

เคล็ดลับ
สุขภาพดี
สมวัย **ทำงาน**



เคล็ดลับ สุขภาพดี สมวัย **ทำงาน**

วัยทำงาน เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ ต้องการพลังงาน ความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉง แต่คนวัยนี้มักลืมให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพ บวกกับการต้องใช้ชีวิตเร่งรีบ ขยับกายน้อยเพราะนั่งทำงานทั้งวัน และเผชิญกับความเครียดสะสมเนื่องจากความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นที่มาของโรคภัยทั้งสิ้น จะดีกว่าไหมถ้าปรับสมดุลชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 ด้าน อันได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มีสุขภาพกายใจดีพร้อมรับกับทุกๆ วันของวัยทำงาน



สุขภาพดีสมวัย ด้วย อ. อาหาร

แม้วัยทำงานเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ แต่ร่างกายก็ยังคงต้องการสารอาหารสำคัญ เพื่อนำไปใช้ในการทำงานของร่างกายและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่

สึกหรอและถูกใช้ไป ดังนั้นจึงควรกินอาหารให้ได้ครบถ้วนและเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะสารอาหารดังนี้

สารอาหารที่คนวัยทำงาน ต้องการตามเพศ

ความต้องการสารอาหารของคนวัยทำงานจะแตกต่างกันตามเพศ และการใช้ชีวิตดังนี้

กลุ่มอาหาร	หญิงวัยทำงาน (ต้องการพลังงาน วันละ 1,600 กิโลแคลอรี)	ชายวัยทำงาน (ต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี)	ผู้ใช้แรงงานมาก เช่น นักกีฬา หรือเกษตรกร (ต้องการพลังงาน วันละ 2,400 กิโลแคลอรี)
ข้าว-แป้ง	8 ทัพพี	10 ทัพพี	12 ทัพพี
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	9 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
ผัก	4 ทัพพี	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	4 ส่วน	5 ส่วน
นม	2 แก้ว	1 แก้ว	1 แก้ว

* (ผลไม้ 1 ส่วน = ฝรั่งครึ่งผลกลาง = กล้วยน้ำว่า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะละกอหรือแตงโม หรือสับปะรด 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกอง หรือองุ่น หรือลำไย 6-8 ผล)

สารอาหารเด่น ที่หญิงวัยทำงานต้องการ

ธาตุเหล็ก

เพราะผู้หญิงสูญเสียธาตุเหล็กจากการมีประจำเดือนทุกเดือน จึงจำเป็นต้องเสริมธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง พบมากในพืช เช่น คะน้า ผักโขม และผักใบเขียวเข้มต่างๆ และจากเนื้อสัตว์จำพวกเนื้อแดงหรือเครื่องใน



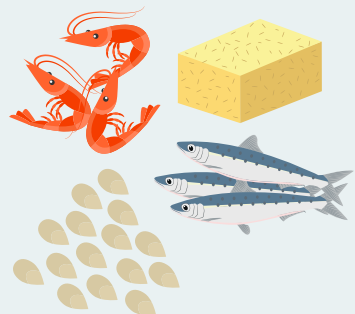
โฟเลตหรือกรดโฟลิก

การเสริมโฟเลตจะช่วยการสร้างสื่อสัญญาณประสาท ส่งผลให้คลายอารมณ์หงุดหงิดที่เกิดจากภาวะก่อนมีประจำเดือนได้ โดยควรกินโฟเลตเสริมไม่เกิน 10 มิลลิกรัมต่อวัน



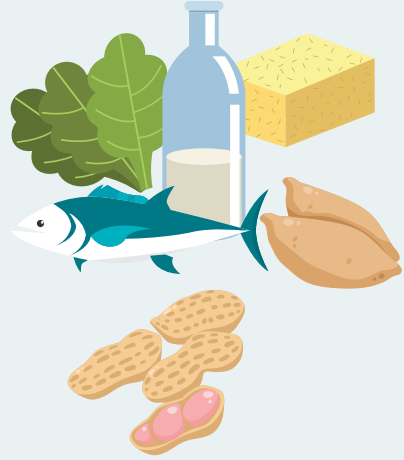
แคลเซียม

หญิงวัยทำงานต้องการแคลเซียมเพื่อการสร้างมวลกระดูกวันละ 800 มิลลิกรัม และควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงเมื่อใกล้หมดประจำเดือน เพราะเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลง แคลเซียมพบมากในเต้าหู้ กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย เมล็ดงา เป็นต้น



แมกนีเซียม

ช่วยให้ฮอร์โมนเพศสมดุล ช่วยในการทำงานของเอนไซม์ในร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่ปวดท้องมากเมื่อเป็นประจำเดือน พบมากในถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ จมูกข้าวสาลี มันฝรั่ง ปลาทะเล ถั่วลิสง นม ผักโขม

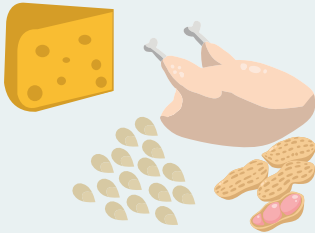
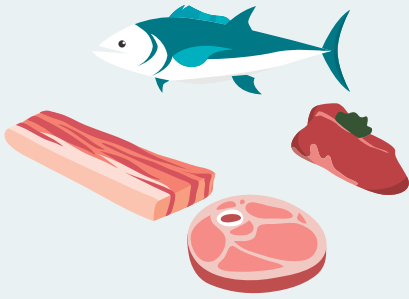


สารอาหารเด่น ที่ชายวัยทำงานต้องการ

ไลโคปีน

มีผลต่อการป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพิ่มภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อมลูกหมากโต มะเร็งต่อมลูกหมาก พบมากในผลไม้ที่มีสีส้มแดง เช่น มะเขือเทศ มะละกอ แคนตาลูป น้ำมะเขือเทศ





เซเลเนียม

เป็นแร่ธาตุที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ สำคัญต่อการสร้างฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญในผู้ชาย พบมากในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ และเครื่องใน เช่น ตับ และไต

สังกะสี

ช่วยสร้างฮอร์โมนเพศชาย พบมากในหอยนางรม เนื้อวัว เนื้อไก่ จมูกข้าวสาลี ถั่วลิสง ธัญพืช งา ซีส

TIPS

ระวังการกินอาหารเหล่านี้

ต้นตอของโรคภัยมักเริ่มขึ้นในช่วงวัยนี้ที่มักกินอาหารตามใจปาก รสจัดทั้งหวาน มัน เค็ม รวมถึงความรีบเร่งที่ทำให้ไม่มีเวลาเลือกสรรอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือกินแต่น้อย

- อาหารสำเร็จรูปหรือแปรรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไส้กรอก กุนเชียง ฯลฯ
- อาหารติดมัน เช่น เบคอน หมูสามชั้น หมูกรอบ
- อาหารทอดน้ำมัน เช่น ลูกชิ้นทอด ทอดมัน ปาท่องโก๋ ไข่ทอด ฯลฯ
- อาหารรสเค็ม เช่น กะปิ ไข่เค็ม ผักกาดดอง ปลาเค็ม อาหารที่ใส่ผงชูรสปริมาณมาก ฯลฯ
- ขนมเบเกอรี่ เช่น คุกกี้ เค้ก พาย ขนมปังกรอบ ขนมที่ใช้ผงฟู ฯลฯ
- น้ำอัดลมและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สุขภาพดีสมวัย

ด้วย อ. ออกกำลังกาย

คนวัยทำงานมักเผชิญกับโรคออฟฟิศซินโดรมเพราะเคลื่อนไหวร่างกายไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดอาการปวดตามไหล่ หลัง คอ ภัยเงียบเหล่านี้จะทำให้สุขภาพทางกายถดถอยลง คนวัย

ทำงานจึงควรใส่ใจกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายระหว่างวันให้มากขึ้น นอกเหนือจากการหาเวลาว่างออกกำลังกายเป็นประจำให้ได้อย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที

วัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกายอย่างไร



องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อทั้งหลาย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นเวลาอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการใช้กำลังกายอย่างหนักเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 75

นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งการใช้กำลังกายนี้สามารถรวมจากการทำงาน การเดินทาง และการใช้กำลังกายในเวลาพักผ่อนเข้าด้วยกัน โดยกิจกรรมทางกายมี 3 ระดับดังนี้

- **ระดับเบา** เช่น การทำงานบ้าน การบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียด ยืนแกว่งแขนหรือเดินไถ่ๆ ใช้ระยะเวลาต่ำกว่า 10 นาที เป็นต้น
- **ระดับปานกลาง** คือกิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น เช่น เดินหรือขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ขึ้นบันได ทำสวน หรือเดินเร็ว ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตรต่อวัน หรือวันละ 10,000 ก้าวหรือ 8 กม.
- **ระดับหนัก** คือกิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจหอบ ไม่สามารถพูดประโยคยาวๆ ได้ เช่น การขุดดิน ฝ่าฟัน ยกของหนัก วิ่ง เล่นกีฬาในร่มหรือกลางแจ้ง แอโรบิก เป็นต้น

ไอเคีย

กิจกรรมทางกาย ทำได้ทุกวัน



- แต่ละวัน เดินให้มากขึ้น
- ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์
- จอดรถไกลกว่าจุดมุ่งหมายแล้วเดิน
- ใช้จักรยานแทนการใช้จักรยานยนต์หรือรถยนต์ หากเดินทางระยะใกล้
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ได้ 5-10 ครั้งต่อวันในช่วงสั้นๆ เมื่อมีโอกาส โดยเฉพาะต้นคอ บ่า แขน ไหล่ โดยทำค้างไว้แล้วนับ 1-5 ทำซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

สุขภาพดีสมวัย ด้วย อ. อารมณี

คนในวัยทำงาน มักต้องเผชิญกับความเครียดกังวลได้ง่าย ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยของการเกิดโรคทางกายได้ ตั้งแต่โรกระบบทางเดินอาหารไปจนถึงโรคหัวใจ ซึ่งเป็นวายร้ายที่แฝงพลัง

ทำลายแบบสะสมทีละนิด คนวัยนี้จึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีปรับใจให้สามารถเผชิญกับภาระหน้าที่และอุปสรรคปัญหาในชีวิต

วิธีปรับ ความคิดแง่บวก



1. เห็นคุณค่าในสิ่งที่มี

คนเราเกิดมามีส่วนประกอบในชีวิตไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่เราทุกคนมีเท่ากันคือ ชีวิต เราควรยินดีกับสิ่งที่มีอยู่มากกว่าสนใจว่าเรายังไม่มีอะไร และพัฒนาตัวเองจากสิ่งที่มี ไม่เปรียบเทียบชีวิตตนเองกับคนอื่นหรือคนที่ประสบความสำเร็จไปแล้ว นับจุดที่ตนเองยืนอยู่เป็นจุดเริ่มต้น





2. รู้จักตนเองก่อนสร้างเนื้อสร้างตัว

วัยทำงานนับเป็น “วัยสร้างเนื้อสร้างตัว” จึงทำให้คนวัยนี้มีความคาดหวังในการสร้างฐานะความมั่นคง และลืมนึกไปว่าเงินทองอาจไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด หรือเป็นเป้าหมายเสมอไป บางคนอาจให้นำหนักการทำงานเพื่อสังคม แต่ละคนล้วนมีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน

4. รู้ทันภาวะซึมเศร้า

ปัจจุบันมีจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น และเป็นภาวะที่พบบ่อยในคนช่วงวัยทำงานขึ้นไป ดังนั้นหากพิจารณาตนเองแล้วพบว่าไม่มีความสุข ไร้ค่า มีความรู้สึกที่ไม่อยากอยู่บนโลกใบนี้ พฤติกรรมเปลี่ยนถึงขั้นกระทบต่อการดำเนินชีวิต หรือถึงขั้นทำร้ายตนเอง การพบจิตแพทย์นับเป็นความจำเป็น และก็ไม่ใช่ว่าเรื่องน่าอาย



3. สำรองและสังเกตตัวเองเสมอ

คือการรู้จักสังเกตและดูแลจิตใจตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น การรู้เท่าทันว่าเรากำลังรู้สึกขุ่นมัว และค้นหาทางออกของการคลายความขุ่นมัวนั้นในหนทางที่ยืนดีกับสิ่งที่มีอยู่ และเป็นอยู่ เป็นต้น นับเป็นการช่วยฝึกสติของเราทางหนึ่ง



วิธีคลายเครียดง่ายๆ

เมื่อรู้สึกว่าคุณเองกำลังเครียด ลองทำตามวิธีนี้ดู

เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาทำให้กล้ามเนื้อไม่ว่าจะจะเป็นบริเวณต้นคอ หลัง หรือไหล่หดเกร็งโดยไม่รู้ตัว จึงควรฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มทั่วร่างกาย เริ่มตั้งแต่

มือและแขน โดยกำมือ เกร็งแขน และคลาย ทั้งซ้ายและขวา

หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย

ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย

ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย

คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

หน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

เท้าและขา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขาและกระดูกปลายเท้าแล้วคลาย ทั้งด้านซ้ายและขวา

สงบนิ่งสัก 1 นาที

- นิ่งในท่าที่สบาย หลับตาลง เอามือประสานกันไว้บริเวณท้อง
- ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมกับนับเลข 1-4 เป็นจังหวะช้าๆ ให้มือรู้สึกว่หน้าท้องพองขึ้น กลั้นหายใจไว้ชั่วครู่ นับ 1-4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกโดยนับ 1-8 จนลมออกหมดแล้วหน้าท้องแฟบลง
- ทำซ้ำอีกโดยให้ช่วงที่หายใจออกนานกว่าช่วงที่หายใจเข้า

**ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้งและควรทำทุกครั้งที่รู้สึกเครียด*



เคล็ดลับ สุขภาพดี สมวัย **ทำงาน**

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- อยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. สำหรับวัยทำงาน โดย มูลนิธิหมอชาวบ้าน จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/14979>
- คู่มือการสอนการสร้างเสริมสุขภาพในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ได้รับการสนับสนุนจากแผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ระยะที่ 2 และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ชีวิตดีดีมีได้ทุกวัน โดย SOOK Publishing
- แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/17092>
- การออกกำลังกายในวัยทำงาน โดย ผศ.นพ.วิศาล คันธารัตนกุล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/10365>



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่ แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3