



ข่าวประชาสัมพันธ์ จากกรมประชาสัมพันธ์

จัดทำโดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๐๖-๗ โทรสาร ๐-๒๖๑๘-๗๔๔๕
อินเทอร์เน็ต www.prd.go.th

ข่าวที่ ๓๒๓ / ๒๕๕๕
วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

บริโภคอาหารย่อยง่ายปรับร่างกายหลังกินเจ

อธิบดีกรมอนามัย แนะนำช่วงหลังกินเจ ควรกินอาหารที่ย่อยง่าย กินให้ครบ ๕ หมู่ และหมั่นดื่มน้ำหนัก

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึงการบริโภคอาหารหลังเทศกาลกินเจว่า ในช่วงกินเจติดต่อกันเป็นเวลา ๙ วันส่งผลให้ร่างกายมีการปรับระบบการย่อยอาหารจากที่ย่อยเนื้อสัตว์มาเป็นพืชผักแทน ดังนั้น เมื่อร่างกายต้องกลับมากินอาหารประเภทอื่นๆ ตามปกติ ผู้บริโภคจึงต้องมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการกินอาหารย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ผักและผลไม้ เช่น ผักกาดขาว แอปเปิ้ลก่อน หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยากประเภท เนื้อวัว เนื้อหมู เนื่องจากกระเพาะร่างกายอาจจะต้องมีการปรับระบบการย่อยอาหารจากพืชผักมาเป็นเนื้อสัตว์ ซึ่งหากมีการบริโภคอาหารที่ย่อยยากในช่วงแรกอาจทำให้เกิดอาหารท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อยได้ โดยภายหลังจากร่างกายสามารถปรับสภาพการย่อยอาหารได้กลับมาสู่ภาวะเดิม ผู้บริโภคจะสามารถกินอาหารตามปกติได้ และทางที่ดีควรกินอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย

การกินอาหารที่ทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน ที่ผู้บริโภคควรปฏิบัติตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย คือ ๑.กินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนัก ๒.กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ๓.กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ ๔.กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ โดยเด็กสามารถกินไข่วันละ ๑ ฟองได้ทุกวันแต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ ๒-๓ ฟอง ๕.ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัยเพราะนมเป็นแหล่งโปรตีน วิตามินบีและแคลเซียม ๖.กินอาหารที่มีไขมันแต่พอเหมาะ ซึ่งโดยปกติร่างกายควรได้รับไขมันในแต่ละวันไม่เกินร้อยละ ๓๐ ของพลังงานที่ได้รับจากสารอาหารทั้งหมดไม่ควรเกินวันละ ๖ ช้อนชา ๗.หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่หวานจัดและเค็มจัด ๘.กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน และ ๙.งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งผู้บริโภคแต่ละคนจะได้รับปริมาณสารอาหารที่มากน้อยแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ที่ได้รับสารอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินตามมาได้

หากกินผักและผลไม้เป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๕๐๐ กรัม หรือประมาณ ๒ ทัพพีต่อมื้อจะสามารถลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งและหัวใจได้ประมาณร้อยละ ๓๐ นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง เป็นประจำ ก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีในระยะยาวต่อไป

๒๔ ต.ค. ๒๕๕๕