลุ่มคนจำนวนมากจึงหันกลับมาใส่ใจในสุขภาพของตัวเองมากยิ่งขึ้น หรือผู้เขียนเรียกว่า “คนหลงรูป รส” ประกอบกับตัวอย่างผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ เพื่อยืนยันว่าสิ่งที่คนจำนวนมากหันมาออกกำลังกาย ใส่ใจ รัก หลงใหล ในการออกกำลังกายและกีฬา แท้จริงแล้วพวกเขาเหล่านั้น ผิดหรือไม่ ที่หลงในรูปรส กลิ่น รสชาติของอาหารที่พอดี และที่สุดแล้วผู้เขียนหวังว่าผู้ที่อ่านบทความฉบับนี้ ที่เป็นคนชอบ รัก หรือหลงใหลในการดูแลสุขภาพอยู่แล้วจะออกกำลังกายต่อไป หรือบุคคลที่ยังไม่ให้ความสำคัญให้หันกลับมาดูแลตัวเอง ชักชวนบุคคลใกล้ชิดตัวมาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า **“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง”**

คนหลง “รูป”

ในร่างกายของคนเราประกอบไปด้วยระบบต่างๆ มากมาย เช่น ระบบโครงกระดูก (Skeleton System) ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System) ระบบไหลเวียนเลือด (Circulatory System) ระบบประสาทและสมอง (Nervous and Brain System) ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System) ระบบหายใจ (Respiratory System) ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System) และ ระบบย่อยอาหาร (Digestive System) เป็นต้น ต่างๆ เหล่านี้ประกอบกันเป็นร่างกายของมนุษย์ ซึ่งเราอยู่แล้วว่าการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถช่วยเสริมสร้าง และพัฒนาระบบต่างๆ เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ ในปัจจุบันคนเราหันมาใส่ใจรูปร่างทั้งภายนอกและภายใน ด้วยการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น โดยผลจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีผลต่อร่างกายมนุษย์

โดยตรง คือ ทำให้มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี ส่งผลต่อการมีรูปร่างที่ดี สัดส่วนร่างกายที่พอเหมาะ สง่างาม และเกิดความมั่นใจในตัวเอง โดยรายละเอียดของสมรรถภาพร่างกาย มีดังนี้

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรม หรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะมีกำลังเหลือเพื่อถนอมไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวัน

สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าที่ใช้ในชีวิตประจำวันปกติเท่านั้น และเมื่อใดที่ร่างกายขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายดังกล่าวจะค่อยๆ ลดน้อยถอยลง ดังนั้นวิธีเดียวที่จะรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายไว้ได้ คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเท่านั้น [8]

ตัวอย่าง เพื่อความเข้าใจที่มากขึ้น: ปกติท่านเดินขึ้นบันไดเพื่อไปทำงานแค่ 1 ชั้น และรอบเดียวแน่นอนท่านทำได้สบายๆ เพราะเป็นเรื่องปกติ แต่ ถ้ามีวันไหนที่ท่านต้องขึ้นไป ชั้น 2 หรือชั้น 3 หรือทำอะไรที่รับแรง นั้นแหละท่านจะเริ่มเห็นความแตกต่างว่าแท้จริงแล้ว สมรรถภาพร่างกายของท่านยังไม่ดีพอ เพราะในการดำเนินชีวิตของคนเราแต่ละวันอาจจะมียุ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นแตกต่างกันไป ท่านอาจจะซื้อข้าวทำผัดผัดและต้องใช้เวลารักษาอาการเป็นเวลานาน แต่ขณะเดียวกันเพื่อนของเราที่ออกกำลังกายเป็นประจำซื้อข้าวทำผัดเช่นเดียวกันแต่ใช้เวลาในการบรรเทาอาการไม่นาน นั่นแสดงว่าเพื่อนมีความอ่อนตัวที่ดีกว่า และร่างกายปรับสภาพได้อย่างรวดเร็ว หรือทำงานเท่ากันเราเหนื่อยมาก แต่เพื่อนยังดูสบายๆ หรืออาจจะเหนื่อยเท่าๆ กัน แต่ทำไมเพื่อนดูเหนื่อยน้อยกว่า นั่นแสดงว่าเพื่อนเรามีสมรรถภาพด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีกว่า เป็นต้น

ซึ่งโดยทั่วไปแล้วองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์ มีดังนี้ 1. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular Endurance) 2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) 3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)

4. ความเร็ว (Speed) 5. ความคล่องแคล่ว (Agility) 6. พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) 7. ความสมดุล (Balance) 8. ความอ่อนตัว (Flexibility) 9. ความสัมพันธ์ของร่างกาย (Body Coordination) โดยมีความหมายและรายละเอียดของสมรรถภาพร่างกายด้านต่างๆ ทั้งหมด ดังนี้

1. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

หมายถึง ประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนเลือดกับระบบหายใจ เพื่อที่ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานาน เหนื่อยยาก และหายเหนื่อยเร็ว [8]

ทั้งนี้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดเป็นระบบที่ทำงานร่วมกันระหว่างหัวใจ หลอดเลือด และเลือด โดยหัวใจทำหน้าที่สำคัญ คือ สูบฉีดเลือด และ เลือด ทำหน้าที่ขนส่งสารอาหารต่างๆ และออกซิเจน รวมไปถึงขนส่งของเสียต่างๆ ที่ร่างกายต้องขับทิ้งระหว่างเซลล์ต่างๆ ทั้งนี้การขนส่งออกซิเจนทำได้สองวิธีการคือ ไปกับพลาสมา และจับไปกับเฮโมโกลบินที่อยู่ในเม็ดเลือดแดง โดยขนส่งผ่านหลอดเลือดซึ่งแตกแขนงอยู่ทุกส่วนของร่างกายหลอดเลือดทำหน้าที่สำคัญ คือ เป็นทางผ่านของเลือดที่ออกจากหัวใจเพื่อที่จะส่งผ่านไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยผ่านหลอดเลือดแดง (Arteries) หลอดเลือดแดงฝอย (Capillaries) หลอดเลือดดำฝอย (Venules) และหลอดเลือดดำ (Veins) จากนั้นก็ไหลกลับคืนสู่หัวใจอีกครั้ง ตามลำดับ

ในขณะที่พักหัวใจทำงานของบุคคลทั่วไปจะหยุดตัวโดยเฉลี่ย ประมาณ 70 ครั้ง/นาที และในการหดตัวแต่ละครั้งจะสามารถส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ประมาณ 70 มิลลิลิตร เราเรียกความสามารถนี้ว่า ปริมาตรเลือดต่อการบีบตัวหนึ่งครั้งของหัวใจ (Stroke Volume) ดังนั้นในหนึ่งนาที หัวใจสามารถส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ประมาณ 5 ลิตร หรือเรียกว่าค่าปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกายต่อนาที (Cardiac Output) ในขณะที่พักปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีของบุคคลทั่วไปและนักกีฬาจะไม่มี ความแตกต่างกัน แต่สิ่งที่แตกต่างกัน คือ นักกีฬามีอัตราการเต้นหัวใจต่อนาทีที่ลดต่ำลง และปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจ

ต่อการบีบตัวแต่ละครั้ง (Stroke Volume) มากกว่าคนปกติทั่วไป เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) จึงเป็นสาเหตุให้แรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขึ้น ปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อการบีบตัวแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้น และอัตราการเต้นหัวใจลดต่ำลง ประมาณ 10 ถึง 15 ครั้ง/นาที เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย [2]

นั่นแสดงว่า หัวใจของนักกีฬาหรือบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอถึงแม้จะมีการบีบตัวน้อยครั้งกว่าบุคคลทั่วไป ในขณะที่หัวใจของบุคคลที่ไม่ค่อยออกกำลังกายต้องบีบตัวหลายครั้งกว่าจะได้ปริมาตรเลือดที่เพียงพอต่อร่างกาย และนั่นก็แสดงว่าแค่ในขณะที่พักหัวใจของบุคคลทั่วไปก็ต้องทำงานหนักและเหนื่อยมากกว่าบุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และยิ่งกว่านั้นถ้าต้องทำกิจกรรมทำงานที่ต้องหนักและเหนื่อยกว่าปกติ บุคคลทั่วไปที่ไม่ค่อยออกกำลังกายยังมีความเสี่ยงต่อภาวะที่หัวใจส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายไม่ทัน เพราะในขณะที่ออกกำลังกายหรือทำงานที่หนักกว่าปกติ อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และลดลงสู่ภาวะปกติได้ช้า (เหนื่อยเร็ว และหายเหนื่อยช้า) แตกต่างกับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำที่อัตราการเต้นของหัวใจจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น และการลดลงของอัตราการเต้นหัวใจจะลดลงเร็ว (เหนื่อยช้า และหายเหนื่อยเร็ว) ทั้งนี้การออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาระบบดังกล่าวได้ดีที่สุดนั้น คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ที่สำคัญ ความอดทนแบบใช้ออกซิเจนเป็นสมรรถภาพพื้นฐานของนักกีฬาทุกประเภท และเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ต่อไป [7]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น วิ่งเบาๆ เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว โดยทั้งหมดนั้นต้องใช้ระยะเวลาแต่ละครั้งนานประมาณ 30 – 60 นาที และต้องต่อเนื่อง

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อที่จะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างเต็มที่โดยไม่จำกัดเวลาการหดตัวอาจจะเป็นการหดตัวเฉพาะ

ส่วน หรือหลายๆ ส่วนเพื่อที่จะทำงานร่วมกันก็ได้ [8]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น การยกน้ำหนักโดยใช้ อุปกรณ์ต่างๆ ในท่าต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนด้านหน้า ในท่า Bicep Curl กล้ามเนื้อแขนด้านหลังในท่า Triceps Extension กล้ามเนื้อขาด้านหน้าในท่า Leg Extension กล้ามเนื้อขาด้านหลังในท่า Leg Curl กล้ามเนื้อหน้าอก Bench Press และอื่นๆ อีกหลากหลายวิธีการ และหลายๆ ท่า เป็นต้น ทั้งนี้ แต่ละท่าอาจจะใช้จำนวนครั้งต่อเซต คือ 10 – 15 ครั้ง/เซต และเล่นทั้งหมดประมาณ 3 – 5 เซต โดยมีช่วงพักระหว่างเซตประมาณ 30 วินาที ทั้งนี้แต่ละคนต้องใช้น้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวเอง โดยใช้สูตร 1 RM (One repetition maximum) คือ ความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนักได้มากที่สุด 1 ครั้ง แต่ส่วนใหญ่เราจะใช้ประมาณ 65 – 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

3. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกายที่จะสามารถทำงานได้เป็นระยะเวลา นานและต่อเนื่อง ได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย [8]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น การลุกนั่ง (Sit up) การดันพื้น (Push up) หลายๆ ครั้งต่อเซต หรือประมาณ 30 - 50 ครั้ง ต่อเซตแต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคล การนั่งอตัวเป็นรูปตัว “V” โดยใช้ระยะเวลานาน ประมาณ 10 – 15 วินาที หรือแล้วแต่บุคคล การเล่นพิลาทิส เป็นต้น

4. ความเร็ว

หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายๆ ส่วนรวมกันในระยะเวลาอันรวดเร็ว และติดต่อกันหลายๆ ครั้ง เช่น การวิ่งระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามการที่จะมีความเร็วได้นั้นอาจจะต้องมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความแข็งแรง และอดทน เป็นองค์ประกอบร่วมด้วย [8]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น การใช้ความเร็วเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายแบบต่างๆ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เราวิ่งเบาๆ ให้เราแบ่งช่วงเวลาในการที่จะเร่งความเร็วในช่วงสั้นๆ อาจจะประมาณ 20 เมตร หรือ

30 เมตร เป็นต้น หรือ ในขณะที่ปั่นจักรยานก็ทำได้เช่นกัน

5. ความคล่องแคล่ว

หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตำแหน่ง (Position) หรือ ทิศทาง (Direction) การเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยความรวดเร็ว และอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลมาจากความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อทำงานประสานกันได้อย่างดี เช่น วิ่งกลับตัวในทิศทางเดิม หรือวิ่งซิกแซกสลับขวา ซ้าย ด้วยความรวดเร็ว เป็นต้น [8]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น การใช้ความคล่องแคล่วเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายแบบต่างๆ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เราวิ่งเบาๆ ให้เราแบ่งช่วงเวลาในการที่จะวิ่งสลับขวา ซ้าย หรือ วิ่งไปข้างหน้า และกลับตัวมาในทิศทางเดิม เป็นระยะทางสั้นๆ ประมาณ 10 เมตร หรือ 20 เมตร การเดินแอโรบิกแบบท่าซุด ด้วยรูปแบบสลับและย้อนกลับ [7] การเล่นบาสเกตบอล หรือกีฬาอื่นๆ ก็ทำได้เช่นกัน

6. พลังของกล้ามเนื้อ

หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายๆ ส่วนรวมกัน เพื่อทำงานในครั้งเดียวกัน อย่างกะทันหัน ทันทีทันใด รวดเร็ว และแรง ความแตกต่างระหว่างความแข็งแรงกับพลัง อยู่ที่ระยะเวลาในการหดตัวของกล้ามเนื้อ พลัง จะเกิดขึ้นภายในระยะเวลาที่รวดเร็ว และสั้นที่สุด แต่ความแข็งแรง จะเกิดขึ้นโดยไม่จำกัดระยะเวลาในการหดตัว ตัวอย่าง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพลังของกล้ามเนื้อ เช่น ยืนกระโดดไกล ยืนกระโดดสูง ทุ่มน้ำหนัก พุ่งแหลน หรืออื่นๆ เป็นต้น [8]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น การยืนย่อตัวอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นในแนวดิ่ง (ยืนกระโดดสูง) ยืนกระโดดไกลไปข้างหน้า อาจจะเพิ่มความท้าทายด้วยการข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นต้น และเราสามารถนำพลังเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายแบบต่างๆ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เราวิ่งเบาๆ ให้เราแบ่งช่วงเวลาในการที่จะกระโดดสูงในแนวดิ่ง หรือ ในขณะที่เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล หรือกีฬาอื่นๆ ก็ทำได้เช่นกัน

7. ความสมดุล

หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะทรงตัว หรือมีสมดุลอยู่ในตำแหน่งต่างๆ ตามที่ต้องการ เช่น การยืนด้วยเท้าข้างเดียว การเดินบนไม้กระดานแผ่นเดียว เป็นต้น [8]

วิธีการเสริมสร้าง เช่น การเล่นโยคะในท่าที่ต้องใช้ความสมดุลโดยการยืนขาเดียว การฝึกเดินบนไม้กระดานแผ่นเดียว การเล่นเกมบอร์ด เป็นต้น

8. ความอ่อนตัว

หมายถึง ความสามารถในการยืดเหยียดตัวของข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้เคลื่อนไหวได้ในวงกว้าง เช่น การยืนตัวตรงเข้าตึงแล้วก้มเอามือแตะพื้น เป็นต้น [8]

วิธีการเสริมสร้าง ความอ่อนตัวถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของสมรรถภาพร่างกาย เพราะมีส่วนช่วยให้ป้องกันและลดการบาดเจ็บอันอาจเกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน หรือ เล่นกีฬา โดยมีวิธีการ

เสริมสร้าง เช่น โยคะ พิลาทิส ยืดหยุ่น โยมนาสติก หรือการฝึกความอ่อนตัวในรูปแบบต่าง เป็นต้น



ไม่ใช่ “คุณ” แล้วใคร?

มนุษย์ทำงานที่ไม่หนักหนาแต่สาหัส ตื่นเช้ากลับมืด
กินมื้อดึกอดมื้อเช้า ฝ่าฝืนน้ำจืด ดัดไอทีโอ ไอไลน์ ไอแฮะ ไอแฮร์ วันว่างๆ กินกับนอน ดึกก็ดื่มตื่นก็เครียด
ใช้ชีวิตติดสະดวก อับสະดวก อ้างไม่มีเวลา
...นี่แหละการใช้ชีวิตพื้นฐานของมนุษย์ NCDs

รูปที่ 3 การใช้ชีวิตพื้นฐานของมนุษย์ NCDs ที่มา: [5]

9. ความสัมพันธ์ของร่างกาย

หมายถึง ความสามารถที่จะกระทำการเคลื่อนไหวร่างกายหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้เป็นอย่างดี เช่น การใช้มือและเท้าประสานกันในการขับรถเล่นเครื่องเล่นลูกบอลกระทบฝ่าผ่น เป็นต้น [9]

วิธีการเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ของร่างกายถือได้ว่ามีส่วนสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล เพราะอาจจะมีหลายครั้งที่เราต้องทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกันในกิจกรรมเดียวกัน เช่น นั่งไกวเปลพร้อมกับทานข้าว ขับรถ เป็นต้น โดยมีวิธีการเสริมสร้าง ตัวอย่างเช่น การเต้นแอโรบิก ลีลาศ เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส หรืออื่นๆ เป็นต้น

ทั้งนี้ถ้าหากคนเราสามารถมีสมรรถภาพได้ครบทั้งหมดยังจะทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพ และคุณภาพมากขึ้น โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและยังสามารถต่อต้านได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังทำให้เรามีรูปร่างดี สง่างาม มีกล้ามเนื้อมัดๆ มีส่วนโค้ง ส่วนเว้าที่สวยงาม และผลที่ตามมาอีกอย่างคือ เกิดความมั่นใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าเรายังมีพฤติกรรมแบบเดิมๆ ทำงาน เครียด กิน กลับบ้าน นอนดูทีวี แอร์ นอน อื่นๆ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดีไม่เกิดขึ้นแน่นอน คุณเป็นเช่นนั้นหรือไม่ รายละเอียด ดังรูปที่ 3

โดยประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้รับการยืนยันจาก งานวิจัย ตัวอย่างเช่น [12] ที่ศึกษาเกี่ยวกับเด็กผู้หญิงอายุระหว่าง 13 ถึง 14 ปี พบว่า การเต้นแอโรบิก

อย่างต่อเนื่องใน 6 สัปดาห์ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ สร้างแรงดึงดูดหรือความน่าสนใจ ความโดดเด่น รู้สึกถึงไขมันลดลง ร่างกายแข็งแรง สมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้น และเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้เดิน นอกจากนั้น การศึกษาของ [14] พบว่า การเดินแอโรบิกในระดับความหนักปานกลางและใช้ระยะเวลาที่นาน สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพิ่มการต้าน Malondialdehyde (MDA), เพิ่มมวลรวมของ Anti-oxidant capacity (TAC) (สารต้านอนุมูลอิสระ), และเพิ่มระดับของ Interleukin-2 (IL-2) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ [19] ที่ได้รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก และพบว่า การเดินแอโรบิกสามารถพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายได้ เช่น การเคลื่อนไหว ระบบหัวใจ ความสัมพันธ์ของร่างกายเพิ่มความมั่นใจ เป็นต้น และระยะเวลาการฝึกที่ได้ผลส่วนมากคือ 8 ถึง 12 สัปดาห์ และนั่นเป็นเพียงตัวอย่างของการออกกำลังกายเพียงรูปแบบเดียว แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ ก็สามารถให้ผลลัพธ์ออกมาใกล้เคียงกัน หรือแตกต่างกันแล้วแต่ชนิดและความเฉพาะเจาะจงของกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นๆ

หมายเหตุ: (Malondialdehyde (MDA) คือ สารที่ซึ่งจะเข้าไปทำลายเนื้อเยื่อของร่างกายให้เสื่อมสภาพ เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการชราภาพของร่างกาย

อ้างอิงจาก [6] และ Interleukin-2 (IL-2) คือ สารที่มีความสามารถสลายเซลล์แปลกปลอมที่เกิดขึ้นในร่างกาย กระตุ้นการสร้าง Antibody กระตุ้น NK cell มีส่วนควบคุมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายสามารถกำจัดเชื้อโรคและหายจากโรคได้ อ้างอิงจาก [1]; [4]; [15]

โดยสรุป จากข้อมูลสถิติย้อนหลังจากตัวอย่างผลการวิจัย จึงไม่น่าจะผิดที่เราหรือพวกเราเหล่านั้นจะ “หลงในรูปกายของตัวเอง” และเป็นเหตุผลที่เพียงพอในการที่เราจะหันมารัก หงใจ ใส่ใจ และดูแลร่างกายของเราเอง ด้วยการเล่นกีฬา และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาชนิดไหน การออกกำลังกายด้วยวิธีการอะไร สุดท้ายแล้วแต่

ท่านจะเลือก หรือคัดสรร ให้เหมาะสมกับตัวท่านให้มากที่สุด ทั้งอายุ เพศ สภาพร่างกาย ความพร้อม

ด้านเวลา หรือแม้กระทั่งความชอบส่วนตัว เพราะท้ายที่สุดแล้ว **“ในโลกใบนี้ไม่มีใครที่จะรัก และดูแลร่างกายของเราได้ดีกว่าตัวเราเอง”**

คนหลง: รส

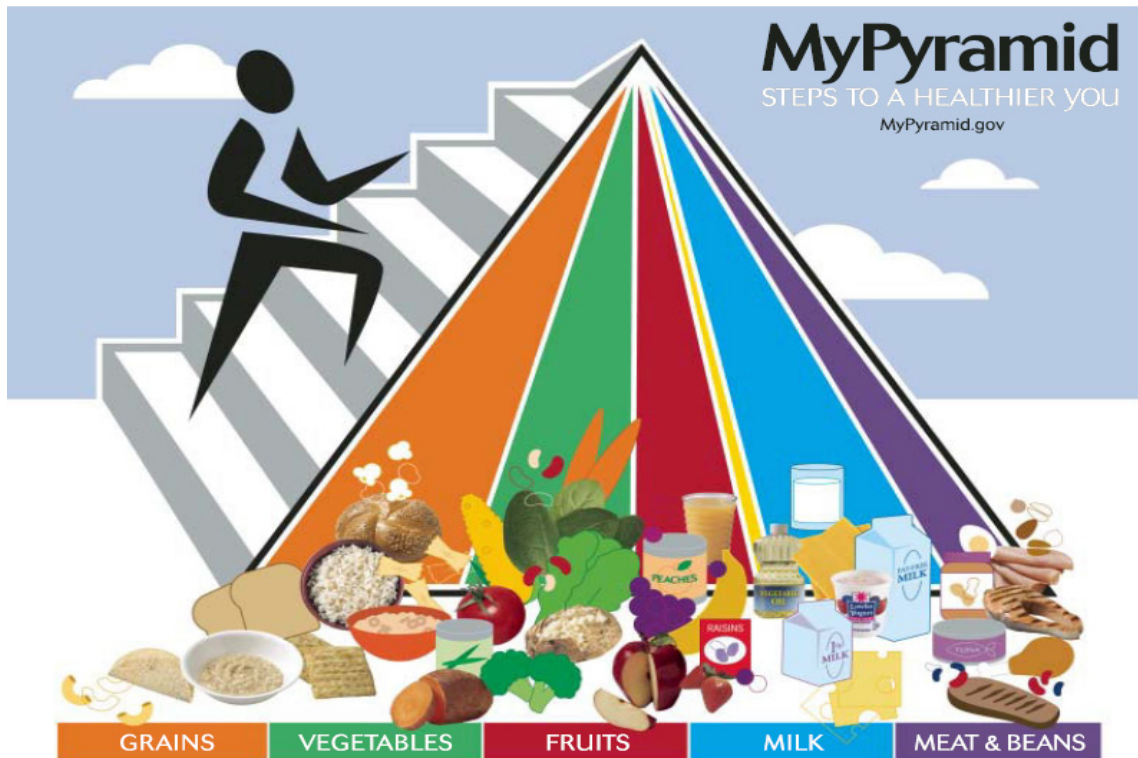
“กองทัพต้องเดินด้วยท้อง” เป็นคำพูดที่ขอบพูดเล่นปนความเป็นจริงอยู่เสมอๆ โดยมีความหมายเป็นนัยว่า “การที่คนเราจะทำอะไรสักอย่างให้ออกมาดีและมีประสิทธิภาพต้องได้กินอิม” แน่นนอนว่าคนเราเมื่อจะทำอะไรสักอย่างแล้วต้องมีพลังงานในการที่คอยมาเป็นตัวขับเคลื่อนให้ร่างกายของเรานั้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพแหล่งพลังงานที่จะมาขับเคลื่อนร่างกายของมนุษย์นั้นหนีไม่พ้น **“อาหาร”** แต่ก็มีคำพูดอีกหนึ่งวลีที่ว่า **“กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน”** โดยมีความหมายเป็นนัยที่คอยเตือนสติ คือ ให้กินแต่พอดี เพื่อให้การดำรงชีวิตดำเนินต่อไป อย่างไรก็ตามทั้งสองวลีนี้มีความหมายที่ใช้ร่วมกัน คือ “การที่คนเราจะทำอะไรสักอย่างให้ออกมาดีและมีประสิทธิภาพต้องได้กินอิมและกินอย่างพอดี” แต่ที่สำคัญอีกหนึ่งอย่าง คือ จากการที่เราจะกินให้อิมท้องคงไม่ใช่ว่าจะกินอะไรก็ได้ แต่เราควรมีวิธีการมีหลักการ ในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ มีสัดส่วนที่พอเหมาะ และเหมาะสมกับตัว

เราให้มากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพของตัวเราให้มากที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า “อาหารคือยา” ดังนั้นแล้วคงไม่ใช่เพียงแค่การออกกำลังกายเท่านั้นที่มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพ แต่อาหารก็เป็นอีกหนึ่งประเด็นสำคัญในการที่จะนำมาผสมผสานกับการออกกำลังกายอย่างลงตัว เพราะจะอาศัยเพียงอย่างเดียวหนึ่งคงไม่ได้ เช่น ออกกำลังกายประจำแต่ไม่ควบคุมอาหาร หรือ ควบคุมแต่อาหารแต่ไม่ออกกำลังกาย เพราะการดูแล ใส่ใจในสุขภาพ ต้องดำเนินไปพร้อมๆ กันทั้งระบบ นั่นคือ ทั้ง ออกกำลังกาย และ ควบคุมอาหาร

ในบทความฉบับนี้ให้คำนิยามของคำว่า รส หมายถึง การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกายด้วยความพึงพิถันในหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับตัวเอง ดังนั้นแล้วเราคงไม่ต้องมาทบทวนเรื่องของอาหารหลัก 5 หมู่ แต่เราจะมาหาคำตอบว่าการหลง รส ของเรา หรือกลุ่มคนที่พึงพิถันใส่ใจในการรับประทานอาหาร นั้นมีหลักการ

มีวิธีการอย่างไร และมีเหตุผลที่เพียงพอหรือไม่ ที่จะหลงรสชาติของอาหารที่พอดี ไม่เค็มเกินไป ไม่หวานเกินไป ไม่เปรี้ยวเกินไป ปริมาณอาหารที่พอเหมาะพอดีต่อพลังงานที่จะใช้แต่ละวัน ประเภทหรือชนิดของอาหารที่จะเลือกมารับประทาน เป็นต้น แนนอนคำตอบ คือ

การกินเค็มมากเกินไป หวานเกินไป เปรี้ยวเกินไป กินเยอะเกินไป กินอาหารขยะ ไม่ดีต่อสุขภาพแน่นอน เพราะจะก่อให้เกิดโรคในกลุ่ม NCDs ดังที่กล่าวไปในบทนำ



รูปที่ 4 My pyramid steps to a healthier you ที่มา: [10]

มากเกินไป หวานเกินไป เปรี้ยวเกินไป กินเยอะเกินไป กินอาหารขยะ ไม่ดีต่อสุขภาพแน่นอน เพราะจะก่อให้เกิดโรคในกลุ่ม NCDs ดังที่กล่าวไปในบทนำ มีเหตุผลที่เพียงพอหรือไม่ ที่จะหลงรสชาติของอาหารที่พอดี ไม่เค็มเกินไป ไม่หวานเกินไป ไม่เปรี้ยวเกินไป ปริมาณอาหารที่พอเหมาะพอดีต่อพลังงานที่จะใช้แต่ละวัน ประเภทหรือชนิดของอาหารที่จะเลือกมารับประทาน เป็นต้น แนนอนคำตอบ คือ การกินเค็มมากเกินไป หวานเกินไป เปรี้ยวเกินไป กินเยอะเกินไป กินอาหารขยะ ไม่ดีต่อสุขภาพแน่นอน เพราะจะก่อให้เกิดโรคในกลุ่ม NCDs ดังที่กล่าวไปในบทนำ แต่ในที่นี้เราจะมาดูกันว่าแล้วที่ดี คือ อะไร และทำอย่างไร ปริามิต หรือ ธง โภชนาการหลายคนคงเคยได้ยินและได้เห็น เพราะเป็นตัวแทนนำ

เสนอแนวทางในการรับประทานอาหารให้กับเราได้ อย่างดีเยี่ยม แต่ในบทความฉบับนี้จะขอเสนอ “ปริามิต” ที่มีรูปร่าง และหน้าตา รายละเอียด ดังรูปที่ 4

ทั้งนี้ผู้เขียนขอเสนอและอธิบายปริามิตไปทีละส่วนโดยสรุป ตามลำดับดังนี้ คือ 1. GRAINS (อาหารจำพวกข้าว แป้ง ธัญพืช) 2. VEGETABLES (ผัก) 3. FRUITS (ผลไม้) 4. MILK (น้ำนม) 5. MEAT & BEANS (เนื้อสัตว์ และถั่ว) และ 6. FATS, SUGARS AND SALT (น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ) ดังนี้

1. อาหารกลุ่ม ข้าว แป้ง ธัญพืช (GRAINS) ควรจะรับประทานทุกวัน วันละประมาณ 6 ออนซ์ แต่ไม่ควรน้อยกว่า 3 ออนซ์ โดยถ้าเทียบแล้วจะอยู่ประมาณขนมปัง 1 แผ่น หรืออื่นๆ อาหารในกลุ่มนี้มีความจำเป็น

มากในการนำไปเป็นพลังงานหลักในกระบวนการ เมตาบอลิซึมของมนุษย์จึงจำเป็นต้องทานทุกวัน แต่ในปริมาณที่พอเหมาะ

2. อาหารกลุ่ม ผัก (VEGETABLES) อาหารกลุ่มนี้ควรรับประทานทุกวันในปริมาณที่พอเหมาะ หรือประมาณ 2 แก้วครึ่ง โดยเน้นที่ผักสีเขียว ผักสีเหลือง ผักสีส้ม หรือจำพวกถั่วที่มีสีสดใส ทั้งนี้การเลือกชนิดของผักว่าจะเป็นผักอะไรก็ได้แล้วแต่เราเพราะว่าในแต่ละท้องถิ่นมีผักที่ไม่เหมือนกัน

3. อาหารกลุ่ม ผลไม้ (FRUITS) อาหารในกลุ่มนี้ควรรับประทานทุกวัน โดยประมาณวันละ 2 แก้ว ซึ่งจะวัดได้ง่ายถ้าเราดื่มเป็นน้ำผลไม้ซึ่งผลไม้เราสามารถเลือกได้ตามใจชอบว่าเราชอบผลไม้อะไร ทั้งนี้อย่างเมืองไทยเราผลไม้ที่ควรรับประทานอย่างระมัดระวัง เช่น ทูเรียน ลำไย เงาะ เป็นต้น เพราะมีความหวานมากเป็นพิเศษ

4. อาหารกลุ่ม นม (MILK) อาหารกลุ่มนี้ควรดื่มทุกวันๆ ละประมาณ 3 แก้ว เพราะเป็นอาหารที่อุดมไปด้วย Calcium แต่อย่างไรก็ตามเราก็ควรเลือกนมที่มีไขมันต่ำ หรือเป็นจำพวกโยเกิร์ต แต่ถ้าเราไม่สามารถเลือกได้ก็สามารถเลือกโดยวิธีการอื่นๆ เช่น อาหารเสริม หรือเครื่องดื่ม ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

5. อาหารกลุ่ม เนื้อสัตว์และถั่ว (MEAT & BEANS) อาหารในกลุ่มนี้ควรรับประทานทุกวัน โดยประมาณวันละไม่เกิน 5 ออนซ์ครึ่ง แต่ต้องเลือกเนื้อจำพวกที่ไม่ค่อยติดมัน หรือเนื้อไก่ โดยการอบ ต้ม หรือย่าง นอกจากนั้นเรายังสามารถเลือกเนื้อสัตว์อื่นๆ ได้อีก เช่น เนื้อปลา หรือ จำพวกถั่ว ซึ่งมีโปรตีนเช่นเดียวกัน

6. น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ (FATS, SUGARS AND SALT) อาหารในกลุ่มนี้เราต้องมีการจำกัดในการรับประทานให้อยู่ในปริมาณที่น้อยที่สุดในแต่ละวัน ควรมีการเลือกอย่างพิถีพิถัน ถ้าเลือกได้ควรรับประทานปลา ผัก หรือจำพวกถั่วต่างๆ การปรุงอาหารควรมีการใช้เกลือหรือน้ำมันในปริมาณน้อย และที่สำคัญควรเลือกอาหารที่มีความหวานต่ำๆ ด้วย

การปฏิบัติตัวเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการรับประทานอาหาร กับ การออกกำลังกาย

1. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเรารับประทานอาหารไม่มากเกินไปความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หรือพลังงานที่ต้องใช้ในแต่ละวัน

2. ออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ในหลายๆ วันต่อสัปดาห์

3. อาจจะต้องออกกำลังกายประมาณ 60 นาทีต่อวัน ถ้าต้องการควบคุมน้ำหนักตัว

4. สำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างได้ผล จำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 60-90 นาที

5. สำหรับเด็ก และวัยรุ่น ควรแนะนำให้ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 60 นาที ในทุกๆ วัน หรือหลายๆ วัน [10]

จากทั้งหมดที่กล่าวมาอาจจะเป็นเรื่องยากในการที่จะวัดปริมาณของอาหารแต่ละอย่าง แต่ท้ายที่สุดแล้วขึ้นอยู่กับเราว่าปริมาณแค่ไหนเหมาะสมกับเรา อิมแคพอดี้แล้วพอ ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ และที่สำคัญอาหารประเภทใดควรรับประทานน้อย หรือมาก เราน่าจะเลือกได้อยู่แล้วเพื่อให้ดีและเหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเรา นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับบทบาทของบทความที่ผู้เขียนได้กล่าวไว้ว่าควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม หวาน มัน และการดูแลสุขภาพจะได้ผลดีต้องมีทั้งอาหารที่ดี และการออกกำลังกายร่วมด้วย จึงจะเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด ดังนั้นแล้ว ในเนื้อหาข้างต้นเป็นเพียงตัวนำทางหรือแนะนำ เท่านั้นส่วนจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับผู้นำไปใช้

ที่สำคัญได้มีงานวิจัยที่หลากหลายที่ได้นำเอาโภชนาการไปประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ซึ่งได้บ่งบอกถึงคุณค่าและผลของโภชนาการที่ดีต่อการออกกำลังกายและกีฬา ตัวอย่างเช่น [11] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของโปรตีนนมหรืออาหารเสริม ที่มีต่อความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ต่อโปรแกรมการฝึกความทนทาน โดยมีผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นผู้ชายที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งหมด 68 คน โดยแบ่งเป็นสองกลุ่มหนึ่งกลุ่มได้รับยาหลอก (Placebo: micellar casein)

และอีกหนึ่งกลุ่มได้รับ โปรตีนนมละลายน้ำ (Soluble Milk Protein: fast digestible) ระยะเวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ มีการทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม หลังฝึกผ่านไป 4 สัปดาห์ และหลังฝึกผ่านไป 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยโดยสรุป พบว่า ผลของโปรตีนและองค์ประกอบของโปรตีนมีอิทธิพลมากต่อระบบกล้ามเนื้อที่สามารถทนทานต่อการฝึกเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเทียบกับยาหลอก แสดงให้เห็นชัดเจนว่าโปรตีนสามารถลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อที่เกิดจากการฝึกการต้านทานเป็นระยะเวลานานได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ [13] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของคาร์โบไฮเดรต กับคาเฟอีน ที่มีต่อความสามารถในการปั่นจักรยาน สปรินท์ซ้ำๆ สลับกับการพัก และความคล่องตัว ของนักกีฬาผู้หญิง โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬารจักรยานเพศหญิงจำนวน 11 คน โดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 7 วัน รูปแบบการวิจัย คือ crossover design ดังนี้ CAF (Caffeine) + PLA (Placebo), CAF+CHO (Carbohydrate) , PLA+CHO, และ PLA + PLA ผลการวิจัยสรุปว่า CAF + PLA หรือ CAF + CHO ไม่ได้เพิ่มประสิทธิภาพในการปั่นจักรยานสปรินท์ กับช่วงเวลาพักสั้นๆ หรือความคล่องตัว แต่การรับประทานคาร์โบไฮเดรตขนาดเล็กย่อยง่ายในทันทีก่อนออกกำลังกายจะก่อให้เกิดความแตกต่าง และมีประโยชน์ต่อการปั่นจักรยานแบบสปรินท์ซ้ำๆ (Repeated Sprint Exercise (RSE))

ที่น่าสนใจอีกหนึ่งงานวิจัย คือ [18] ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม และทัศนคติต่อการใช้สารกระตุ้นในนักกีฬาวัยรุ่นชาย: ผลกระทบสำหรับโปรแกรมการป้องกัน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยรุ่นชาย ของประเทศออสเตรเลีย จำนวน 1,148 คน อายุระหว่าง 11 – 21 ปี โดยให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามด้วยวิธีการรายงานด้วยตัวเอง ผลการวิจัยโดยสรุป ชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาไม่พอใจในรูปร่างของตัวเอง ไม่พอใจในการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก และนักกีฬาที่มีทัศนคติที่ผอปรนหรือไม่ต่อต้านต่อการใช้อาหารเสริม และสารกระตุ้นงานวิจัยในอนาคตควรมุ่งไปที่การตรวจสอบ รวบรวม

เนื้อหาในการจัดการเรียนการสอน สำหรับการป้องกันความไม่พึงพอใจในรูปร่างหรือภาพลักษณ์ของตนเอง และการใช้สารเสพติด อาหารเสริม หรือสารกระตุ้นในการเล่นกีฬา ซึ่งวิธีการดังกล่าวอาจจะส่งผลกระทบต่อการป้องกันที่เพิ่มขึ้นมากกว่าโปรแกรมที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน โดยมุ่งวัตถุประสงค์หลักไปที่เด็ก และเยาวชนชายเป็นหลัก

โดยสรุป การคัดสรรอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นคนที่ออกกำลังกายทั่วไป หรือจะเป็นนักกีฬาที่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับกิจกรรมของตัวเองให้มากที่สุด และจากข้อมูลทั้งหมดข้างต้นคงพอช่วยให้เราหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญการใช้ทางลัดด้วยวิธีการอื่นๆ อาจจะได้ส่งผลที่ยั่งยืนเมื่อเทียบกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และควบคุมพฤติกรรมมารากินของตัวเอง อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอย้ำอีกครั้งว่าการออกกำลังกายต้องควบคู่กับการควบคุมอาหารไม่ว่าจะเป็นการควบคุมประเภท ชนิด ปริมาณ หรือ รสชาติ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดของตัวเอง

บทสรุป

การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหาร เป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ ดังนั้นแล้วคนเราควรออกกำลังกายอย่างน้อย 4 วัน ต่อสัปดาห์ วันละประมาณไม่น้อยกว่า 30 นาที ทั้งนี้ควรมีทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เช่น วิ่งเบาๆ ต่อเนื่อง 30 นาที ปั่นจักรยานต่อเนื่อง 40 นาที ว่ายน้ำต่อเนื่อง 30 นาที หรือ เต้นแอโรบิก 40 นาที เป็นต้น เพื่อให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประกอบกับการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) ด้วยการ Weight training ในท่าต่างๆ โดยให้ครบทุกส่วน เพื่อให้ระบบกล้ามเนื้อ เ็น ข้อต่อ เกิดความแข็งแรง อดทน และกระชับสัดส่วน ให้ร่างกายดูดี สง่างาม มีส่วนโค้ง ส่วนเว้า กล้ามเนื้อเป็นมัดๆ เป็นต้น ส่วนคนที่ออกกำลังกายทุกวันควรจะหาวันหยุดพักสัก 1 วัน หรือ ออกเบาๆ หรือ ทำกิจกรรมอย่างอื่น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายได้หยุดพัก และผ่อนคลาย ที่สำคัญต้องประกอบกับการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ในปริมาณที่พอเหมาะ เหมาะสมกับตัวเอง หลีกเลียงอาหารรสเค็ม หวาน มัน กินอิมแคพอดีแล้วพอ และต้องรู้จักยับยั้งจิตใจ ทำยที่สุดแล้วผู้เขียนหวังว่าท่านจะมีแรงฮึด มีแรงสู้ มีแรงบันดาลใจ ในการที่จะดูแล เอาใจใส่ ในร่างกายของตนเองให้มากยิ่งขึ้น เพื่อความยั่งยืนในสุขภาพ และห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

เอกสารอ้างอิง

- [1] Banchomyut. Cytokines [Internet]. [updated 2013 May 16; cited 2013 Oct 18]. Available from: http://www.baanjomyut.com/library_2/extension-1/cytokines/index.htm.
- [2] Sonthaya Srilamad. The sports training for athletic trainers. Bangkok: Chulabook; 2004.
- [3] Institute for Population and Social and Thai health promotion foundation. The physical activity of Thailand. Bangkok: Thai health promotion foundation; 2012.
- [4] Siripohn Sirisaengloet [Internet]. immune System And Adaptive immune substances. [cited 2013 Oct 18]. Available from: <http://www.gpo.or.th/rdi/html/immunesystem.html>.
- [5] Thai health promotion foundation [Internet]. A group of diseases NCDs. [cited 2014 Oct 7]. Available from: <http://www.thaihealth.or.th/microsite/categories/5/ncds>.
- [6] co-med Complementary Medicine [Internet]. Program of antioxidants. [cited 2014 Oct 18]. Available from: http://www.co-med.co.th/th/product_detail/index/22.
- [7] Wayu Kanchanasorn. Aerobic dance: dance development system, heart, blood circulation, concentration, and memory. Education Journal, KKU, 2013 Jan-Mar 36(1); 1-8;.
- [8] Worasak Phiachop. Philosophy, principles, methods and measurements to assess physical education. Bangkok: chulabook; 2005.
- [9] Somsak Phueakphan. Physical fitness. Education Journal, KKU. 1992 Sep 15: 42 – 47.
- [10] Archived My Pyramid Materials. My Pyramid STEPS TO A HEALTHIER YOU. Retrieved August 7, 2014, from <http://www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering/mypyramid-archive.html>; 2014.
- [11] Babault et al. Effects of soluble milk protein or casein supplementation on muscle fatigue following resistance training program: a randomized, double-blind, and placebo-controlled study. Retrieved August 7, 2014, from <http://www.jissn.com/content/11/1/36>.
- [12] Burgess G., Grogan S. & Burwitz L. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. Retrieved October 18, 2013, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18089209>.
- [13] Lee et al. Effects of carbohydrate combined with caffeine on repeated sprint cycling and agility performance in female athletes. Retrieved August 7, 2014, from <http://www.jissn.com/content/11/1/17>; 2014.
- [14] Leelarungrayub, D., Pothongsunon, P., Pratanaphon, S., YanKai, A., & Richard J. B. Six weeks of aerobic dance exercise improves blood oxidative stress status and increases interleukin-2 in previously sedentary women. Retrieved October 18, 2013, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859210000471>.
- [15] People living with HIV and AIDS. Interleukin-2. Retrieved October 18, 2013, from <http://phararak.com/topic.php?No=02664>.



- [16] World Health Organization. The 20 leading course of YLL – Globally, 2012. Retrieved August 6, 2014, From http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/.
- [17] World Health Organization. World Health Statistics 2014. Retrieved August 6, 2014, From http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/
- [18] Yager and O'Dea. Relationships between body image, nutritional supplement use, and attitudes towards doping in sport among adolescent boys: implications for prevention programs .Retrieved August 7, 2014, from <http://www.jissn.com/content/11/1/13; 2014>.
- [19] Zaletel, P., Gabrilo, G., & Peric, M. The training effects of dance aerobics: A review with an emphasis on the perspectives of investigations. Retrieved October 18, 2013, from <http://www.scopus.com/record/display.url>;