

# รู้หรือไม่..แค่กินอิมร่างกายอาจยังได้รับสารอาหารไม่

## เพียงพอ



การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ หลายคนอาจคิดว่าแค่กินอิมก็คงเพียงพอแล้ว ในความเป็นจริง ร่างกายของแต่ละคนมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกันไปตามพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและตามช่วงอายุ ในวัยเด็กก็ยังคงมีความต้องการสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการของร่างกาย ส่วนผู้ใหญ่จะต้องเน้นสารอาหารที่ช่วยในเรื่องของบำรุง ดูแลร่างกายมากกว่า

ดังนั้น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและวิตามินแบลคมอร์ส จึงได้จัดกิจกรรม “แค่กินอิมยังไม่พอ” เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้บริโภค พร้อมแนะนำผลิตภัณฑ์ใหม่ แบลคมอร์ส มัลติ แอ็คทีฟ (Blackmores Multi Active) โดย น.ส. ปัทมาภรณ์ วิภิญญะธนี ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท แบลคมอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า แบลคมอร์สต้องการให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการได้รับสารอาหารที่ร่างกายควรจะได้รับให้เพียงพอในแต่ละวัน จะเห็นได้ว่าบางคนก็ทำงานหนักจนละเลยเรื่องของการดูแลอาหารการกิน หรือแค่เพียงทานให้อิ่ม บางคนก็เน้นทานแต่ของอร่อย โดยไม่ได้คำนึงถึงสารอาหารที่ร่างกายต้องการ และเมื่อมีพฤติกรรมบริโภคเช่นนี้ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาอีกมากมายโดยไม่รู้ตัว จึงอยากกระตุ้นให้คนหันมาสนใจเรื่องการบริโภคอาหารให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพเชิงรุก สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ดีกว่าที่จะละเลยให้เกิดความเจ็บป่วย

แล้วสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้ใหญ่วัยทำงานมีอะไรบ้าง ภก. ญัฐทิ์ เทียนศิริ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างสุขภาพแบบองค์รวม (Well Being) แนะนำว่า วัยนี้เป็นกลุ่มคนมีภาระหน้าที่หลายอย่าง ทำให้ขาดการดูแลสุขภาพ ถ้าได้รับแร่ธาตุไม่เพียงพอร่างกายก็จะส่งสัญญาณเตือน มีอาการอ่อนเพลีย ขาดความกระปรี้กระเปร่า สารอาหารที่เหมาะสมกับคนกลุ่มนี้จึงประกอบด้วย สารโคเอนไซม์คิวเทน ที่มีส่วนช่วยในการ

ให้พลังงานกับเซลล์ ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติ สารสกัดจากอาร์ติโชค จะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและดูแลสุขภาพในระบบทางเดินอาหารในร่างกาย และสุดท้าย สารลูทีนที่พบเจอได้ในดอกดาวเรือง รวมถึงผักผลไม้ที่มีสีส้ม เหลือง จะช่วยชะลอการเสื่อมของจอประสาทตาป้องกันแสงสีฟ้าจากหน้าจอมือถือ

นอกจากจะดูแลตัวเองแล้ว หลายคนมีบุตรหลานที่จำเป็นจะต้องดูแลสุขภาพเรื่องอาหารการกินให้ครบถ้วนด้วยเช่นกัน โดยกลุ่มสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก 2 ช่วงวัย ประกอบด้วย วิตามินซี วิตามินดี วิตามินอี โดยอย่าลืมดื่มตามมากๆเพื่อช่วยในการดูดซึม และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย นอกจากนี้ในเด็กเล็กที่เริ่มเข้าเรียนและมีอาการป่วยบ่อย เป็นเพราะร่างกายได้

รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน ทำให้ขาดภูมิคุ้มกันทาน ดังนั้นควรเสริมด้วยอาหารที่มีส่วนประกอบของวิตามินซี พร้อมด้วยวิตามินเอ ดี อี และแร่ธาตุซิงค์ ให้กับเด็กเพื่อชดเชยในส่วนที่ร่างกายต้องการ

วัยรุ่นตอนต้นหรือเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป นอกจากสารอาหารที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว วัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกาย ที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย และสมอง จึงควรมีการเสริมด้วยไอโอดีน สังกะสี รวมถึงวิตามินบี 1 ซึ่งช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ วิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เป็นต้น

เพราะเรื่องของอาหารไม่ใช่แค่กินให้อิ่ม แต่ต้องได้สารอาหารที่ครบถ้วนสำหรับแต่ละช่วงวัย

...มาครบถ้วนกับเราด้วยกันนะคะ...