

ความต้องการด้านอาหารและโภชนาการ ของผู้ใหญ่หรือวัยเจริญพันธุ์



วัยผู้ใหญ่หรือวัยเจริญพันธุ์

วัยผู้ใหญ่หรือวัยเจริญพันธุ์ หมายถึง วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปี จนถึง 59 ปี เป็นวัยที่ต้องหารายได้เพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว

เป็นวัยที่มีความรับผิดชอบสูง เริ่มแต่งงาน สร้างครอบครัวเป็นของตนเอง มีหน้าที่ดูแลสมาชิกในครอบครัว ทำงานหาเลี้ยงครอบครัว มีการเข้าสังคม มักจะอุทิศเวลา และเสียสละให้แก่ชุมชน และสังคมมากขึ้น จึงมีเวลาดูแลตนเองและสุขภาพน้อยลง



วัยผู้ใหญ่หรือวัยเจริญพันธุ์



ในวัยนี้มีการเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ เพื่อรักษาสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายให้คงที่ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น การทำงานของเซลล์ต่างๆ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน อัตราการทำงานของอวัยวะ และประสิทธิภาพการทำงานต่างๆ ลดลงเรื่อยๆ



ดังนั้น การมีสุขภาพดีจึงมีความสำคัญมาก หากมีภาวะโภชนาการที่ดี การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะเกิดอย่างช้าๆ ตามธรรมชาติ



วัยผู้ใหญ่หรือวัยเจริญพันธุ์



สำหรับกลุ่มประชากรสตรีในช่วงวัยนี้ แบ่งออกเป็น

กลุ่มวัยเจริญพันธุ์ อายุ 20 -44 ปี

กลุ่มวัยหลังเจริญพันธุ์ อายุ 45-59 ปี



ซึ่งจะต้องมีการดูแลส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน

อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสรีระร่างกายตามวัย

มีการรับบริการวางแผนครอบครัวตามความเหมาะสม

รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพได้แก่ ภาวะโภชนาการ

การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพฟัน เป็นต้น



วัยผู้ใหญ่หรือวัยเจริญพันธุ์

ถ้าได้พลังงานจากอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย จะทำให้สะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ จะพบว่าวัยผู้ใหญ่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นสาเหตุขั้นต้นที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารให้สมดุลกับความต้องการของร่างกาย



ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่

กลุ่มอาหาร (ส่วน)	ปริมาณพลังงานและอาหารที่แนะนำให้บริโภค		
	หญิงอายุ 21 -60 ปี 1,750 (กิโลแคลอรี)	ชายอายุ 21 -30 ปี 2,150 (กิโลแคลอรี)	ชายอายุ 31 -60 ปี 2,100 (กิโลแคลอรี)
ข้าวแป้ง	9 (ทัพพี)	11 (ทัพพี)	10 ½ (ทัพพี)
ผัก	4 ½ (ทัพพี)	5 ½ (ทัพพี)	5-5 ½ (ทัพพี)
ผลไม้	3 ½ (ส่วน)	4 ½ (ส่วน)	4-4 ½ (ส่วน)
เนื้อสัตว์	7 ½ (ช้อนโต๊ะ)	10 ½ (ช้อนโต๊ะ)	9 ½ - 10 ½ (ช้อนโต๊ะ)
นม	1-2 (แก้ว)	2 (แก้ว)	2 (แก้ว)
เกลือ น้ำตาล น้ำมัน	น้อยมาก		

** ผู้หญิงต้องการน้อยกว่าผู้ชายเพราะผู้หญิงมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าและทำกิจกรรมน้อยกว่า

ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่

แนวทางในการบริโภคอาหารสำหรับผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารหลักให้ครบ 5 หมู่ เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ และรักษาน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดีมีนม หรือนมถั่วเหลืองวันละ 1-2 ถ้วยตวง อาหารทั้ง 3 มื้อ ควรประกอบด้วยอาหารดังนี้

ข้าวหรือแป้ง	½ -2 ถ้วยตวง
เนื้อสัตว์	3-4 ช้อนโต๊ะ
ผักต่างๆ	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน หรือ ไขมัน	1 ช้อนโต๊ะ
ผลไม้	1-2 ส่วน



ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่

คาร์โบไฮเดรต

ในวัยผู้ใหญ่ไม่ได้หมายความว่าให้บริโภคเฉพาะข้าวเท่านั้น แต่ควรบริโภคสับเปลี่ยนหมุนเวียนเป็นอาหารอื่นที่ให้คาร์โบไฮเดรต เช่น บางมื้อเปลี่ยนจากข้าวเป็นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง และขนมจีน ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวกล้อง และควรบริโภคเป็นประจำ เพื่อให้ได้รับวิตามินบี 1 ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาท และกระตุ้นความอยากบริโภคอาหาร



ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่

โปรตีน

เนื้อสัตว์ ควรบริโภคเนื้อสัตว์ที่หลากหลาย และควรบริโภค เครื่องในสัตว์สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง อาหารทะเลสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ถ้าเปลี่ยนเนื้อสัตว์เป็นไข่ 1 ฟอง เท่ากับ 2 ส่วน ในผู้ใหญ่ควรบริโภค ไข่มี้อละ $\frac{1}{2}$ - 1 ฟอง ซึ่งอาจเป็นไข่ต้ม ไข่ทอด หรือใส่ในอาหารอื่น



ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่

วิตามินและเกลือแร่

ผู้ใหญ่ควรรับประทานผักใบเขียว และผักอื่นทุกวันในทุกมื้อ โดยบริโภคผักสีเขียวและผักสีอื่น เช่น ผักบุง กระน้ำ ตำลึง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ แครอท พักทอง ผักสีเขียว เพราะมีเบต้าแคโรทีน ธาตุเหล็กสูง และวิตามินซีอีกด้วย



ควรบริโภคผลไม้สดและมีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้มชนิดต่างๆ เพื่อป้องกันการขาดวิตามินซี หรือจะบริโภคผักและผลไม้ ให้ครบ 5 สีตามสมัณนิยม คือ สีเขียว สีน้ำเงินหรือม่วง สีขาวหรือน้ำตาล สีเหลืองหรือส้ม และสีแดง เพื่อให้ได้รับสารไฟโตเคมีคอล (phytochemicals)

ความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่

ไขมัน

ไขมัน วัยผู้ใหญ่จะได้รับในรูปของน้ำมันที่ใช้ในการทอด
ผัดอาหาร รวมถึงกะทิที่ใส่ในแกง และขนมหวานบางชนิด

ผู้ใหญ่ควรลดปริมาณอาหารที่มีไขมัน หรือบริโภคให้น้อยที่สุด
โดยเฉพาะอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว อาหารที่มีโคเลสเตอรอล



ปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่

ปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่

1. มีโอกาสขาดพลังงานและโปรตีนถ้าเป็นผู้ใช้แรงงานและรับประทานอาหารไม่เพียงพอ
2. ขาดกรดไขมันที่จำเป็น เนื่องจากไม่ได้ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันจำเป็นมากพอในการปรุงอาหาร หรือใช้น้ำมันจากสัตว์
3. เกิดภาวะน้ำหนักเกิน ก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เนื่องจากผู้ใหญ่ที่อยู่ในเมืองมักทำงานประเภทนั่งอยู่กับที่ ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว เล่นกีฬาบ่อย แต่มักมีงานเลี้ยงสังสรรค์
4. การกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เช่น กินไขมันมาก ดื่มเหล้า ดื่มเบียร์ ซึ่งการดื่มเบียร์มากทำให้เกิดระดับยูริกสูง ทำให้เกิดอาการข้ออักเสบ



ปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่

ในวัยทำงาน มักจะสนุกและเพลิดเพลินกับการงานและกิจกรรมมากมาย จนลืมไปว่าต้องใช้ร่างกายไปมากมายเพียงใด

ในวัยนี้หากไม่ดูแลสุขภาพให้ดี อาจเป็นจุดก่อเกิดของโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์จากอนุมูลอิสระ และจากภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง โดยอาจไม่รู้ตัว แต่อาการของโรคหรือภาวะต่าง ๆ จะปรากฏเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน บางรายอาจเรื้อรังไปจนถึงวัยสูงอายุ



ความถี่ของการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน จำแนกตามเพศของคนวัยผู้ใหญ่

รายการอาหาร	ความถี่เฉลี่ย/สัปดาห์		รวม
	ชาย	หญิง	
-ขนมขบเคี้ยว	5	5	5
-อาหารทอด	5	5	5
-ขนมหวาน	3	3	3
-อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ	3	3	3
-สแต็ก/เนื้อย่างติดมัน/คอหมูย่าง	2	2	2
-อาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด เบอร์เกอร์ พิซซ่า	2	2	2
-ข้าวขาหมู	2	2	2
รวม	5	4	5

ที่มา: รายงานการสำรวจความคิดเห็นและทัศนคติทางสังคมรายไตรมาส เรื่อง โรคอ้วนกับสังคมไทย พ.ศ. 2550, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของในวัยผู้ใหญ่

ประเด็นพฤติกรรม	ร้อยละที่มี การปฏิบัติ
- บริโภคอาหารประเภททอด เช่น เนื้อทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่ทอด กุ้งทอด	96.2
- รับประทานอาหารและขนมที่มีส่วนผสมของกะทิ	91.8
- รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดคอง กระเทียมคอง	91.8
- เติมน้ำตาล เพิ่มรสในอาหาร	86.1
- รับประทานข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หอยทอด ผัดไท	85.1
- เติมน้ำปลาหรือซอสปรุงรสเพิ่มในอาหารก่อนรับประทาน	82.5
- รับประทานขนมหวานจัด เช่น ทองหยอด ฝอยทอง ฟักเชื่อม	75.8

ที่มา: รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่

การสำรวจภาวะโภชนาการพบว่า ...



- กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด คือ บุคคลวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน อายุระหว่าง 30-60 ปี ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ
- บุคคลวัยทำงานจะอ้วนขึ้น ตามอายุที่เพิ่มขึ้น



การกินอาหารบนโต๊ะทำงาน

70% ของคนทำงาน กินมื้อเที่ยงที่โต๊ะทำงานหลายครั้งต่อสัปดาห์
นำไปสู่ปัญหาภาวะโภชนาการ และปัญหาเรื่องความปลอดภัยของอาหาร

จากสถิติที่ผ่านมาพบว่า

**โต๊ะทำงานมีความสกปรก มีเชื้อโรค และแบคทีเรีย
มากกว่าที่นั่งชักโครกห้องน้ำถึง 400 เท่า**

ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้พบมากที่สุดที่ โทรศัพท์บนโต๊ะทำงาน และโทรศัพท์มือถือ
ผิวหน้าโต๊ะ เมาส์ และคอมพิวเตอร์ตามลำดับ

โดยเฉพาะ "คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์" ซึ่งจากการสำรวจพบว่า โต๊ะทำงานของคนที่มีพฤติกรรม
กินจุบจิบระหว่างทำงาน หรือทานข้าวข้าวบนโต๊ะทำงาน มักจะมีเชื้อโรคสะสมมากขึ้น 2 เท่า

การกินอาหารบนโต๊ะทำงาน

70% ของคนทำงาน กินมื้อเที่ยงที่โต๊ะทำงานหลายครั้งต่อสัปดาห์
นำไปสู่ปัญหาภาวะโภชนาการ และปัญหาเรื่องความปลอดภัยของอาหาร

การใช้เวลาพักเที่ยงกับหน้าจอคอมพิวเตอร์นั้น ส่งผลเสียต่อสุขภาพและ
ขาดสุขภาพลักษณะการกินที่ดี เนื่องจากผู้ที่ทำงานไม่ได้จดจ่ออยู่ที่การรับประทานอาหาร
แต่ใส่ใจที่การอ่านMail Chat รับโทรศัพท์ หรือพลิกหน้าเอกสาร

เกิดลักษณะ “การกินเพลินจนเกินอิ่ม”

เพราะการทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมกัน ย่อมทำให้ความสนใจในปริมาณ
อาหารที่กำลังกินอยู่ลดลง

การกินอาหารบนโต๊ะทำงาน

การพักในช่วงสั้นๆ กลับส่งผลดีต่อขีดความสามารถในการผลิตของพนักงาน เพราะการหลบหนีจากโต๊ะทำงานชั่วคราวจะช่วยเติมพลังสร้างสรรค์ได้ ขณะที่การไม่พักจากงานที่ต้องอาศัยความรอบคอบ อาจลดทอนศักยภาพด้านความสร้างสรรค์ลง เพราะจะทำให้กระบวนการคิดอ่อนล้า และไม่สามารถคิดอย่างสร้างสรรค์ได้ หากยังทนกับการเค้นสมองต่อไป ก็ไม่สามารถทำงานออกมาได้ดี

เอลส์แบช แนะนำ ควรออกไปกินข้าวกลางวันข้างนอก ซึ่งไม่ใช่แค่กินมื้อเที่ยงในห้องพักเบรกหรือโรงอาหารของออฟฟิศ จะช่วยสร้างความกระปรี้กระเปร่า และนี่ยังช่วยให้เหล่ามนุษย์เงินเดือนได้ขยับร่างกายจากการนั่งติดที่เป็นเวลานานๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ

“วัยผู้ใหญ่ วัยเจริญพันธุ์ หรือ วัยทำงาน”

ถือเป็นวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ เป็นกลไกขับเคลื่อนผลผลิตของเศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังเป็นที่พักพิงของคนในครอบครัว

ดังนั้นจึงควรหันกลับมาดูแลตัวเองกันอย่างจริงจัง ไม่ทำงานจนลืมดูแลสุขภาพของตัวเอง และเปลี่ยนพฤติกรรมकारบรโภค

เพราะหากประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่สุขภาพเสื่อมโทรมแล้วจะมีความสุขในชีวิตได้อย่างไร..



แนวปฏิบัติในการจัดอาหารวัยผู้ใหญ่

เนื่องจากปัญหาที่มักพบในวัยผู้ใหญ่ คือ การที่ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป และใช้ไม่หมด อาหารส่วนที่เกินจะถูกสะสมไว้ในรูปของไขมันทำให้น้ำหนักตัวเกิน จนทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ในที่สุด จึงควรคำนึงถึงแนวปฏิบัติในการจัดอาหารดังนี้

การจัดอาหารต้องคำนึงถึงพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

เช่น ถ้าทำงานเบาควรจะต้องระวังไม่ให้ได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไป จัดอาหารให้มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ ควรมีผักและผลไม้ทุกมื้อ

มื้ออาหารที่สำคัญ ควรเป็นอาหารมื้อเช้าและกลางวัน

เพราะต้องทำงานทั้งวัน ส่วนมื้อเย็นอาจจะความสำคัญลงได้บ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำหนักเกิน



The doctor of the future will give no medication,
but will interest his patients in the care
of the human frame, diet and in the cause
and prevention of disease.

Thomas Alva Edison (February 11, 1847 – October 18, 1931)

หมอในอนาคตจะไม่ใช้ยารักษาโรค
แต่จะทำให้คนไข้ของพวกเขาใส่ใจ
ดูแลสุขภาพร่างกาย อาหารการกิน
รวมถึงสนใจเรื่องสาเหตุและการป้องกันโรค

โทมัส อัลวา เอดิสัน (นักวิทยาศาสตร์ผู้คิดค้นหลอดไฟฟ้า)