

## “โรคเจริญ”

กุลฉัตร ฉัตรกุล ณ อยุรยา (kulachatrakul@gmail.com)

Chief Marketing Officer บริษัท มาร์เก็ตติ้งได้อ็อกไซด์ จำกัด

\*\*\*\*\*

นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ได้กล่าวไว้ในรายการ VVIP ว่าสังคมไทยนั้นเจริญก้าวหน้ามาโดยลำดับก็จริงอยู่ แต่กระนั้นผลที่ตามมา ก็กลายเป็นการสูญเสียต้องประมาณแผ่นดินอันมากมายในการ ซ่อม สร้าง ปลูกฝัง รมรงค์กันรื้อยแปด นานับประการ เพื่อที่จะให้ผู้คนเจ็บป่วยลดลงหรืออย่างน้อยก็ไม่ทรมาณในสังคมผู้สูงอายุในลักษณะเช่นนี้ ซึ่งเราเรียกโรคที่มาจากวิวัฒนาการทางเศรษฐกิจนี้ว่า “โรคเจริญ” และวิธีการของหมอบุญชัยที่รักษาได้ผลแล้วนั้น “ไม่ต้องใช้ยา” ราคาแพงใดๆ เพียงแต่ใช้เวลากับความอดทนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของเราเอง ซึ่งจะหายจากโรคร้ายทั้งหลายทั้งมวลและไม่กลับมาป่วยอีก ซึ่งเราจะเรียกว่าเป็นอาหารคลีนชนิดหนึ่งก็ได้ ซึ่งอ.สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและผู้จัดการโครงการ โภชนาการ สมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อธิบายว่า “คลีนฟู้ด” (Clean Food) เป็นคำเรียกที่ตั้งขึ้นมาเพื่อให้ผู้คนได้เกิดความตระหนักว่า “การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีความปลอดภัย ไม่มีสารปนเปื้อน และกินอย่างเพียงพอ ครบ 5 หมู่ ควบคู่กับการออกกำลังกาย คือ “การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้สุขภาพดีแต่ควรคำนึงถึงอาหารการกินที่ดีด้วย”

หลักการรับประทานอาหารคลีนนั้นจะต้อง 1) **ทานผักผลไม้มากขึ้น** ผักและผลไม้ต้องรับประทานให้หลากหลาย สี หรือ ครบ 5 สี ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สี ส้ม สีแดง สีม่วงแดง และสีขาว ซึ่งเป็น แหล่งสำคัญของวิตามิน เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่ จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่ายและนำคอเลสเตอรอล สารพิษ ที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย 2) **ลดไขมันอิ่มตัวจากมื้ออาหาร** ไขมันไม่ได้เลวร้ายไปทุกชนิด ไม่จำเป็นต้องงดไขมัน เพียงแต่ต้อง เลือกและงดไขมันชนิดอิ่มตัว และเพิ่มไขมันชนิดดีเข้าไป ไขมันดี ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า และถั่วต่างๆ เนื่องจากไขมัน เหล่านี้ดีสำหรับหัวใจ และช่วยเพิ่ม ระดับ HDL อย่างไรก็ดีตามการบริโภคไขมันมากเกินไป สามารถทำให้อ้วนได้ (จากความรู้เรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพ หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ งานเวชกรรมสังคม รพ.ศรีนครินทร์) 3) **เลือกข้าวกล้อง โฮลเกรนและธัญพืช** ข้าวกล้องนั้นเป็นข้าวที่ยังไม่ผ่าน การขัดสีส่วนของจมูกข้าวออก จึงทำให้ข้าวและธัญพืชเหล่านี้มีคุณค่าประโยชน์จากสารอาหารมากมาย และนอกจากนี้การทานข้าวกล้องและธัญพืชจะทำให้ร่างกายมีกระบวนการ ดึงไปใช้งานที่เป็นไปอย่างช้าๆ สามารถทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ดี แถมยังมีกากใยสูงช่วยให้มีอารมณ์ดีด้วย 4) **อย่าลืมโปรตีน** หน้าที่หลักของโปรตีน คือ ใช้สังเคราะห์เซลล์ใหม่ รักษาเซลล์กล้ามเนื้อที่ ถูกใช้งานไป ซึ่งนับว่าเป็นสารอาหารที่สำคัญในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารประเภทโปรตีนแต่ต้องเลือกโปรตีนที่มี ไขมันดี เช่น เนื้อปลา หรือ โปรตีนไขมันต่ำ เช่น ออกไก่ เนื้อหมูไม่ติดมัน 5) **ปริมาณเกลือ (โซเดียม)** ปริมาณเกลือที่สามารถรับประทานได้ต่อวัน คือ ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม หรือประมาณแค่ 1 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น อาหารแปรรูป ส่วนใหญ่จะมีปริมาณเกลือมากกว่าอาหารที่ทำเอง หากปรุงอาหารเอง ควรใช้เกลือและซอสปรุงรสแต่น้อย ปรุงด้วยสมุนไพร และให้รสชาติอ่อนไว้ก่อนจึงจะถือว่าเป็นอาหารคลีน อ.สง่าได้กล่าวไว้

นายแพทย์บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ยังได้กล่าวถึงกระแสของการบริโภคอาหารที่ใส่ใจในสุขภาพนั้น เป็นทางออกของวงการแพทย์สมัยใหม่ ที่ก้าวข้ามพันวิธแห่ง “โรคเจริญ” ปัจจุบันมี “Wellness City หรือ เมืองสุขภาพดี” อยู่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่พักของคนวัยเกษียณคุณภาพระดับโลก (World Class Retirement City) ที่ใช้หลักการของความสุขและการบำบัดด้วยภาวะ

โภชนาการ การดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง ที่มีความพร้อมในการตอบสนองทุกความต้องการของผู้อยู่อาศัยในทุกด้าน ซึ่งมีความแตกต่างและโดดเด่นโดยให้บริการที่พักอาศัยรูปแบบพิเศษ (Residential Service) บริการเพื่อความสะอาดสบายแบบโรงแรม (Hotel Service) บริการทางการแพทย์ (Medical Service) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างครบครันเพียบพร้อมไปด้วยการดูแลเอาใจใส่จากพยาบาลผู้ดูแลที่มีความรู้และโอบอ้อมอารี ด้วยหลักโภชนาการที่ดีในการบำบัดรักษาเพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีเยี่ยม บั้นปลาย นับเป็นอีกธุรกิจหนึ่งที่เข้ากับยุค Aging Society อาศัยพื้นฐานของความสุขและความเอื้ออาทรต่อกัน การได้เรียนรู้ถึงหลักโภชนาการเพื่อการรักษาร่างกายอย่างถูกต้อง ซึ่งรัฐบาลไทยได้ให้การสนับสนุนธุรกิจเพื่อผู้สูงอายุมากขึ้น จะเป็นการสร้างงานอย่างมีระบบในยุคสังคมผู้สูงอายุเช่นนี้

\*\*\*\*\*