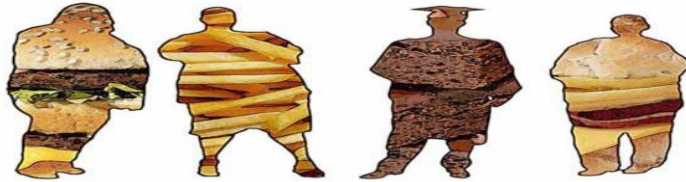


สรุปแนวทางปฏิบัติที่ดีจากการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
หัวข้อ You are ...what you eat กินอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น (นะ)

สำนักกิจการนักศึกษา

วันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม 2561 ณ ห้อง D103

YOU ARE WHAT YOU EAT



“You are what you eat” แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า “คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้น” เป็นสำนวนที่เราคุ้นหูกันมาช้านาน ในปัจจุบันที่ผู้คนเริ่มใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น อาหารเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้คนในสังคมไทยเริ่มมีความตระหนักและให้ความสำคัญในการเลือกซื้อ ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากโรคร้ายไข้เจ็บในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมาจากการบริโภคอาหารที่ผิดหลักโภชนาการซึ่งส่วนใหญ่คือการบริโภคมากเกินไปหรือการกินไม่มีความหลากหลายพอ ทำให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควรไปเป็นจำนวนมาก ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน สิ่งต่างๆเหล่านี้ ได้นำไปสู่โรคอื่นๆต่อเนื่องอีกมากมายทั้ง การบริโภคอาหารให้เหมาะสมทั้งในด้าน “ปริมาณ” และ “คุณภาพ” จึงเป็นสิ่งที่เราควรตระหนักทุกครั้งก่อนที่จะนำมันเข้าไปในร่างกาย ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องมีการ “ดีท็อกซ์” บำบัดข้อมูลขยะตกค้างในสมองในจิตใจของเราบ้าง เช่นเดียวกับที่เราไปดีท็อกซ์กระเพาะและลำไส้กับอาหารขยะและมีสารพิษที่เรากินเข้าไป การดีท็อกซ์จิตใจนั้นก็ไม่ได้ยุ่งยากอะไร แค่อยู่เฉยๆเสียบ้าง ปิด device ทุกชนิด ปิดใจเรื่องภายนอกชั่วคราว หันจิตใจมาสนใจความรู้สึกภายใน รับรู้ความเป็นไปในร่างกายของเรา ถ้าสิ่งเหล่านี้มันยากเกินไป เราก็อาจสามารถดีท็อกซ์จิตใจทางอ้อมเราได้ผ่านการออกกำลังกายสัก 1 ชั่วโมงต่อวัน ทำโยคะ หรือนอนให้เพียงพอ ก็จะช่วยให้อะไรที่ค้างคาใจของเราได้เลือกรับสิ่งต่างๆ ที่มีประโยชน์เข้าไปทดแทน

การบริโภคอาหารให้ครบถ้วนหลากหลายก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นเดียวกัน เพียงแค่รู้จักเลือกอาหารหลัก 5 อย่างนี้ ก็มีความสุขกับการกินอาหารอย่างอร่อยควบคู่กับสุขภาพที่ดีไม่ยาก

1. **รู้เวลา** คำว่า Breakfast ที่แปลว่าอาหารเช้าันั้นมาจากความหมายว่า Breaking the Fast (ยุติการอดอาหาร) ที่ต้องการบอกให้เรายุติสภาวะที่ร่างกายอดอาหารมาตลอดทั้งคืน แล้วเริ่มกินอาหารมื้อแรกของวันในช่วงเช้าช่วงเช้าร่างกายจึงต้องการพลังงานจากอาหารเพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายและสมองสามารถทำงานได้ตามปกติ
2. **รู้ปริมาณ** หากต้องการหาปริมาณการกินเพื่อรักษาน้ำหนักหรือรูปร่างให้ได้มาตรฐาน ก่อนอื่นควรเข้าใจว่าควรกินอาหารให้ร่างกายได้พลังงานพอๆ กับการใช้พลังงานของร่างกาย จะได้ไม่เหลือมาเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันให้กลุ่มใจ
3. **รู้ส่วนประกอบ** เมื่อจัดเวลาและปริมาณในการกินได้เหมาะสมแล้ว คุณควรรู้ด้วยว่าสิ่งที่กินคืออะไร การพิจารณาว่ากินอะไรแล้วจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
4. **รู้จักกินหลากหลาย** คนที่ทำมาหมดทั้ง 3 ข้อแล้ว ลองสำรวจตัวเองว่าคุณกินอาหารหลากหลายแล้วหรือยัง การกินหลากหลายหมายถึงการกินอาหารหลายหมวดหมู่และกินอาหารหลายประเภทในหมวดหมู่เดียวกัน
5. **รู้สมดุลของพลังงาน** แม้จะได้รับการแนะนำปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันแล้ว สุดท้ายไม่มีใครรู้จักร่างกายเท่ากับตัวคุณเอง ดังนั้นการคำนึงถึงปริมาณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันจึงมี 6 ปัจจัยนี้รวมอยู่ด้วย อายุ รูปร่าง ส่วนสูง เพศ วิถีชีวิต (หรือการทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานมาก/น้อย) สุขภาพโดยรวม

ดังนั้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสมต่อความต้องการ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้กระบวนการทำงานของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นำทั้งหมดนี้ไปปรับใช้ในการเลือกรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันก็เชื่อเหลือเกินว่าจะช่วยให้คุณมีความสุขที่ดี และมีอายุที่ยืนยาวอย่างแน่นอน เพราะ You are ... what you eat นั่นเอง