

สัญญาณเตือนสุขภาพ กับความอยากอาหาร

พท.บ.ภัทกร บุรณสันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
bhakkhaphorn@gmail.com

คุณผู้อ่านเคยสงสัยกันไหมคะ... ว่าทำไมบางครั้งเราถึงเกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารบางประเภท เช่น ขนมปัง, ช็อกโกแลต หรือพิซซ่า ขึ้นมาอย่างไม่มีสาเหตุ บ้างก็คิดว่าอาจเกิดจากสภาวะอารมณ์ที่แปรปรวนจึงทำให้เกิดความอยากอาหารบางอย่างขึ้นมา ต่อมาเมื่อได้รับประทานแล้วจึงทำให้เรารู้สึกดีขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพได้ระบุว่า **ความอยากอาหารที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณเตือนจากร่างกาย ว่าแท้จริงแล้วเรากำลังต้องการสารอาหารบางอย่าง** นอกจากนี้ **ยังสัมพันธ์กับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือด และสมดุลของฮอร์โมน** ด้วยค่ะ

ร่างกายของเราเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ไวต่อการรับรู้ เมื่อร่างกายตรวจจับได้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ จึงทำให้เราเกิดความอยากอาหาร ยกตัวอย่างเช่น **อาหารที่มีส่วนผสมของกลูเตน และนม (จำพวกอาหารฟาสต์ฟู้ด)** จะทำให้เราเกิดความสุข และความเคลิบเคลิ้ม ขณะที่รับประทานอาหารกลุ่มนี้ในช่วงแรก แม้ต่อมาจะต้องเผชิญกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เช่น **เกิดการอักเสบ แพ้ง่าย, ระบบย่อยอาหารแปรปรวน, เกิดสิว และผดผื่นคัน** เป็นต้น เราก็ยังคงอยากที่จะรับประทานต่อไป เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างไม่จบสิ้น

แต่ถ้าหากความอยากอาหารนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากสภาวะทางจิตใจ นั่นก็อาจหมายถึงสัญญาณบ่งชี้ว่าคุณกำลังขาดสารอาหารบางอย่าง และสิ่งที่ทำให้อาหารเกิดภาวะขาดสารอาหารโดยทั่วไปก็คือ **“ความเครียด”**

ความเครียดที่เรื้อรังส่งผลอะไรกับร่างกายของเราบ้าง?

ประการแรก: จะทำลายสารอาหารที่จำเป็นในร่างกาย เช่น แร่ธาตุสังกะสี แร่ธาตุแมกนีเซียม วิตามินบี วิตามินซี และวิตามินอี เป็นต้น

ประการที่สอง: จะส่งผลทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ โดยจะทำให้การหลั่งกรดในกระเพาะอาหารลดลง หรือยับยั้งการหลั่งเอนไซม์ย่อยอาหาร ทำให้การดูดซึมสารอาหารของร่างกายลดลง จนในที่สุด **ร่างกายเกิดภาวะลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome)** ซึ่งเป็นภาวะที่เซลล์เยื่อผนังลำไส้ทำงานผิดปกติ ร่างกายไม่สามารถดูดซึมสารอาหารได้ตามปกติ ระบบย่อยอาหารเกิดการอักเสบ และทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารได้โดยง่าย

เรามาลองดูกันนะคะ ว่าความอยากอาหารแต่ละประเภทบอกระบุอะไรกับเรา...

1. ช็อกโกแลต

ช็อกโกแลต อุดมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด หนึ่งในนั้นก็คือ **แร่ธาตุแมกนีเซียม** ซึ่งเป็นตัวช่วยด้านคลายกล้ามเนื้อตามธรรมชาติ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ลองสังเกตกันดูนะคะ ในช่วงมีรอบเดือนของเพศหญิงส่วนใหญ่ จะเป็นช่วงที่แมกนีเซียมในร่างกายอยู่ในระดับต่ำ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงเกิดอาการหงุดหงิด เป็นตะคริว และพบปัญหาในการนอนหลับอยู่บ่อยครั้ง

การรับประทานช็อกโกแลตที่อุดมไปด้วยแมกนีเซียม จะช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ได้ นอกจากนี้ ยังมีตัวเลือกอาหารที่จะช่วยเสริมแร่ธาตุแมกนีเซียม เช่น **เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดพิททง ถั่วฝักยาว ถั่วพลู และผักโขม** เป็นต้นค่ะ



2. ขนบับิง พาสต้า และขนบเบเกอร์รี่ต่างๆ

หากคุณเกิดอยากรับประทานขนบับิง และอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง นั้นเป็นสัญญาณเตือนว่า ตอนนี้งานในร่างกายของคุณอยู่ในระดับต่ำ บางรายอาจเกิดอาการหน้ามืด-ตาลาย ใจสั่น ร่างกายไม่สดชื่น อ่อนเพลีย ร่วมด้วย การรับประทานอาหารประเภทนี้ในปริมาณมากอาจทำให้น้ำหนักขึ้นได้ง่ายและส่งผลเสียต่อสุขภาพ แนะนำให้ลองปรับมารับประทานอาหารจำพวก กลุ่มคาร์โบไฮเดรตชนิดเส้นใย เช่น *กล้วยหอม และแอปเปิ้ล น้ำแครอทปั่น น้ำบีทรูทปั่น หรือผักตระกูลกะหล่ำ* ซึ่งมีสารให้ความหวานตามธรรมชาติ อีกทั้งเส้นใยอาหารสูงทำให้อิ่มนาน และรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดีค่ะ

3. มันฝรั่งแป้นทอดกรอบ

ในระหว่างที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือภายหลังจากออกกำลังกายอย่างรุนแรง จะทำให้เกิดความรู้สึกอยากรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เพื่อชดเชยการขาดโซเดียมจากการสูญเสียเหงื่อ และแร่ธาตุสำคัญในร่างกาย เมื่อรับประทานอาหารรสเค็มจะช่วยทำให้เจริญอาหาร และเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำมากขึ้น

นอกจากนี้ความอยากอาหารรสเค็มๆ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ เฟรนช์ฟรายส์ หรือเพรทเซล จะสัมพันธ์ต่อการขาดธาตุเหล็ก ดังนั้นการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม โปแทสเซียม และธาตุเหล็ก จะช่วยบรรเทาความอยากอาหารเหล่านี้ได้ ตัวเลือกอาหารที่แนะนำ ได้แก่ *การดื่มนมสดอุ่นๆ การรับประทานโยเกิร์ต หรือทานสลัดผักใบเขียวสด น้ำสลัดน้ำมันงา* จะช่วยเพิ่มระดับแคลเซียม โปแทสเซียม และธาตุเหล็ก แล้วยังดีต่อสุขภาพอีกด้วยค่ะ

4. ไข่ พิซซา

ความอยากรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันสูง จำพวก ชีส หรือพิซซา อาจบอกถึงภาวะขาดกรดไขมันจำเป็นในร่างกาย แต่การรับประทานอาหารประเภทนี้ในระยะยาว ย่อมไม่ดีต่อสุขภาพอย่างแน่นอน ลองปรับเปลี่ยนเมนูสุขภาพโดยเน้นรับประทานกรดไขมันโอเมก้า-3, กรดไขมันโอเมก้า-6 ยกตัวอย่างเช่น *ปลาแซลมอนสด ไข่ไก่สด อโวคาโด น้ำมัน*

จากแฟลกซ์ซีด (Flaxseed Oil) จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ทั้งมะเร็ง อัลไซเมอร์ และยังช่วยชะลอวัยได้อีกด้วยนะคะ



5. น้ำอัดลม โซดา

คนจำนวนไม่น้อยชอบที่จะดื่มน้ำอัดลมในทุกมื้ออาหาร เนื่องจากช่วยแก้กระหาย คลายร้อนได้ดีจึงเป็นที่นิยม สาเหตุที่แท้จริงของความอยากน้ำอัดลม และโซดานั้นเกิดขึ้นในขณะที่เรากำลังดื่ม จะเกิดการหลั่งสารโดพามีน Dopamine หรือที่เรารู้จักกันในนามของ "ฮอร์โมนแห่งความสุข" เมื่อโดพามีนถูกหลั่งออกมามากขึ้น เราก็ยิ่งอยากที่จะดื่มน้ำอัดลมเพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการหลั่งของสารโดพามีนก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน

การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำจะทำให้ปริมาณฟอสฟอรัสในเลือดอยู่ในระดับสูง ร่างกายจึงต้องไปดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน นอกจากนี้คาเฟอีนที่อยู่ในน้ำอัดลม จะมีส่วนทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น ร่างกายจึงสูญเสียแคลเซียมจากการปัสสาวะร่วมด้วย ดังนั้นลองปรับมารับประทานอาหารที่เสริมแคลเซียมเช่น *แกงส้มดอกแค ผักผักโขม ชูบหัวใช้เท้า แกงจืดดอกตำลึง และน้ำนมเมล็ดอัลมอนต์* ก็จะช่วยบำรุงกระดูก และฟันให้แข็งแรงขึ้นได้ค่ะ

ร่างกายของเราส่งสัญญาณเตือนให้เราทราบอยู่ตลอดเวลา นะคะ อย่าลืมหมั่นสังเกตตนเอง และแบ่งปันเคล็ดลับนี้ให้กับคนรอบข้าง เพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรงกันถ้วนหน้าค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

😊 #หมอบ๊อค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา

