

ตอนที่ 3

ตอนที่ 3

การเลือกซื้อและเลือกกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ

การมีความรู้เรื่องอาหารชนิดใดมีมากในเดือนไหน และเลือกซื้อเลือกกินให้สอดคล้องตามนั้นจะช่วยประหยัดเงิน เพราะราคาของอาหารในฤดูกาลของมันจะถูกลงกว่านอกฤดูกาล เนื่องจากอยู่ในช่วงที่มีจำหน่ายมากคือได้ของดีราคาถูก ประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารทุกชนิด ส่วนที่ขึ้นกับฤดูกาล ได้แก่ ปลาและสัตว์น้ำอื่น ๆ ผัก และผลไม้ ซึ่งได้นำมารวบรวมไว้ที่นี่ โดยคัดแปลงมาจาก หนังสือสุขภาพผู้บริโภค ของบุญชู ศรีมุสิกโพธิ์

จะเห็นได้ว่า เรามีปลาและสัตว์น้ำ ผัก และผลไม้ผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนมาให้เลือกซื้อเลือกกินทั้งปี แต่ละชนิดจะมีมากอย่างน้อย 3 เดือน เป็นส่วนใหญ่ เช่น ปลาทะเลบอก เห็ดนางฟ้า หอมใหญ่ มีส่วนน้อยมากที่มีเพียงหนึ่งหรือสองเดือน เช่น ปลากด มะรุ้ม ลำไย และมีอีกจำนวนหนึ่งที่มีตลอดทั้งปี เช่น กะหล่ำปลี ชะอม ถั่วฝักยาว ฝรั่ง เป็นต้น

ในการเลือกซื้อของกินนั้นนอกจากควรเลือกซื้อของตามฤดูกาลแล้ว ควรจะรู้จักณะคีของอาหารเพื่อประโยชน์สูงสุดทางด้านโภชนาการ และเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคอาหารที่สดและไม่มีตำหนิจะมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าอาหารที่ไม่สด นอกจากนี้อาหารที่ไม่สดอาจมีแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารได้

อันตรายจากอาหารอื่น ๆ นอกจากความสดแล้ว ก็ยังมีเกี่ยวกับความสะอาด และความถูกต้องในการผลิต คงจะเห็นได้จากบทความเกี่ยวกับเรื่องของ ผงชูรส น้ำมันพืช และน้ำแข็ง นอกจากนี้การได้รับอาหารที่มากเกินไปก็จะให้โทษแก่ร่างกายและสุขภาพโดยทั่วไปได้เช่นเดียวกัน จนทำให้เป็นโรคอ้วนได้ เป็นต้น

ลักษณะดีของอาหาร

1. ลักษณะดีของอาหารจากสัตว์บางอย่าง

ชื่ออาหาร	ลักษณะดี
ไก่	สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่น เคี้ยวสั้น
ไข่	เปลือกไม่สาก ไม่ลื่น มีนวล โหรงอากาศเล็ก
เนื้อหมู	สีชมพู ไม่มีกลิ่น ไม่มีเมือกสาकु
เนื้อวัว	สีแดง แน่น ไขมันมีออกคไม่ยุบ ไม่มีกลิ่นเหม็น
ปูทะเล	สีเขียวเข้ม ยังไม่ตาย กล้ามใหญ่ เปลือกบาง แน่นหนัก ตาเคลื่อนไหวได้
ปูม้า	ตัวเมียไม่มีลูกดีกว่าตัวผู้ กคตรงอกจะแข็งและแน่น
ปลา	ปลาเป็นดีกว่าปลาทาย ถ้าตายแล้ว ตาขุ่นใส เหงือกสีแดง สีไม่ซีด เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น ห้องไม่พอง
หอย	ไม่มีกลิ่นเหม็น ฝาปิดแน่น ไม่ซื้อหอยตาย หอยตายแล้วฝาจะอ้า
กุ้ง	กุ้งเป็นดีกว่ากุ้งตายแล้ว ถ้าตายแล้ว หัวยังติดกับลำตัว ไม่มีกลิ่นเหม็น ทาสคใส เปลือกสีน้ำเงินปนเทา
นก	สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีหัวและตีนติดอยู่

2. ลักษณะที่ของผักบางอย่าง

ชื่อผัก	ลักษณะที่
กะหล่ำดอก	สีขาว ไม่มีหนอน แน่น
กระชาย	สีน้ำตาล อ้วน ไม่แห้ง
ข่า	สีขาว แข็ง ไม่แห้ง
ขิง	สีขาวนวล โคนสีชมพู ไม่นิ่ม
ขมิ้นขาว	สีขาว เกลี้ยง กดไม่แข็ง
คื่นฉ่าย	สีเขียวสด (ใบ) โคนสีเขียว
คนกระเทียม	สีเขียวสด ไม่เหี่ยว โคนสีขาว
คนหอม	สีเขียวสด โคนขาวสะอาด
คำลิ่ง	สีเขียวสด ใบโค้งมนดีกว่าใบมีหลายแฉก ยอดไม้คั่น
แตงกวา	ขนาดกลาง ๆ ลูกเป่ง ไม่พองลม ไม่นิ่ม ไม่มีตำหนิใด ๆ
แตงล้าน	สีเขียวสด ลูกหนัก ๆ
คอกกูดข่า	สีเขียวสด คอกกูด โคนไม้แข็ง
คอกขจร	สีเขียวอ่อน คอกขจร เกสรไม่ร่วง
คอกแค	สีขาว หรือสีแดง ไม่มีเพี้ยน คอกกูด
คอกโสน	สีเหลืองสด คอกไม้บาน
คอกหอม	สีเขียวสด คอกกูด ไม่เหี่ยว
ถั่วแขก	สีเขียวสด ไม่พอง ไม่คดงอ ไม่มีตำหนิ
ถั่วฝักยาว	สีเขียวสด ฝักยาว ไม่พอง ไม่คด
ถั่วพู	สีเขียวสด ไม่นิ่ม ไม่คด ไม่มีตำหนิ
ถั่วลันเตา	สีเขียวสด ฝักแบน ไม่พอง ชอบฝักเล็ก
บวบ	สีเขียวสด เหลี่ยมมนูนคม นิ่ม

ลักษณะชื่อของผักบางอย่าง (ต่อ)

ชื่อผัก	ลักษณะชื่อ
ใบกระถิน	สีเขียวสด ไม่แห้ง ไม่ร่วง
ใบกระเพรา	สีเขียวสด ไม่หึงงอ ไม่มีดอก
ใบกุยช่าย	สีเขียวสด ไม่ดำ ไม่เน่า ไม่แห้ง
ใบชะพลู	สีเขียวสด ไม่มีหนอน ไม่แห้ง
ใบชะอม	สีเขียวสด หนามอ่อน ไม่แห้ง ไม่ร่วง
ใบแมงลัก	สีเขียวสด ไม่มีดอก ไม่เหี่ยว
ใบยอ	สีเขียวสด ไม่หึงงอ ไม่แก่
ใบสาระแหน่	สีเขียวสด ใบใหญ่ ไม่มีหนอน
ใบโหระพา	สีเขียวสด ใบใหญ่ ไม่หึงงอ ไม่มีดอก
ผักกาดขาว	สีขาว แน่น ไม่มีหนอน ไม่บาน
ผักกาดหอม	สีเขียวอ่อน ไม่มีหนอน ใบเรียบ
ผักกวาดทุ่ง	สีเขียวสด ไม่แก่ ไม่เหี่ยว
ผักกระเฉด	สีเขียวสด นมสีขาว ไม่ดำ ยอดอ่อน
ผักขม	สีเขียวสด ใบเรียบ ไม่มีหนอน ไม่เหี่ยว
ผักคะน้า	สีเขียวสด ใบไม่มีรู ไม่แก่ ไม่เหี่ยว
ผักชี	สีเขียวสด ไม่เหี่ยว
ผักคั้บเต้า	สีเขียวสด ไม่มีหนวด ยอดอ่อน ๆ
ผักพังพวย	สีเขียวสด ยอดอ่อน ไม่เหี่ยว
ผักสายบัว	สีเขียวสด สายยาว ลำอ่อน ไม่เหี่ยว
ผักแว่น	สีเขียวสด ยอดอ่อน ๆ ไม่เหี่ยว
ผักหวาน	สีเขียวสด ไม่มีหนอน ไม่เหี่ยว

ลักษณะคี่ของผักบางอย่าง (ต่อ)

ชื่อผัก	ลักษณะคี่
ผักบุ้ง	สีเขียวสด ยอดอ่อน ต้นอวบ ไม่มีหนอน
ผัก	สีเขียวนวล ไม่มีตำหนิ หนัก ๆ
ผักทอง	สีเหลืองสด เนื้อแน่น
พริกสวน	สีเขียวสด เม็ดยาว ๆ มีก้านติด
พริกหยวก	สีเขียวอ่อน ไม่หอม ไม่คดงอ
มะระ	สีเขียวอ่อน ไม่ขำ ไม่มีตำหนิ
มะกรูด	สีเขียว ไม่มีตำหนิ
มะขามสด	สีน้ำตาล ไม่มีตำหนิ ไม่แห้ง
มะเขือเทศ	สีแดงสด หนัก ไม่ขำ
มะเขือพวง	สีเขียวยอด ไม่ร่วง ไม่มีรอยเจาะ
มะเขือเปราะ	สีเขียวยอด ไม่มีรอยเจาะ ไม่เหี่ยว
มะเขือยาว	สีเขียวยอด ไม่มีรอยเจาะ ไม่เหี่ยว
มะเขือเจ้าพระยา	สีเขียวยอด ไม่มีหนอน มีหมวกยาว
มะนาว	สีเขียวยอด กลม ผิวบาง
มะอึ๊ก	สีเหลือง ไม่มีหนอน ไม่เหี่ยว
หัวปลี	สีแดง ต้องเป็นกล้วยน้ำว้า ไม่เหี่ยว
หัวแครอท	สีเขียวยอด ไม่มีตำหนิ แข็ง
หัวผักกาดแดง	สีแดงสด ไม่มีตำหนิ
หัวผักกาด	สีขาว หนัก ไม่มีตำหนิ ไม่เหี่ยว

3. ลักษณะที่ของผลไม้บางอย่าง

ชื่อผลไม้	ลักษณะที่
กล้วย	สีเหลืองนวล อวบ ไม่ขำ หมกเหลี่ยม ไม่สูงงอมเกินไป
เงาะ	ขนาดปานกลาง ขนแข็งตั้ง ไม่อ่อนนิ่ม เปลือกไม่มีจุดดำ เนื้อร้อนไม่ติดเมือก
ชมพู่มะนาว	สีส้ม ไม่มีรอยขำ ไม่มีตำหนิ ผลใหญ่ หนักแน่น
ชมพู่มะนาว	สีแดง หรือสีชมพู เนื้อนุ่ม เม็กสีดำ ไม่ขำ ไม่มีหนอน
ชมพู่มะเหมี่ยว	สีแดงคล้ำ ไม่ขำ ไม่มีหนอน เม็กสีดำ มีกลิ่นหอม
แตงโม	สีเขียวคล้ำ ไม่เหี่ยว เปลือกบาง หนัก เสียงแน่นทึบจะเป็นแตงอ่อน เนื้อเป็นทราย รสหวานกรอบ
แตงไทย	สีเหลือง แก่จัก กลิ่นหอม ลายห่าง เนื้อร่วน
ทุเรียน	ทุเรียนสวน หมายถึงทุเรียนที่ปลูกในจังหวัดคนทบุรี ทุเรียนนอก หมายถึงทุเรียนที่ปลูกในจังหวัดอื่น ๆ เช่น จันทบุรี ชนบุรี ปราจีน ฯลฯ ทุเรียนสวนดีกว่าราคาแพงกว่าทุเรียนนอก เลือกผลที่มีกลิ่นหอมและควรรเจาะดูเนื้อก่อน
น้อยหน่า	ผลโต ๆ ก็กว่าผลเล็ก ทาห่าง เปลือกไม่มีจุดดำดำ
ฝรั่ง	สีเขียวอ่อน เรียบเกลี้ยง ไม่มีตำหนิ ควรมีขั้วติดค้ำย
มังคุด	สีน้ำตาลแดง ผิวเกลี้ยง เนื้อขาวฟู ไม่ขำ กลิ่นหอมหวาน
มะละกอสุก	สีเขียวแดง หรือเขียวแสด ไม่ขำ ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ ไม่สูงงอมเกินไป
มันแกว	เปลือกบาง ไม่แก่จัก เนื้อใส ไม่มีเสี้ยน สีขาวนวล
มะพร้าวอ่อน	ผิวเรียบ ผลหนัก ไข่เล็บชุกผิวด้านน้ำออกมากเนื้อมะพร้าวจะไม่มี
มะดัน	สีเขียวแก่ ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ ไม่ขำ
มะม่วง	มะม่วงสุก - ผลใหญ่ สีเหลืองนวล กลิ่นหอม ไม่ขำ ไม่งอมเกินไป มะม่วงมัน - ผลใหญ่ แข็ง สีเข้ม ไม่มีตำหนิ แก่จักแต่ไม่สุก
มะปราง	สีเหลืองอมเขียว ผิวนวล ไม่มีตำหนิ ไม่มีจุดดำดำ

ลักษณะคิของผลไม้บางอย่าง (ต่อ)

ชื่อผลไม้	ลักษณะคิ
ละมุด	ผิวเรียบเกลี้ยง มีกลิ่นหอม ไม่ขำ ไม่มีจุดค่างค้ำ
ลิ้นจี่	สีแดงเข้ม ผลใหญ่ เม็ดเล็ก ผิวไม่ค่างค้ำ เนื้อสีขาว ไม่แห้งและไม่ฉ่ำเกินไป
ลำไย	ผลใหญ่ เม็ดเล็ก มีขั้วคิ ไม่มีจุดค่างค้ำ เนื้อมากสีขาว บางชนิดสีชมพู
ลูกทาลสด	เนื้อไม่แข็ง ผิวไม่แตก จับดูก่อน
ฉางฉาก	สีเหลืองนวล มีขั้วคิ ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ
ส้มโอ	สีเหลืองอ่อน ผลหนัก ผิวไม่เขียว เรียบ ไม่มีตำหนิ
ส้มเขียวหวาน	ผิวบาง นิ่ม เปลือกไม่เขียว ไม่ขำ ไม่มีตำหนิ
ส้มเกลี้ยง	สีเขียวเหลือง เปลือกบาง ไม่ขำ ไม่มีตำหนิ ไม่เขียว
สับปะรด	สีเหลือง หนัก กลิ่นหอม เนื้อฉ่ำ ไม่มีตำหนิ
องุ่น	สีเขียว สีม่วง สีน้ำตาล ผิวเรียบเกลี้ยง สดใส ไม่เขียว ขั้วเขียวสด อยู่เป็นพวง

ปลาและสัตว์น้ำตามฤดูกาล (ต่อ)

ชื่อสัตว์	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ท.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
หอยแครง							●					
หอยนางรม			●	●								
หอยแมลงภู่			●	●	●	●	●	●				
หอยลาย							●	●	●	●		
แมงกะทะเล			●	●	●							
แมงดา							●	●				

ผักสัปดาห์ฤดูหนาว (ต่อ)

ชื่อผัก	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
มะกัสน								●	●			
มะนาว						●	●	●				
มะขุม		●										
มะระไทย										●	●	
มะระจีน							●	●				
มะม่วงกิม			●	●								
มันเทศ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
มันฝรั่ง		●	●	●								
คอกซ์เหล็ก									●			
ยอดคำสิง	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
สมอไทย									●			
สระแหน	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
สายบัว										●	●	●
หอมแห้ง		●	●	●								
หอมใหญ่		●	●	●								
หน่อไม้					●	●	●	●				
หัวผักกาดแดง	●	●										
หัวผักกาดขาว	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
หัวปลี	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
เห็ดโคน			●	●								
เห็ดคัมเท่า						●						
เห็ดฟ่าง			●	●	●							

3. ผลไม้ตามฤดูกาล

ชื่อผลไม้	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
กระเจี๊ยบ	●	●									●	●
กล้วยไข่							●	●	●	●	●	●
กล้วยน้ำว้า	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
กล้วยหักมุก						●	●	●	●	●		
กล้วยหอม							●	●	●	●	●	
ขนุน		●	●	●	●							
เงาะ				●	●	●						
เงาะโรงเรียน						●	●	●				
ชมพู่		●										
ชมพู่กระเทียม	●	●										
ชมพู่คัลลินาค	●											●
ชมพูนาค	●	●	●									
ชมพู่มะเหมี่ยว	●	●	●									
แตงไทย							●	●	●			
แตงโม	●	●	●									
ทุเรียน				●	●	●						
น้อยหน่า							●	●	●			
ผักบัว							●	●	●			
ฝรั่ง	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
พุทรา	●	●										●
พุทราพื้นเมือง	●	●	●	●								●
มะกอกน้ำ									●	●		

ผงชูรส

ผงชูรสประกอบด้วยสารที่มีชื่อทางเคมีว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต (monosodium glutamate) มีคุณสมบัติช่วยเสริมรสอาหาร

ผงชูรสมี 2 ชนิดคือ

1. ผงชูรสแท้ เป็นผงชูรสที่มีโมโนโซเดียมกลูตาเมตไม่น้อยกว่าร้อยละ 95 ของน้ำหนัก
2. ผงชูรสผสม เป็นผงชูรสที่มีโมโนโซเดียมกลูตาเมตไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของน้ำหนัก

ผงชูรสทั้ง 2 ชนิดดังกล่าวเป็นผงชูรสที่ได้รับอนุญาตให้ผลิตเพื่อจำหน่ายได้ แต่ต้องระบุไว้ที่ฉลากอย่างชัดเจนว่าเป็นผงชูรสแท้หรือผงชูรสผสม ถ้าเป็นผงชูรสผสม ต้องระบุให้ชัดเจนถึงชนิดและปริมาณของส่วนผสมสำคัญที่มีอยู่เป็นร้อยละของน้ำหนักด้วย

ในขณะนี้มีการปลอมแปลงผงชูรสหลายลักษณะ เป็นต้นว่ามีการเจือปนด้วย น้ำตาลหรือเกลือ เพื่อให้ได้ปริมาณที่มากขึ้น แล้วนำมาจำหน่ายเป็นผงชูรสแท้ แต่ที่เป็นอันตรายคือการใส่สารเคมี เช่น โซเดียมเมตาฟอสเฟต หรือน้ำประสานทอง หรือที่เรียกว่าบอแรกซ์ ลงไป สารเคมีทั้ง 2 ชนิดนี้ให้โทษต่อร่างกายถ้าร่างกายได้รับในปริมาณที่มากจนเกินไป ในบางรายอาจทำให้อาเจียน ท้องเค้น หรือหมดสติ อาจถึงตายได้ การตรวจสอบว่าผงชูรสมีสารเคมีที่เป็นอันตรายชนิดใดเจือปนอยู่ให้ทำดังนี้

1. กรณีที่สงสัยว่าจะมีน้ำประสานทองเจือปนอยู่ ให้นำผงชูรสประมาณ หัวไม้ขีดไฟมาละลายในน้ำสะอาดประมาณ 1 ช้อนชา เมื่อละลายดีแล้วเอากระดาษขมิ้นจุ่มลง ถ้ามีน้ำประสานทองเจือปน ไขมันซึ่งปกติเป็นสีเหลืองจะเปลี่ยนเป็นสีแสดหรือสีม่วงแก่ หรือน้ำเงิน ถ้ามีเจือปนอยู่มาก ๆ แต่ถ้าเป็นผงชูรสแท้กระดาษขมิ้นก็จะไม่เปลี่ยนสี

(วิธีการห่ากระคายขมนี้มีดังนี้ คัดกระคายให้มึ้นขนาดพอเหมาะ บคขมึ้นเหลือง แล้วเติมแอลกอฮอล์ หรือเหล้าขาว จะโค้ของเหลวสีเหลือง เอากระคายที่เตรียมไว้ จุ่มลงไป แล้วนำไปตากให้แห้ง)

2. กรณีที่สงสัยว่าจะมีโซเคียมเมตาฟอสเฟตเจือปนอยู่ให้ละลายผงชูรส ประมาณ 1 ช้อนชา ในน้ำครึ่งถ้วย เหน้ปูนขาวผสมกรคหรือน้ำส้มสายชูลงไปประมาณ 1 ช้อนชา ถ้ามีโซเคียมเมตาฟอสเฟตเจือปนอยู่จะเกิดตะกอนที่ส่วนผสมนั้น แต่ถ้าเป็น ผงชูรสแท้จะไม่มีตะกอนเกิดขึ้น

(วิธีทำน้ำปูนขาวผสมกรคหรือน้ำส้ม ให้ปูนขาวประมาณครึ่งช้อนชา มาละลายในน้ำส้มสายชูที่สะอาด 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันดี ทิ้งไว้สักครู่ให้ตกตะกอน รินน้ำใส ๆ ที่อยู่ข้างบนออกมาเก็บไว้ใช้ตรวจสอบผงชูรสได้)

ส่วนวิธีการตรวจสอบกว่าผงชูรสเป็นผงชูรสแท้หรือผงชูรสปลอม ให้เผาผงชูรสประมาณครึ่งช้อนชาในภาชนะโลหะ ถ้าเป็นผงชูรสแท้สารนั้นจะไหม้ไฟเป็น ถานสีดำ แต่ถ้าเป็นผงชูรสปลอมจะหลอมตัวเป็นสารสีขาว หรือในบางครั้งอาจเผาไหม้ เป็นสีดำส่วนหนึ่ง

น้ำมันพืช

โดยนายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันวงษ์

(หนังสือพิมพ์เคลินิวส์ ฉบับวันอาทิตย์ที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2529)

น้ำมันพืชจัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของอาหารประจำวันอย่างหนึ่งที่ทุก ๆ คนควรรับประทานเป็นประจำ และมีข้อสงสัยกันอยู่เป็นอันมากกว่า จะเลือกซื้อน้ำมันพืชอย่างไรจึงจะเป็นน้ำมันพืชที่ดี คุ่มค่า คุ่มราคา มีบทความที่แนะนำไว้ในเรื่องการเลือกซื้อน้ำมันพืชจากอุตสาหกรรมนักกำหนดอาหารโดย "โทรกิริส" ดังนี้

ทุกวันนี้เราหันมาใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารกันมาก และถ้าเราใช้ความสังเกตและความรู้ประกอบอีกนิดหน่อย ก็จะได้ น้ำมันพืชที่มีประโยชน์และคุ้มค่ากับความต้องการ อย่าไปซื้อน้ำมันพืชตามความเชื่อจากโฆษณาที่เราได้เห็นและได้ยินจากวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ โดยไม่ได้พิจารณาถี่ถ้วนให้แน่ใจ เพราะการโฆษณาว่า "ดีที่สุด" ก็มีใช้ว่าสินค้าจะดีที่สุดคุ้มเสมอไป

การสังเกตในการเลือกซื้อน้ำมันพืชควรจะเริ่มต้นด้วยการดูภาชนะที่บรรจุเป็นประการแรก น้ำมันในบ้านเราใช้ภาชนะบรรจุอยู่ 3 แบบด้วยกันคือ ขวดแก้ว กระจบองสังกะสี และขวดพลาสติก หากเราพิจารณาทั้ง 3 อย่างแล้ว จะเห็นว่าขวดแก้วจะดีกว่าอย่างอื่น ๆ ส่วนขวดพลาสติกนั้นเขาทำมาจากวัสดุที่เรียกว่า พีวีซี. ซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขประกาศออกมาแล้วว่าอาจจะเป็นอันตราย สารพีวีซี. จะละลายออกมากับน้ำมันและจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ส่วนกระจบองสังกะสีจะเคลือบด้วยดีบุกเพื่อกันสนิม แต่ก็อาจจะละลายปนออกมากับน้ำมันได้เช่นกัน ส่วนขวดพลาสติกมีข้อดีคือใช้แล้วก็ทิ้งเลย แต่ขวดแก้วนั้นผู้ผลิตต้องนำขวดเก่ามาล้างแล้วบรรจุใหม่ ซึ่งบางครั้งไม่สะอาดพอ เราก็อาจจะพบว่ามียุงตัวที่ไม่ใช้น้ำมันนอนอยู่บนขวด เช่น เศษผงตะกอนค่า ๆ นอนอยู่บนขวด ตะกอนค่า ๆ ที่พบอยู่บนขวดเป็นความบกพร่องของโรงงานที่กรองไม่ดี ฝากรองชำระซึ่งไม่ควรจะซื้อมาใช้ และก่อนที่จะซื้อควรจะต้องตะแคงดู ถ้าหากน้ำมันซึมออกมาคือฝาขวดไม่สนิท น้ำมันก็จะซึม

ออกมา ถ้าเราซื้อถั่วลิสงบ้างที่อาจจะหยกโคนเสี้ยน และถ้าเสี้ยนเข้าเป็นน้ำมันเราอาจ
แก้ไขโดยใช้แป้งที่ทาหน้าโรยไปบนบริเวณที่เป็นน้ำมันและก็เอาเตารีดร้อน ๆ รีดทับซ้ำ
แป้งก็ดูดซึมน้ำมันออกมาก็จะทำให้รอยเบื่อนี้หายไป

หัวใจสำคัญในการเลือกซื้อน้ำมันพืชก็คือ ฉลากที่ปิดมากับขวดเพราะทาง
กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ผู้ผลิตแจ้งรายละเอียดต่าง ๆ ไว้ที่ฉลาก ซึ่งก็เป็นผลดี
แก่ผู้ใช้ น้ำมันพืช ถ้าซื้อน้ำมันพืชควรดูที่ฉลากว่ามีคำว่า "น้ำมันพืชที่ผ่านกรรมวิธีการผลิต"
หรือเปล่า เพราะว่าถ้าไม่มีคำนี้อยู่ก็จะเป็นน้ำมันพืชที่ไม่ผ่านกรรมวิธีการผลิตซึ่งจะมีคุณภาพ
ต่ำ ผลิตออกมาจากโรงงานเล็ก ๆ พอมีออกมาจากเมล็ดพืชแล้วก็เอาไปกรองและบรรจุ
ใส่ขวดหรือกระป๋องขายเลย ไม่ได้มีการผ่านกรรมวิธีการกำจัดกรดพอกสีคลุกกลิ่นแต่อย่างใดเลย
น้ำมันที่ไค้จะมีสีค่อนข้างเข้มและมีกลิ่นของวัตถุดิบที่ใช่ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นถั่วลิสงหรือ
น้ำมันมะพร้าว ซึ่งน้ำมันเหล่านี้เราจะพบในต่างจังหวัดหลายแห่ง น้ำมันที่ไม่ผ่านกรรมวิธี
จะเหม็นหืนง่ายและก็มีกรดสูง เพราะฉะนั้นเวลาทอดของจะมีควันและจะมีกลิ่นเมื่อไ้รับ
ความร้อนสูง ๆ จักไ้ว่าเป็นน้ำมันพืชที่มีคุณภาพต่ำ

เราลองสังเกตดูที่ฉลากจะระบุวัตถุดิบที่จะนำมาทำน้ำมันอยู่ด้วย เช่นทำมาจาก
ถั่วเหลือง ถั่ว นุ่น ทานตะวัน มะพร้าว รำข้าว คำฝอย ซึ่งส่วนมากจะพิมพ์เป็นตัวเล็ก ๆ
อยู่ข้างขวด น้ำมันพืชที่มีคอเลสเตอรอลสูง ไ้แก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ส่วนน้ำมัน
ที่มีไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ร่างกายคือน้ำมันคำฝอย ซึ่งมีกรดไขมัน
ไม่อิ่มตัวอยู่ 90 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือน้ำมันจากเมล็ดถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว
ซึ่งพวกนี้จะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวอยู่ถึง 85 เปอร์เซ็นต์ น้ำมันงาเราไม่นิยมใช้ปรุงอาหาร
เพราะมีราคาค่อนข้างแพง ส่วนน้ำมันมะพร้าวนั้นจะมีประโยชน์น้อยที่สุด

ฉลากนอกจากจะระบุชนิดของน้ำมันแล้วยังบอกปริมาณของสารกันหืนที่ผสมอยู่ใน
น้ำมัน สารกันหืนนี้ถ้ามีปริมาณที่มากจะเป็นอันตรายต่อร่างกายของคนเรา และถ้าผสมลงไป
ก็ไม่ควรเกินปริมาณที่กำหนดไว้โดยกระทรวงสาธารณสุข มีบางประเทศเขาจะไม่ยอมให้

ผสมสารกันหืนใด ๆ ลงไปในน้ำมันนอกจากกรดซิตริก กรดนี้จะมียอยู่ในน้ำมันมะนาวซึ่งจะไม่มีอันตราย แต่ในหลาย ๆ ประเทศยังยอมให้ผสมได้ในปริมาณที่จำกัด แต่ทางที่ดีที่สุดควรจะซื้อน้ำมันที่ไม่มีสารกันหืนผสมอยู่เลย หรือมีผสมอยู่น้อยที่สุด

สรุปแล้วก็คือควรที่จะซื้อน้ำมันพืชที่ได้ผ่านกรรมวิธีแล้ว และบรรจุในขวดแก้วที่ใสสะอาด ไม่มีตะกอนนอนก้นอยู่ในขวดน้ำมัน ฝาจากทองปิกสนิท สีของน้ำมันก็ควรจะอ่อนที่สุด และไม่มีวัตถุกันหืนผสมอยู่เลย หรือถ้ามีก็ควรที่จะน้อยที่สุด กลิ่นและควินน้อยที่สุดเมื่ออยู่ในอุณหภูมิที่สูง ๆ และเวลาหอกก็ควรมีฟองน้อย และไม่ตกตะกอนหรือแข็งตัวเมื่อเก็บไว้ในตู้เย็น ปริมาณหรือน้ำหนักสุทธิเมื่อเปรียบเทียบกับราคา และที่สำคัญควรเลือกวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตน้ำมันโดยดูจากฉลากข้างขวด

น้ำแข็ง

โดยนายแพทย์ สุรพงศ์ อานันท์วงศ์

(หนังสือพิมพ์เคลินิวส์ ฉบับวันอาทิตย์ที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2529)

ในเวลาอากาศร้อนอบอ้าวการรับประทานน้ำแข็งหรือเครื่องดื่มผสมน้ำแข็งรวมทั้งขนมที่เย็น ๆ โดยการเติมน้ำแข็งลงไปรับประทานแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น เย็นใจ เป็นการผ่อนคลายความร้อนลงชั่วขณะ แต่ปัญหาน้ำแข็งไม่สะอาดและปนเปื้อนเชื้อโรคชนิดต่าง ๆ ยังมีอยู่ทำให้เกิดปัญหาท้องร่วงท้องเสีย หรืออาจนำเชื้อโรคร้ายแรงอื่น ๆ เช่น บิด ไทฟอยด์ เข้าสูร่างกายได้

ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ยุ้งยากและซับซ้อนสาเหตุก็เพราะว่าผู้ผลิตมักจะผลิตน้ำแข็งด้วยความไม่ระมัดระวัง เพราะถือเสียว่าเมื่อผลิตแล้วก็ส่งจำหน่ายออกไปอย่างกว้างขวางไม่รับผิดชอบถึงรวมไม่สะอาดที่จะเกิดขึ้น พ่อค้าคนกลางเมื่อรับซื้อน้ำแข็งมาจัดจำหน่ายปลีกหรือจัดผสมในเครื่องดื่มก็มิได้ตรวจตราความสะอาดของก้อนน้ำแข็ง ผู้บริโภคเองก็ไม่อาจที่จะคัดแยกก้อนน้ำแข็งซึ่งผสมในเครื่องดื่มหรือขนมหวานมาตรวจให้ละเอียดถี่ถ้วนได้ รวมทั้งการควบคุมก็กระทำด้วยความลำบากจึงมีความจำเป็นที่จะต้องขอความร่วมมือจากทุก ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้องที่จะต้องระมัดระวังในเรื่องของความสะอาดในก้อนน้ำแข็ง

เดิมทีการผลิตน้ำแข็งมีอยู่ชนิดเดียวคือผลิตเป็นก้อนใหญ่ที่เรียกว่า ของแล้วจึงใช้เลื่อยตัดแบ่งเป็นก้อนเล็ก ๆ เรียกว่าก๊าก และยังแบ่งย่อยเป็น 4 ชิ้นเล็กเพื่อนำมาทุบหรือปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ เป็นน้ำแข็งที่ขายกันอีก ซึ่งกรรมวิธีเหล่านี้ยังอาจใช้อยู่ในต่างจังหวัดหลายแห่ง และเป็นกรรมวิธีที่อาจจะปนเปื้อนสิ่งสกปรกได้เป็นอย่างมาก

ประมาณปี 2500 ได้มีผู้เริ่มสร้างเครื่องทำน้ำแข็งชนิดก้อนเล็กที่เรียกว่า น้ำแข็ง **ด้วย** น้ำแข็งหลอด หรือน้ำแข็งยูนิค บรรจุในถุงพลาสติกปิดผนึก ทำให้มองดูสะอาด น่าน้ำบริโภคและการผลิตน้ำแข็งก้อนเล็กนี้จึงกลายเป็นธุรกิจแขนงหนึ่งที่ขยายตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว

ปัจจุบันมีโรงงานน้ำแข็งตั้งขึ้นเป็นจำนวนมาก เพราะต้นทุนในการผลิตน้ำแข็งค่อนข้างต่ำ เมื่อเทียบกับอุตสาหกรรมอื่น ๆ ใช้น้ำดิบคือ น้ำ ซึ่งมีราคาถูกมากหรือบางแห่งเกือบจะไม่ต้องซื้อเพียงแต่นำน้ำซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ มาปรับปรุงคุณภาพให้เหมาะสมก็สามารถผลิตน้ำแข็งซึ่งมีคุณภาพดีได้ แต่ผู้ผลิตส่วนมากไม่ได้สนใจคุณภาพของผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับเรื่องความสะอาดในระหว่างการผลิตจึงทำให้น้ำแข็งที่จำหน่ายอยู่ทั่วไปมีคุณภาพไม่เป็นมาตรฐานมักจะมีแบคทีเรียชนิดโคลิฟอร์ม และอี.โคไล อยู่เสมอ แสดงว่าสุขลักษณะในการผลิตยังไม่ดีพอ กระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้จึงได้กำหนดให้น้ำแข็งเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ โดยกำหนดคุณภาพและมาตรฐานเกี่ยวกับการผลิตน้ำแข็ง เช่น การผลิตน้ำแข็งเพื่อรับประทานต้องใช้น้ำสะอาดตามมาตรฐานที่กำหนด น้ำแข็งที่ผลิตขึ้นต้องมีคุณภาพตามมาตรฐานน้ำสะอาดด้วยท่อส่งน้ำ ของน้ำแข็ง และเครื่องใช้ในการผลิตที่สัมผัสกับน้ำสะอาดหรือน้ำแข็งจะต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นพิษ ทนทานและมีลักษณะที่ง่ายต่อการทำความสะอาด น้ำที่ใช้ในการทำ ความสะอาดท่อส่งน้ำ ของน้ำแข็ง เครื่องใช้ในการผลิตที่สัมผัสกับน้ำสะอาดหรือน้ำแข็ง และภาชนะบรรจุ ตลอดจนการถกน้ำแข็งออกจากของน้ำแข็งต้องใช้น้ำที่มีมาตรฐาน เช่นเดียวกับกับน้ำที่ใช้ผลิตน้ำแข็ง ในการเก็บน้ำแข็งห้ามใช้แกลบ ซีลี้อย กระจกอบ กายมะพร้าว เลื่อหรือวัสดุอื่นในพานองเดียวกัน ปกคลุม หรือห่อหุ้มน้ำแข็ง นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดเกี่ยวกับฉลากคือ ต้องมีฉลากเป็นภาษาไทยอ่านได้ชัดเจนด้วยตัวอักษร ขนาดไม่เล็กกว่า 5 มิลลิเมตร แสดงไว้ที่ภาชนะบรรจุซึ่งอย่างน้อยต้องมีชื่อ ที่ตั้งของโรงงานที่ผลิตน้ำแข็ง และคำว่า "น้ำแข็งใช้รับประทานได้" ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน หรือ "น้ำแข็งใช้รับประทานไม่ได้" ด้วยตัวอักษรสีแดง แล้วแต่กรณี สำหรับข้อกำหนด

เกี่ยวกับฉลากนี้ไม่ใช่บังคับแก่ภาชนะบรรจุที่ใช้ใส่น้ำแข็งเพื่อจำหน่ายโดยตรงแก่ผู้บริโภค การบริโภคน้ำแข็งที่ไม่สะอาดอาจทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารได้

กรมวิทยาศาสตร์บริการ ได้สังเกตเห็นถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคจึงได้ร่วมมือกับกรมโรงงานอุตสาหกรรมในการตรวจโรงงานน้ำแข็งตามจังหวัดต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ โดยเก็บตัวอย่างน้ำที่ทำน้ำแข็งจากถังส่งน้ำไปลงของน้ำแข็ง และจากของน้ำแข็ง ผลการสำรวจโรงงาน 178 แห่ง พบว่ามีเพียง 21 แห่งเท่านั้นที่ใช้น้ำเหมาะแก่การบริโภค สำหรับในปี 2527 กรมวิทยาศาสตร์ฯ ได้ไปตรวจโรงงานน้ำแข็งในกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียงคือ นนทบุรีและปทุมธานี รวม 32 โรงงาน พร้อมกับเก็บตัวอย่างน้ำจากของน้ำแข็งมาวิเคราะห์ทางจุลชีววิทยา ปรากฏว่ามีน้ำแข็งที่บริโภคได้โดยปลอดภัย 15 โรงงาน ไม่ควรบริโภค 6 โรงงาน และมีคุณภาพไม่สม่ำเสมอ 11 โรงงาน ในการไปตรวจโรงงานน้ำแข็งนั้นเจ้าหน้าที่ได้รับข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้น้ำแข็งที่ผลิตออกมามีคุณภาพไม่ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขลักษณะของโรงงานซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก โรงงานควรจะมีการควบคุมสุขลักษณะที่ดีเพื่อให้น้ำแข็งที่ผลิตออกมาสะอาดปลอดภัยต่อผู้บริโภค ข้อบกพร่องที่มักจะพบอยู่เสมอคือการใช้น้ำไม่สะอาดผลิตน้ำแข็ง บางโรงงานใช้น้ำคลองโดยไม่มีการใช้คลอรีนเพื่อฆ่าเชื้อโรคเสียก่อนหรือไม่ใช้สารส้มในการช่วยตกตะกอน สารแขวนลอยในน้ำ บางครั้งอุปสรรคในการผลิตไม่สะอาดเพียงพอ เช่น ของน้ำแข็งเป็นสนิม ฝาของไม่สะอาด หรือคนงานไม่คำนึงถึงเรื่องความสะอาดขึ้นไปเดินบนฝาของน้ำแข็งโดยไม่ใส่รองเท้าที่สะอาด ล้างเท้าในบ่อน้ำสำหรับจุ่มของน้ำแข็ง

น้ำแข็งที่ผลิตจากโรงงานก่อนจะถึงผู้บริโภคมักจะมีการปนเปื้อนระหว่างการขนส่ง นับตั้งแต่รถบรรทุกที่ไม่มีสิ่งป้องกันฝุ่นตามถนนเมื่อน้ำแข็งออกจากรถ น้ำแข็งเหล่านี้จะถูกใส่ไปตามพื้นซึ่งสกปรก ส่วนผู้ค้าปลีกไม่ใคร่ระมัดระวังความสะอาดของเครื่องมือที่ใช้ในการทูนน้ำแข็งเท้าที่ควร จึงทำให้น้ำแข็งที่ถึงมือผู้บริโภคมักจะมี

คุณภาพไม่เป็นไปตามมาตรฐาน กรมวิทยาศาสตร์ฯ ได้เก็บตัวอย่างน้ำแข็งที่หุบเป็นก้อนเล็ก ๆ จากร้านที่จำหน่ายเครื่องดื่มในกรมวิทยาศาสตร์บริการมาวิเคราะห์ทางจุลชีววิทยา ปรากฏว่าพบโคลิฟอร์ม และอี.โคไลทุกตัวอย่างสำหรับน้ำแข็งก้อนเล็กที่บรรจุในถุงพลาสติก กรมวิทยาศาสตร์ฯ ได้เก็บตัวอย่างมาวิเคราะห์เช่นกัน พบว่าร้อยละ 70 ของตัวอย่างวิเคราะห์พบโคลิฟอร์ม ซึ่งในจำนวนนี้เป็น อี.โคไล ร้อยละ 60 ดังนั้นน้ำแข็งที่ขายกันโดยทั่ว ๆ ไปจึงไม่ค่อยสะอาด แต่ก็ไม่ปรากฏผลร้ายแรงเพราะบุคคลที่รับประทานต่างก็มีภูมิต้านทานเพียงพอ

การควบคุมความสะอาดเกี่ยวกับน้ำแข็งนี้ จะต้องได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่ายทางค่านโรงงานในการผลิตควรระมัดระวังเกี่ยวกับคุณภาพของน้ำที่ผลิตอุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิต ความสะอาดของคนงานทางค่านร้านค้าย่อยต้องมีการควบคุมความสะอาดของเครื่องมือที่ใช้ในการหุบน้ำแข็งและภาชนะที่ใช้บรรจุน้ำแข็ง ถ้าทุกฝ่ายร่วมมือกันก็จะทำให้ผู้บริโภคน้ำแข็งมีสวัสดิภาพมากขึ้น สามารถบริโภคน้ำแข็งด้วยความปลอดภัยยิ่งขึ้น ผู้ผลิตควรจะมีการควบคุมคุณภาพของน้ำแข็งที่ผลิตออกมาเป็นระยะ ๆ โดยส่งมาวิเคราะห์ที่กรมวิทยาศาสตร์บริการ ถนนพระราม 6 พญาไท ได้ทุกวันเวลาราชการ

"อ้างอิงจากข่าวกรมวิทยาศาสตร์บริการ ฉบับที่ 109"

เกลื้อ

(แปลและเรียบเรียงจาก Reader's Digest, February, 1983)

เกลื้อมีความสำคัญต่อคนเรามากนับศตวรรษ คงจะเห็นได้จากคัมภีร์ไบเบิล ซึ่งเรียกคริสตศาสนิกชนว่าเป็น "เกลื้อของแผ่นดิน" และลูกทาสที่ตีในประเทศกรีกสมัยก่อนก็ ถูกเรียกว่า "มีค่าเท่ากับเกลื้อ" ซึ่งก็เป็นความจริงเพราะในสมัยก่อนเกลื้อมีค่ามาก เช่นเดียวกับทองคำ เพราะมีการซื้อขายกันเป็นออนซ์

แต่ผลจากการค้นคว้าในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าเกลื้อทำให้แรงดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคที่มีอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น โรคหัวใจ โรคไต และเส้นเลือด ในสมองแตก คนอเมริกันเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากเป็นอันดับหนึ่ง หรือประมาณ 60 ล้านคน และโรคนี้จะไม่แสดงอาการอะไรให้ปรากฏจนกระทั่งเป็นมากและทำให้เจ็บป่วยเรื้อรังหรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ที่แปลกคือโรคนี้มักจะไม่พบในกลุ่มคนที่ไม่ชอบ กินเค็ม

ปัญหาอยู่ที่โซเดียมซึ่งเป็นเกลื้อแร่ชนิดหนึ่ง โซเดียมประกอบด้วยโมเลกุลของเกลื้อถึงร้อยละ 40 โดยน้ำหนัก ถึงแม้ว่าโซเดียมจะเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ แต่ถ้าได้รับในปริมาณที่มากเกินไปก็ทำให้เกิดโทษได้

โซเดียมและคลอไรด์ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกายและช่วยละลายสารนอกเซลล์ ซึ่งทำให้การทำงานของอวัยวะที่สำคัญ เช่น เซลล์ประสาทและหัวใจเป็นปกติ เมื่อใดก็ตามที่สมดุลของน้ำผิดปกติ การทำงานของร่างกายจะผิดปกติไปด้วย

ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญที่ช่วยรักษาระดับของโซเดียมให้เป็นปกติ เมื่อร่างกายต้องการใช้โซเดียม ไตก็จะปล่อยโซเดียมเข้าไปในเลือด และจะขับออกเมื่อร่างกายมีโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการ ในคนส่วนใหญ่ไตไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ทำให้

เลือดมีปริมาณมากขึ้น เส้นเลือดที่มีน้ำมากก็จะถูกกระตุ้นด้วยเซลล์ประสาทได้ง่าย ทำให้เส้นเลือดหดตัว ขนาดของเส้นเลือดก็เล็กลง ในขณะที่เลือดมีปริมาณมากขึ้น แรงดันของเลือดจึงสูงขึ้น หัวใจก็ต้องเต้นเร็วขึ้นเพราะมีเลือดที่จะต้องสูบฉีดไปทั่วร่างกายมากขึ้น

นอกจากแรงดันโลหิตสูงจะเป็นผลจากการที่ร่างกายมีโซเดียมเกินความต้องการดังกล่าวแล้ว ความเครียดก็อาจจะทำให้แรงดันโลหิตสูงได้ เพราะเมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนจากต่อมอะดรีนอลชื่อ อัลโดสเตอโรน (aldosterone) มากขึ้น ฮอร์โมนชนิดนี้ทำให้ไตเก็บโซเดียมและน้ำไว้มากขึ้นอีก

โซเดียมนอกจากจะเพิ่มปริมาณของเลือดแล้วยังเพิ่มปริมาณน้ำทั้งในและรอบเนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้บวม สารที่ร่างกายมีน้ำมากนี้อาจทำให้หัวใจวายได้

ร่างกายต้องการโซเดียมอย่างน้อยที่สุดเพียงวันละ 220 มิลลิกรัมเท่านั้น ซึ่งเท่ากับหนึ่งในสิบส่วนของเกลือ 1 ช้อนชา ในแต่ละวันถ้ากินเกลือรวมกันแล้วประมาณ 1 ช้อนชาหรือได้โซเดียม 1,100 ถึง 3,300 มิลลิกรัม ก็ยังไม่เป็นอันตรายสำหรับคนที่ร่างกายสมบูรณ์ แต่สำหรับเด็กควรจะได้รับโซเดียมในปริมาณที่น้อยกว่านั้นมาก แต่ปรากฏว่าคนอเมริกันกินโซเดียมโดยเฉลี่ยวันละ 10 - 20 กรัม (10,000 - 20,000 มิลลิกรัม) หรือได้รับเกลือจากอาหารวันละ 4 ช้อนชาอย่างไม่รู้ตัวหรือประมาณ 15 ปอนด์ต่อปี

อาหารบางชนิดมีรสเค็มหรือมีเกลือผสมอยู่อย่างเห็นได้ชัด เช่น มันฝรั่งทอด ปลาเค็ม ซีอิ้ว และผักคอง จึงไม่มีปัญหาในการเลือกซื้อหรือเลือกกิน แต่บางชนิดเราอาจจะไม่คิดว่าเป็นอาหารที่มีเกลือผสมอยู่ เช่น เนยแข็ง ขนมปัง เนื้อวัว ขนมทอดกึ่ง แพนเค้ก ชุป อาหารกระป๋อง น้ำผลไม้กระป๋อง อาหารเหล่านั้นนอกจากจะมีเกลือแล้วยังมีสารเจือปนอื่น ๆ ที่มีโซเดียมเป็นหลัก เช่น โซเดียมไนเตรต โซเดียมฟอสเฟต โซเดียมแอสคอร์เบต โมโนโซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส) ผงฟู เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์ของนมตามปกติมีโซเดียมอยู่โดยธรรมชาติแล้วแต่ก็ยังมีสารเค็มเกลือลงไปอีก คอทเทจชีส (cottage cheese) ครึ่งถ้วยซึ่งทำมาจากนมมีโซเดียมเท่ากับมันฝรั่งทอดกรอบ 32 ชิ้น นอกจากนี้ในน้ำดื่มก็มีโซเดียมผสมอยู่ด้วย

ในปัจจุบันคนอเมริกันได้รับเกลือจากอาหารสำเร็จรูปมากที่สุด เพราะคนอเมริกันบริโภคอาหารสำเร็จรูปมากถึงร้อยละ 55 ของอาหารทั้งหมด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ในขณะนี้ และอาหารบางชนิดมีโซเดียมสูงแต่ไม่มีรสเค็มเลย ฉะนั้นการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มก็ยังทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากตามเดิม คุณปริมาณโซเดียมในอาหารต่อไปนี้

1. แอปเปิ้ล 1 ผล	2	มิลลิกรัม
แอปเปิ้ลซอส 1 ถ้วย	6	"
ขนมพายแอปเปิ้ลสำเร็จรูป 1 ชิ้น	208	"
2. ขนมปัง 1 ชิ้น	114	"
ขนมเค้กเนย 1 ชิ้น	171	"
มัฟฟิน 1 ชิ้น	293	"
3. เนยเหลวชนิดไม่ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ	2	"
เนยเหลวชนิดใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ	116	"
มาร์การีน 1 ช้อนโต๊ะ	140	"
4. อกไก่ $\frac{1}{2}$ อก	69	"
พายไก่สำเร็จรูป	907	"
ไก่ทอด 1 ที่	2,243	"
5. ข้าวโพคสด 1 ผัก	1	"
อาหารแช่ที่ทำจากข้าวโพค 1 ถ้วย	256	"
ข้าวโพคกระป๋อง 1 ถ้วย	384	มิลลิกรัม

6.	แตงกวาสด 7 แวน	2	มิลลิกรัม
	แตงกวาราคน้ำสลัด	234	"
	แตงกวาคอง 1 ถ้วย	928	"
7.	องุ่นไม่มีเมล็ด 10 ผล	1	"
	แยมองุ่น 1 ช้อนโต๊ะ	3	"
	ไวน์ขาว 4 ออนซ์	19	"
8.	นมสด 1 ถ้วย	122	"
	นมผง $\frac{1}{2}$ ถ้วย	322	"
	คอทเทจชีส 4 ออนซ์	457	"
9.	เนื้อมู 3 ออนซ์	59	"
	เบคอน 4 ชิ้น	548	"
	แฮม 3 ออนซ์	1,114	"
10.	มันฝรั่ง 1 ลูก	5	"
	มันฝรั่งทอดกรอบ 10 ชิ้น	200	"
	มันฝรั่งบดสำเร็จรูป 1 ถ้วย	485	"
11.	เนื้อมันเทศ 3 ออนซ์	55	"
	แฮมเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น	990	"
	เนื้อมันเทศสำเร็จรูป	1,304	"
12.	มะเขือเทศ 1 ผล	14	"
	ซूपมะเขือเทศ 1 ถ้วย	932	"
	ซอสมะเขือเทศ 1 ถ้วย	1,498	"

13.	ปลาทุนาสก 3 ออนซ์	50	มิลลิกรัม
	ปลาทุนากระป๋อง 3 ออนซ์	384	"
	พายปลาทุนาสำเร็จรูป 1 ที่	715	"
14.	น้ำขรรหมคา 8 ออนซ์	12	"
	น้ำโซดา 8 ออนซ์	39	"
	น้ำใส่ยาลดกรดยูริกในกระเพาะ	564	"
15.	มะนาว 1 ผล	1	"
16.	ซีอิ๊ว 1 ช้อนโต๊ะ	1,029	"
17.	เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ	1,938	"

มนุษย์รู้จักเกลือมานานก่อนที่จะนำมาเติมลงไปในการปรุงอาหาร คนในสมัยก่อนเมื่อครั้งยังไม่รู้จักการล้างตัวมาเป็นอาหาร ได้รับเกลือประมาณวันละ 200 - 600 มิลลิกรัม มาในสมัยที่ลาเนื้อเป็นอาหารก็ได้รับเกลือเพียงวันละ 4 กรัม

ทารกแรกเกิดจะไม่ชอบอาหารที่มีรสเค็มและยังคงกินอาหารได้ตามปกติถึงแม้ว่าจะไม่ได้เติมเกลือลงไปในการปรุงอาหารเลย ต่อมาเมื่อโตขึ้นก็เริ่มชินกับอาหารที่มีรสเค็ม จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (FDA) ของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กทารกได้รับเกลือในปริมาณที่เทียบได้กับ 18 กรัมในผู้ใหญ่ และเด็กเล็กได้รับเกลือสูงเทียบได้กับ 25 กรัมในผู้ใหญ่

ผู้เชี่ยวชาญทางโรคความดันโลหิตสูงชื่อ ดร. ล็อต บี. เพจ (Lot B. Page) ซึ่งได้ทำการศึกษาการบริโภคเกลือของคนในสมัยก่อนสมัยอุตสาหกรรม พบว่าการชอบกินเค็มเกิดจากนิสัยการกินและไม่เกี่ยวกับความต้องการเกลือของร่างกาย

วิธีต่อไปนี้จะช่วยให้เราสามารถลดปริมาณโซเดียมในอาหารได้

1. งดเติมเกลือลงในอาหารที่ทำมาเรียบร้อยแล้ว
2. ลดปริมาณเกลือที่จะต้องใส่ในอาหารขณะปรุงลงทีละน้อย
3. ใช้เครื่องชुरสอื่น ๆ แทนเกลือ เช่น หอมกระเทียม เครื่องเทศอื่น ๆ

น้ำมะนาว แต่ไม่ควรใช้ชีอิ้ว ผงชูรส หรือซุปลุก่อนแทน

4. ลดการกินอาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป และเนยแข็ง นอกเสียจากว่า
จะมีฉลากระบุว่าไม่มีโซเดียมต่ำ ควรทำอาหารจากเนื้อและผักสดแทน

5. ไม่ควรใช้โปแตสเซียมแทนโซเดียม นอกจากเป็นคำแนะนำของแพทย์
เพราะโปแตสเซียมมีอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน

6. ถ้าท่านมีความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะกินยาประเภท
ลดกรดในกระเพาะ ยาแก้อิโอยูบาย และวิตามินบี เพราะยาเหล่านี้มีโซเดียมสูง

7. ไม่ควรกินอาหารในร้านฟาสต์ฟู้ด (fast-food restaurant)
เพราะมีโซเดียมสูง ในขณะที่เดินทางควรขอให้ทางสายการบินจัดอาหารที่มีโซเดียมต่ำให้

เมื่อเราทำได้ดังกล่าวดังนี้ เราอาจจะกินอาหารนอกบ้านไม่อร่อยเพราะ
เค็มเกินไป แต่อย่างไรก็ยังดีกว่าที่จะให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากจนเกินไป

โรคอ้วน

โดยนายแพทย์เพียรวิทย์ ตันติแพทยางกูร
(หนังสือพิมพ์เคลินิวส์ ฉบับวันอาทิตย์ที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2529)

หลายท่านคงเคยได้ยินและรู้จัก "โรคอ้วน" แล้ว และแน่ใจได้ว่าหลาย ๆ ท่านกำลังถูก "โรคอ้วน" คุกคามท่านอยู่ "โรคอ้วน" ร้ายกาจกว่าโรคอื่น ๆ เพียงโรคเดียว เพราะโรคอ้วนสามารถนำโรคอื่นหลายโรคเข้ามาสู่ตัวท่านโดยพร้อมเพรียงกัน ลองอ่านและศึกษาเรื่องโรคอ้วนของนายแพทย์เพียรวิทย์ ตันติแพทยางกูร จากภาควิชากุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

1. โรคอ้วนหมายถึงอะไร อย่างไรจึงจะจัดว่าอ้วน

โรคอ้วน คือ ภาวะที่ร่างกายมีเนื้อเยื่อและไขมันสะสมไว้ในร่างกายมากกว่าปกติ จนทำให้เกิดโรคมมากกว่าคนปกติและมีอายุสั้นกว่าคนปกติ ข้อบ่งชี้บ่งบอกภาวะอ้วนมีหลายอย่าง โดยทั่วไปถ้าใครมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติถึง 20 เปอร์เซ็นต์ ก็ถือได้ว่าอ้วน แต่สำหรับคนทั่ว ๆ ไปคงจะใช้วิธีนี้สำหรับบ่งบอกภาวะอ้วนไม่ได้ เพราะคนทั่ว ๆ ไปคงจะไม่ทราบว่าน้ำหนักปกติควรจะเป็นเท่าใด จึงมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งสะดวกและง่ายแต่ต้องจำเล็กน้อย คือ เอน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรกำลังสอง ค่านี้จะต่างกันตามเพศและโครงสร้างของร่างกาย ถ้าบุคคลใดมีค่าดังกล่าวมากกว่าค่าต่อไปนี้ ก็จัดว่าเป็นคนอ้วน

	ผู้ชาย	ผู้หญิง
โครงสร้างเล็ก	24.5	23.0
กลาง	26.0	24.5
ใหญ่	29.0	28.0

แต่วิธีที่ง่ายที่สุดคือ คุ้ด้วยตาเปล่า ถ้าเห็นว่าอ้วนก็บอกได้เลยว่าอ้วนแน่

2. อะไรที่เป็นเหตุทำให้เราอ้วน

สาเหตุของโรคอ้วนพอจะแบ่งเป็น 4 พวกใหญ่ ๆ ได้คือ

1. ร่างกายได้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ใ้แก่ การกินมากเกินไป สิ่งที่ทำให้พลังงานแก่ร่างกายมี 4 ประเภทคือ

ก. อาหารประเภทโปรตีน 1 กรัมให้ 4 แคลอรี ใ้แก่ พวกหมู เนื้อไก่ ปลา

ข. อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรท 1 กรัมให้ 4 แคลอรี ใ้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล

ค. อาหารประเภทไขมัน 1 กรัมให้ถึง 9 แคลอรี ใ้แก่น้ำมันต่าง ๆ

ง. พวกแอลกอฮอล์ 1 กรัมให้ 7 แคลอรี ใ้แก่ พวกเหล้า เบียร์

เพราะฉะนั้นถ้าใครกินอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งหรือหลาย ๆ ประเภทมาก โดยเฉพาะพวกของหวานและของมันหรือคิมเหล้า เบียร์มากก็อ้วนได้ทั้งนั้น แม้แต่คิมพวกน้ำหวานมาก ๆ ก็ทำให้อ้วนได้

2. ออกกำลังน้อยไป เช่น พวกที่ทำงานนั่งโต๊ะใช้สมอง พอกลับบ้านก็มีคนใช้ทำงานให้เสร็จ เพราะฉะนั้นวันหนึ่ง ๆ จึงไม่ได้ใช้พลังงานทั้งที่บ้านและที่ทำงาน

3. กรรมพันธุ์ โรคอ้วนมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์ใ้แน่นอน คนอ้วนมักจะมีกรรมพันธุ์เป็นสาเหตุของความอ้วน ขอเน้นว่าส่วนใหญ่ของโรคอ้วนไม่ได้มีสาเหตุจากกรรมพันธุ์ที่ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย การที่มีหลาย ๆ คนในครอบครัวเดียวกัน เช่น ลูกทุกคนพ่อแม่หรือพ่อหรือแม่อ้วนนั้นส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดไม่ใช่เป็นกรรมพันธุ์ แต่เกิดจากพฤติกรรมชอบกินมาก ในครอบครัวที่ถูกถ่ายทอดหรือเลียนแบบโดยสมาชิกของครอบครัว พ่อแม่มีจะถ่ายทอดพฤติกรรมชอบกินมากไปให้ลูก หรือถูกเลียนแบบพฤติกรรมชอบกินมากของพ่อแม่ เลยทำให้อ้วนตามพ่อแม่ ส่วนพ่อแม่ก็อาจเลียนแบบพฤติกรรม

ชอบกินมาจากปูย่า ทายาย หรือปูย่าตายายถ่ายทอดพฤติกรรมชอบกินมากไปให้พ่อแม่
 ทำให้สมาชิกของครอบครัวอ้วนตาม ๆ กัน ลูกชาย ๆ ก็เป็นกรรมพันธุ์ แต่แท้จริงไม่ใช่
 ขอย้ำอีกครั้งว่ามีคนจำนวนมากโดยเฉพาะคนอ้วนเข้าใจผิดคิดว่าความอ้วนเกิดจากกรรมพันธุ์
 ที่จริงแล้วเกิดจากพฤติกรรมชอบกินมากของครอบครัวเพราะฉะนั้นจึงอย่าไปโทษกรรมพันธุ์

4. ความอ้วนอาจเกิดจากโรคบางชนิด เช่น ความผิดปกติของสมอง
 ความผิดปกติของฮอร์โมนบางประเภท แต่สาเหตุจากโรคนี้เป็นน้อยมาก

3. สาเหตุของความอ้วนในเด็กและผู้ใหญ่ต่างกันไหม

สาเหตุของความอ้วนในเด็กส่วนใหญ่ต่างกับในผู้ใหญ่ ความอ้วนในเด็กส่วนใหญ่
 เกิดจาก 2 สาเหตุ คือ 1. เลี้ยงทารกด้วยนมผสมไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่ 2. ให้อาหาร
 เสริมแก่ทารกเร็วเกินไป

นมแม่มีความเข้มข้นและปริมาณพอเหมาะกับความต้องการของทารก ทารก
 ที่กินนมแม่จะไม่อ้วนไม่ยอมคือ กำจัดดี เมื่อทารกคุณนมหมดเต้านมเป็นอันหมด แต่ถ้าเลี้ยง
 ด้วยนมผสม ทารกมักจะกินนมมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะนมผสมขมมากเท่าไรก็ได้
 ส่วนเรื่องอาหารเสริมซึ่งโดยทั่ว ๆ ไปไม่แนะนำให้กินก่อนอายุ 4 - 6 เดือน การให้
 อาหารเสริมเร็วเกินไปบวกกับการเลี้ยงด้วยนมผสมจะทำให้ทารกได้พลังงานมากเกินไป
 ความต้องการ ทำให้เด็กนิสัยชอบกินมากเฉยทำให้กินมากตลอดจึงทำให้อ้วนง่ายมาก

ส่วนในผู้ใหญ่เกิดจากการใช้พลังงานน้อยไปและหรือกินมากเกินไป เพราะฉะนั้น
 สาเหตุการอ้วนในผู้ใหญ่และเด็กจึงต่างกัน

4. ความอ้วนมีผลเสียและผลเสียอย่างไร

ความอ้วนมีแค่ผลเสียไม่มีผลดี เวลานี้เรารู้แน่ ๆ ว่าคนอ้วนจะมีอายุสั้นกว่า
 คนไม่อ้วน สถิติของบริษัทประกันชีวิตในอเมริกาให้ข้อมูลเกี่ยวกับอัตราการตายในผู้ชาย
 อายุระหว่าง 40 - 69 ปี ที่มีสาเหตุจากความอ้วน ดังนี้ ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 10 เปอร์เซ็นต์

อัตราการตายจะเพิ่มมากกว่าปกติ 13 เปอร์เซ็นต์ ด้านน้ำหนักตัวเพิ่ม 20 เปอร์เซ็นต์ อัตราการตายเพิ่มเป็น 25 เปอร์เซ็นต์ ด้านน้ำหนักตัวเพิ่ม 30 เปอร์เซ็นต์ อัตราการตายเพิ่ม 42 เปอร์เซ็นต์ ด้านน้ำหนักตัวเพิ่ม 40 - 45 เปอร์เซ็นต์ อัตราการตายเพิ่มถึง 79 เปอร์เซ็นต์ สาเหตุการตายในคนอ้วนส่วนใหญ่เกิดจากโรคของหัวใจและเส้นเลือด โรคเบาหวาน นอกจากความอ้วนทำให้เกิดความตายได้ง่ายแล้ว ความอ้วนยังสร้างความปลอดภัยที่ทรมาณต่อร่างกาย ซึ่งพอจะแบ่งได้ 2 พวกใหญ่ ๆ คือ

1. เป็นผลจากน้ำหนักตัวเอง
2. ผลเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี

ผลจากการที่ร่างกายต้องแบกน้ำหนักมากอยู่ตลอดเวลา คือ

- 1) ทำให้ข้อต่อของกระดูกต่าง ๆ เสื่อมถูกทำลาย ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ

เจ็บปวดทรมานมาก

- 2) ทำให้หัวใจต้องทำงานมากจนเกิดหัวใจวายได้
- 3) ทำให้หายใจลำบากทำให้ตายได้
- 4) ทำให้ผิวหนังห้อยเป็นริ้ว ๆ โคนเฉาะที่หน้าท้องและขาหนีบ ทำให้ยับเขยื้อนและเน่าเปื่อย ทำให้เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่น

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี ซึ่งจะทำให้มีผลดังนี้

- 1) ไขมันในเลือดสูง
- 2) เป็นเบาหวานได้ง่าย
- 3) ทำให้ความดันโลหิตสูง

โรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูงต่าง ๆ ทำให้เส้นเลือดอุดตัน ถ้าเป็นเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตันก็ทำให้ตายได้ทันที หรือเส้นเลือดไปเลี้ยงสมองอุดตันทำให้เกิดอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ง่าย ถ้าเป็นผู้นิยมทำให้

เป็นหมัน ถ้าตั้งครรภ์ก็มีอันตรายจนเป็นอันตรายต่อทั้งแม่และทารกในครรภ์ จะเห็นได้ว่า ความอ้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพและชีวิตมากมาย ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน หิการหรือตายได้

5. มีวิธีป้องกันไม่ให้อ้วนได้อย่างไร

วิธีป้องกันในเด็กและผู้ใหญ่แตกต่างกัน ดังนี้คือ

ในทารกควรเลี้ยงดูด้วยนมมารดา ถ้ามีความจำเป็นต้องเลี้ยงด้วยนมผสม ก็อย่าให้ทารกกินนมจนอ้วนหรือให้เด็กจ้ำม่ำ อย่าให้อาหารเสริมก่อนอายุ 4 เดือน อย่าให้เด็กกินของหวานจืด และสิ่งไม่เป็นประโยชน์ เช่น ลูกกวาด น้ำหวานชนิดต่าง ๆ ทัศนียภาพผักผลไม้

ในผู้ใหญ่ควรรู้จักรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่ ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นให้คนน้ำหนักเสีย โดยการลดอาหารประเภทที่ไม่จำเป็น เช่น น้ำหวาน ของหวานจืด มันจืด เหล้า เบียร์ ถ้ายังลดได้ไม่ตีกก็ให้ลดอาหารที่กินเป็นประจำออกเสียบางส่วน ในขณะเดียวกันให้ออกกำลังกายด้วย ถ้าเราปฏิบัติดังกล่าวนั้นแล้วเราจะไม่มีโอกาสอ้วนขึ้นมาได้เลย

6. การลดอาหารมีหลักการอย่างไรบ้าง

หลักของการลดน้ำหนักด้วยการคุมอาหารนั้น ที่สำคัญที่สุดคืออย่าลดอาหารเสียเลย เพราะวิตถุขลักษณะ ที่สำคัญคือเราจะลดแค่พลังงานเท่านั้น เราจะไม่ลดพวกโปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรจำกัดอาหารประเภทโปรตีน ผัก และผลไม้ แต่ผลไม้ที่อาจมีพลังงานมาก เช่น พุรีเหียน มะม่วงสุก ดังนั้นผลไม้ประเภทหวานจืด มันจืด ก็ควรจะลดปริมาณลง ในครั้งแรกเราลดสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นทางอาหารออกก่อน เช่น เหล้า เบียร์ น้ำหวานชนิดต่าง ๆ และลดพวกที่มีพลังงานมากได้แก่ ของหวานจืด มันจืด ถ้าน้ำหนักยังลดไม่ตีกก็ลดปริมาณข้าวที่กินให้น้อยลง อย่านกินของจุกจิกและขนมตลอดวัน ถ้าปฏิบัติดังนี้ก็จะทำให้น้ำหนักลดลงได้ไม่ยากเลย

7. การกินยาลดความอ้วน จะช่วยได้มากน้อยเพียงใด

ไม่ขอแนะนำให้กินยาลดความอ้วน เพราะความอ้วนเป็นเรื่องของความผิดปกติทางการกินจึงต้องแก้ที่ต้นเหตุคือ แกนนิสัยการกินให้ถูกต้อง อีกประการหนึ่งยาลดความอ้วนส่วนมากเป็นยากระตุ้นประสาทประเภทยาม้ามีโทษแน่นอนและสามารถติดยาได้ ในขณะที่กินยาผู้ป่วยหรือคนอ้วนจะรู้สึกเบื่ออาหาร ทำให้กินอาหารได้น้อยลง น้ำหนักก็ลด แต่พอหยุดยาน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นทันที จึงไม่แนะนำให้ใช้ยา นอกจากในรายที่จำเป็นจริง ๆ ซึ่งในรายเช่นนี้ควรอยู่ในดุลพินิจของแพทย์

8. การผ่าตัดเอาไขมันที่ไม่ต้องการออกออกยากทราบว่า เป็นวิธีลดความอ้วนที่ดีหรือเปล่า

การผ่าตัดเป็นวิธีช่วยลดน้ำหนักแบบหนึ่ง แต่การผ่าตัดมีขอบเขตจำกัด และส่วนใหญ่ก็ทำได้เฉพาะไขมันที่หน้าท้องเท่านั้น ส่วนที่เอว แขนขา หลัง ทำได้ยาก ยิ่งกว่านั้นการผ่าตัดโดยเฉพาะในคนอ้วนมีอันตรายมาก จึงไม่แนะนำถึงแม้ว่าการผ่าตัดจะทำได้ ก็ได้ผลไม่เต็มที่ ผู้การลดโดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายไม่ได้

9. มีข้อแนะนำง่าย ๆ ที่จะปฏิบัติเมื่อเรารู้สึกว่าอ้วนได้ดังนี้

เมื่อเรารู้สึกว่าอ้วนจะด้วยการคุ้ยคว้าเอาหรือชั่งน้ำหนักก็ควรรีบควบคุมอาหารการกินเสียแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยให้หน้าหนักเพิ่มมากเกินไป เพราะจะทำให้ลดยาก หักง่าย ๆ คือกินเพื่ออยู่ อย่าอยู่เพื่อกิน และกินมันออกกำลังกายเสมอ ๆ

อาหารกับพลังงาน

(แปลและเรียบเรียงจาก Reader's Digest, June, 1983)

อาหารทุกชนิดนอกจากให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตแล้ว ยังให้พลังงาน เมื่อใดที่ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการก็จะทำให้อ้วนได้ การมีความรู้ว่าเป็นอาหารชนิดใดให้พลังงานมากน้อยเพียงใดจะช่วยให้อ้วนได้เลือกอาหารที่ให้พลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ข้อเท็จจริงต่อไปนี้จะช่วยแก้ความเชื่อหรือความเข้าใจที่ผิด ๆ เกี่ยวกับอาหารและพลังงานได้

ความเชื่อ

เกรปฟรุท (grapefruit) ซึ่งเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งคล้ายส้มโอแต่มีขนาดเล็กกว่า จะช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย

ข้อเท็จจริง

เกรปฟรุทนิยมใช้เป็นอาหารที่บริโภคเพื่อลดความอ้วน เพราะให้พลังงานต่ำ และมีวิตามินซีมาก แต่ไม่สามารถเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายได้ จริง ๆ แล้ว ยังมีอาหารชนิดใดที่มีคุณสมบัติดังกล่าว

ความเชื่อ

กล้วยทำให้อ้วนได้

ข้อเท็จจริง

จริง ๆ แล้วกล้วยให้พลังงานในปริมาณที่ใกล้เคียงกับส้มหรือแอปเปิ้ล คือ ประมาณ 85 แคลอรี ส่วนแอปเปิ้ลผลขนาดกลางให้พลังงานประมาณ 87 แคลอรี และ ส้มประมาณ 73 แคลอรี

ความเชื่อ

อาหารที่ปลอดภัยกว่า "ผลิตโดยไม่ได้เค็มน้ำตาลทราย" จะให้พลังงานต่ำกว่าอาหารที่ผลิต โดยใส่น้ำตาลทราย

ข้อเท็จจริง

อาหารที่ไม่ได้ระบุว่าใส่น้ำตาลทรายอาจจะมีสารที่ให้พลังงานชนิดอื่นซึ่งให้พลังงานเท่าเทียมกับน้ำตาลทราย เช่น น้ำเชื่อมที่ทำจากผลไม้หรือข้าวโพด หรือ ซอร์บิตอล ฉะนั้นก่อนซื้อจึงควรอ่านฉลากให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นไม่ได้ใส่น้ำตาลชนิดอื่นแทนน้ำตาลทราย

ความเชื่อ

เนยเทียม (margarine) มีแคลอรีต่ำกว่าเนยแท้ (butter)

ข้อเท็จจริง

โดยกฎหมายแล้ว เนยแท้และเนยเทียมต้องมีปริมาณไขมันอย่างน้อยร้อยละ 80 เท่ากัน เนยเทียมทำจากน้ำมันพืชซึ่งไม่มีโคเลสเตอรอล แต่ให้พลังงานเท่ากับเนยแท้ คือประมาณ 100 แคลอรีต่อ เนย 1 ช้อนโต๊ะ เนยทั้งสองชนิดที่นำมาคำนวณข้างต้นแล้วก็ให้พลังงาน 67 แคลอรี ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ ทั้งนี้เพราะมีอากาศแทรกอยู่ในเนื้อของเนย เนยเทียมสำหรับผู้ที่จะลดความอ้วนมีไขมันลดลงประมาณครึ่งหนึ่งและมีน้ำมากกว่า จึงมีแคลอรีน้อยกว่าเนยธรรมชาติทั่วไป

ความเชื่อ

อาหารประเภทก้านข่าฝรั่ง (celery) และแอปเปิ้ลให้ "พลังงานติดลบ" เพราะร่างกายต้องเสียพลังงานไปในการเคี้ยวและการย่อยมาก

ข้อเท็จจริง

ไม่ว่าเราจะบริโภคอะไรก็ได้พลังงานมากน้อยตามชนิดของอาหาร ส่วนพลังงานที่ต้องใช้ในการกินอาหารก็เพียง 0.3 แคลอรีต่ออนาที นั่นก็คือ การกินก้านข่าฝรั่ง 1 ถ้วยที่ให้พลังงาน 5 แคลอรีโดยที่ไม่ให้ร่างกายได้รับพลังงานเพิ่มเลย เราต้องใช้เวลาในการเคี้ยวก้านข่าหนึ่งถ้วยนานถึง 17 นาที

ความเชื่อ

ครีมที่ไม่ได้ทำจากนมให้พลังงานน้อยกว่าครีมที่ทำจากนม

ข้อเท็จจริง

ครีมที่ไม่ได้ทำจากนมโพลีแลนในปริมาณที่ใกล้เคียงกับครีมที่ทำจากนม นอกจากนี้ ครีมที่ไม่ได้ทำจากนมบางชนิดยังทำจากน้ำมันมะพร้าว ซึ่งมีไขมันชนิดอิ่มตัว สูงกว่าครีมที่ทำจากนม

ความเชื่อ

ปลาทุกชนิดโพลีแลนต่ำ

ข้อเท็จจริง

ปลาแต่ละชนิดมีปริมาณไขมันน้อยแตกต่างกัน เนื้อปลาที่ไม่มีไขมันมาก สักเกิดได้ง่าย เพราะมีเซลล์กว่าเนื้อปลาที่มีไขมันน้อย วิธีการปรุงปลาทั้งสองประเภท ก็มักจะแตกต่างกัน คือ ปลาที่มีไขมันมากมักจะนำมาย่างหรืออบ ส่วนปลาที่มีไขมันน้อยก็มักจะนำมาทอดในน้ำมันหรือเนย ผลก็คือ ปลาที่มีไขมันมากเมื่อทำให้สุกด้วยวิธีการย่างหรืออบอาจจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าปลาที่มีไขมันน้อย

ความเชื่อ

เนื้อวัวที่มีราคาสูงมีไขมันมากกว่าเนื้อที่มีราคาแพง

ข้อเท็จจริง

ในทางตรงข้ามเนื้อราคายังสูงจะมีไขมันที่บริเวณค่านอกยิ่งมากง่ายต่อการ เลาะออก ส่วนเนื้อราคาแพงจะมีไขมันแทรกอยู่ในเนื้อ

ความเชื่อ

กระเพาะอาหารจะสับลงถ้าเรลคอาหารเป็นเวลานาน

ข้อเท็จจริง

กระเพาะอาหารจะไม่เปลี่ยนขนาด แต่ความรู้สึกอิ่มเร็วขึ้นเกิดจากความ เคยชินของการกินอาหารน้อยลง

ข้อเท็จจริงอื่น ๆ

- เนื้อไก่หรือเนื้อไก่วงบริเวตมองและสะโพกขนาด 3.5 ออนซ์ จะให้พลังงานมากกว่าเนื้ออกประมาณ 30 แคลอรี แต่ไก่วงมีไขมันน้อยกว่าไก่ธรรมดา
- ปลาชุกากระป๋องชนิดปรุงด้วยน้ำจะให้พลังงานน้อยกว่าชนิดที่ปรุงด้วยน้ำมันประมาณ 40 แคลอรี สำหรับส่วนที่เอาไขมันหรือน้ำมันออกแล้วหนัก 3.5 ออนซ์
- กล้วยสีงอบให้พลังงาน 175 แคลอรีต่อ 1 ออนซ์ ซึ่งเท่ากับกล้วยสีทอง
- ถ้าทานโยเกิร์ตชนิดพรอมมันเนย (low-fat yogurt) แทนครีมเปรี้ยว (sour cream) ทานจะลดพลังงานได้ 350 แคลอรีต่อ 1 ถ้วย
- ไอศกรีมผลไม้ (sherbet) และไอศกรีมที่ทำจากนมให้พลังงานใกล้เคียงกันเพราะถึงแม้ไอศกรีมผลไม้จะมีไขมันน้อยกว่าแต่ก็มีน้ำตาลมากกว่า ไอศกรีมผลไม้ กับไอศกรีมที่ทำจากนมให้พลังงานประมาณ 135 แคลอรี
- น้ำผึ้งให้พลังงานสูงกว่าน้ำตาลทราย คือประมาณ 61 แคลอรีต่อ 1 ช้อนโต๊ะ ส่วนน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงานเท่ากับ 46 แคลอรีเท่านั้น
- โยเกิร์ตชนิดผสม ^{ผลไม้} ไม่นาน 8 ออนซ์ อาจจะมีพลังงานมากกว่าไอศกรีมก่อนขนาดเล็กลงถึง 80-100 แคลอรี
- สไลด์รอกขนาด 1.6 ออนซ์ มี 140 แคลอรี ส่วนแฮมเบอร์เกอร์ที่ทำจากเนื้อแดงขนาด 3 ออนซ์ มี 180 แคลอรี จึงควรบริโภคแฮมเบอร์เกอร์เพราะทำจากเนื้อสัตว์ผ่านขบวนการเติมสารต่าง ๆ เช่น ไนไตรต์ หรือ ไนเตรท และยังมีแคลอรีน้อยกว่า ถ้าเลือกกินแฮมเบอร์เกอร์ขนาดเล็กลงเล็กน้อย
- เนยแข็ง 1 ออนซ์ มี 112 แคลอรี ในจำนวนนี้เป็นพลังงานที่ได้จากไขมันร้อยละ 75 และจากโปรตีนเพียงร้อยละ 25 เท่านั้น
- เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ที่เรียกว่า เอ็กน็อก (eggnog) ขนาด 4 ออนซ์ มี 335 แคลอรี จึงเป็นเครื่องดื่มที่ทำให้อ้วนได้