

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ
(ภาวะโภชนาการเกิน)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกิน

ปัญหาการได้รับสารอาหารเกินและโรคที่เกี่ยวข้อง ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วนจัดเป็นปัญหาที่สำคัญในปัจจุบัน พบมากในครอบครัวคนเมือง และผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล และเป็นปัญหาที่ปรากฏพบได้ในแทบทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทย จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ มีประชากรโลกที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่มากกว่า ๑.๔ พันล้านคน อยู่ในภาวะน้ำหนักตัวเกิน และในกลุ่มดังกล่าวเป็นเพศชายมากกว่า ๒๐๐ ล้านคน และเกือบ ๓๐๐ ล้านคนของเพศหญิงจัดอยู่ในภาวะอ้วน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ เด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี มากกว่า ๔๐ ล้านคน มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน (WHO, ๒๐๑๓) ส่วนในประเทศไทย พบว่า ประชากรผู้ใหญ่เพศหญิงถึงร้อยละ ๔๐.๗ มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า ๒๕ กก./ตารางเมตรขึ้นไป ซึ่งแสดงถึงการมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนใหญ่พบในเขตเมืองและเขตกรุงเทพมหานคร ยังผลให้ใน ๒๐ ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. ๒๕๓๔ – ๒๕๕๔) ภาวะน้ำหนักตัวน้อยพบลดลงถึงร้อยละ ๘๓.๕ ในเพศชาย และร้อยละ ๘๑.๕ ในเพศหญิง ในขณะที่ภาวะน้ำหนักตัวเกินเพิ่มขึ้นถึง ๓.๖๕ เท่าในเพศชาย และ ๒.๖ เท่าในเพศหญิงในช่วงเวลาเดียวกันปัญหาภาวะน้ำหนักเกินกว่าและความอ้วนยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพและปัญหาเรื้อรังตามมา ซึ่งจากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกประมาณการว่าร้อยละ ๕๘ ของโรคเบาหวาน ร้อยละ ๒๑ ของโรคหลอดเลือดหัวใจ และร้อยละ ๔๒ ของโรคมะเร็งเกี่ยวข้องกับภาวะโรคอ้วน (ทักษพล, ๒๕๕๕)

จึงเป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า ปัญหาโภชนาการที่น่าจะลดลงตามความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการและประชาชนที่มีการศึกษาดีขึ้น แต่ในปัจจุบันกลับยิ่งเพิ่มความรุนแรงมากกว่าในอดีต ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวไทยได้เปลี่ยนแปลงไป เพื่อตอบสนองความจำเป็นด้านเวลาเป็นส่วนใหญ่ทำให้มีขีดจำกัดในการจัดอาหารสำหรับครอบครัว ดังนั้นเพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้น ครอบครัวในปัจจุบันจำเป็นต้องมีความสามารถสูงในการจัดการด้านอาหารสำหรับครอบครัวในเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดและทรัพยากรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แรงงาน เงิน ดังนั้นครอบครัวในยุคนี้จึงจำเป็นต้องแสวงหาความรู้ความสามารถ และทักษะในการจัดการเวลา แรงงาน และเงิน ซึ่งล้วนเป็นทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านอาหารของครอบครัวให้บรรลุเป้าหมาย คือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้บริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งต้องปลูกฝังค่านิยมและเจตคติที่ถูกต้องในการบริโภคอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก และพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่บุตรหลาน และสมาชิกในครอบครัว

โภชนาการเกิน เพิ่มโรค

โดย : ผศ.ดร.สุวิมล ทรัพย์วโรบล - นักกำหนดอาหารวิชาชีพ สหรัฐอเมริกา



อาหาร คือ สิ่งที่มนุษย์กินเข้าไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ทำให้เกิดพลังงาน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อาหารจึงจำเป็นต่อร่างกาย การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งน้อยเกินไป หรือมากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดโทษได้เหมือนกัน

คนไทย...อ้วน!!!

จากสถิติพบว่า ปัจจุบันคนไทยที่น้ำหนักเกินมีจำนวนมากถึงร้อยละ ๓๕ หรือประมาณ ๑ ใน ๓ ของจำนวนประชากรทั้งหมด และยังมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อีกด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในกลุ่มอาเซียนพบว่า คนไทยอ้วนสูงสุดเป็นอันดับ ๒ จากทั้งหมด ๑๐ ประเทศ เป็นรองเพียงประเทศมาเลเซียเท่านั้น นับว่าเป็นสถานการณ์ด้านสุขภาพที่น่าเป็นห่วง เนื่องจากความอ้วนเป็นจุดเริ่มต้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

โภชนาการเกิน จุดเริ่มต้นโรคเรื้อรัง

โภชนาการเกิน คือ การที่เรากินทุกอย่างมากเกินไป เกินไปอย่างละเล็กละน้อย นานวันเข้าก็กลายเป็น “อ้วน” ในที่สุด บางคนอาจจะกำลังสงสัยว่า “ความอ้วนเพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ได้อย่างไร” ขออธิบายโดยการยกตัวอย่างเพื่อให้ท่านผู้อ่านเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สมมติว่าเดิมที่เราเคยหนัก ๕๐ กิโลกรัม แต่มาช่วงหลังๆ เราเริ่มเปลี่ยนไป เริ่มมีความสุขกับการกินมากขึ้น กินนู่นกินนี่เกือบตลอดทั้งวันทั้งของหวานและของหวาน เรียกว่า กินจนเกินพอดีไปมาก จนน้ำหนักพุ่งทะยานขึ้นมาแตะที่ ๘๐ กิโลกรัม เราเริ่มรู้สึกอึดอัดจากเสื้อผ้าที่คับแน่น เดินเหินก็ไม่คล่องตัวเหมือนเมื่อก่อน นั่นเป็นเพียงปัญหาที่เห็นได้จากภายนอกเท่านั้น แต่ปัญหาสำคัญที่นั่นเป็นห่วงก็คือ ปัญหาของระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย

ความอ้วนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับพลังงานมากกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ ไม่ว่าจะเกิดจากการกินมาก หรือการใช้พลังงานน้อย หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน เป็นผลให้เกิดการสะสมพลังงานที่เหลือใช้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่อเรากินอาหาร (โดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์โบไฮเดรต) มากขึ้น จะทำให้ตับอ่อนจำเป็นต้องสร้างฮอร์โมนอินซูลินในปริมาณที่มากขึ้น ตับอ่อนต้องทำงานหนักขึ้น ส่งผลเสียทำให้ตับอ่อนเสื่อมสภาพลงอย่างรวดเร็วและก่อนเวลาอันควร ยังผลให้เกิดภาวะเบาหวานได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณี “อ้วนลงพุง” ซึ่งจะมีไขมันสะสมบริเวณหน้าท้องมาก ไขมันที่สะสมนี้สามารถแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ ทำให้อินซูลินทำงานได้ไม่ดี มีผลให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือดมาก เกิดภาวะเบาหวานในที่สุด

ลดน้ำหนักง่ายนิดเดียว

วิธีลดน้ำหนักสามารถทำได้ง่ายๆ เพียงแค่รู้จักตัวเลข ๒ ตัวนี้เท่านั้น คือ พลังงานที่กินเข้าไป และพลังงานที่ใช้ออกมา ถ้าเรากินน้อยๆ ใช้พลังงานเยอะๆ ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ น้ำหนักตัวที่เกินมาก็จะหมดไปได้ในที่สุด ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรากินเยอะแถมยังไม่ออกกำลังกาย พลังงานส่วนเกินก็จะถูกเก็บสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ในร่างกาย ทำให้อ้วนขึ้นเรื่อยๆ สำหรับจำนวนพลังงานที่ร่างกายเราต้องการในแต่ละวันสามารถคำนวณคร่าวๆ ได้โดยใช้สูตร

น้ำหนักตัว x ๒๕ ในกรณีที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงน้อย ไม่ค่อยออกกำลังกาย นั่งๆ นอนๆ

น้ำหนักตัว x ๓๐ ในกรณีที่มีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรงมาก

พลังงาน ๗,๐๐๐ กิโลแคลอรี เท่ากับ ๑ กิโลกรัม

สุดท้ายนี้อยากให้ทุกคนพึงระลึกไว้เสมอว่า พันธุกรรมเป็นเพียงปัจจัยเสริมที่ทำให้เราอ้วน แต่ปัจจัยหลักคือ “ตัวเราเอง” หากเราสามารถกินได้อย่างพอเหมาะพอดี ไม่มีโภชนาการเกิน หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ (ปัจจุบันมีงานวิจัยใหม่ๆ ออกมาแล้วว่า คนที่นอนน้อยกว่า ๔ ชั่วโมงต่อวัน และคนที่นอนมากกว่า ๙ ชั่วโมงต่อวัน มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนสูงขึ้น) ก็จะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ได้ เพราะฉะนั้นโปรดจำไว้ว่า...

“ความอ้วนไม่ใช่เคราะห์กรรมแต่เป็นการกระทำโดยประมาทของเราเอง”

Resource: HealthToday Magazine, No.165 July 2017

วัยรุ่นกับการโภชนาการ

เด็กวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกายซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสสุดท้ายของชีวิตที่เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของความสูง การปล่อยเวลาให้ล่วงพ้นวัยนี้ไปแล้ว แม้จะใช้ความพยายามที่จะส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตของส่วนสูงเพิ่มขึ้นด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่า ให้ผลน้อยมากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมาก

วัยรุ่นและวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กอย่างมาก จึงพบว่าเด็กช่วงวัยนี้มีปัญหาทั้งการขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ปัญหาการขาดสารอาหารที่พบบ่อยในเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น คือ ภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดสารไอโอดีน

ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า เจ็บป่วยบ่อย ความสามารถในการเรียนรู้ด้อย ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ และสมรรถภาพในการทำกิจกรรมและการเล่นกีฬาต่ำ ในขณะเดียวกันปัญหาโภชนาการเกินก็ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายและการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การที่เด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี นอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กในปัจจุบันแล้ว ยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันสูงในเลือด โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.honestdocs.co/nutrition-problems-of-thai-people>

<http://www.healthtodaythailand.net>

http://vai-teen.blogspot.com/2014/09/blog-post_85.html

http://www.pathumrat.ptpk.ac.th/mana_Online/m1/unit3/