

โคคา-โคลา จัดเวิร์คช็อป “แอคทีฟ เฮลท์ตี้ ไลฟ์ สไตล์” เชิญผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้การบริโภคสมดุล เพื่อสุขภาพที่ดี



หนึ่งในพันธกิจของโคคา-โคลาทั่วโลกคือการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างแอคทีฟ มีการบริโภคอย่างสมดุลพร้อมกับการออกกำลังกายอย่างพอเพียง เพื่อสุขภาพที่ดี กลุ่มธุรกิจโคคา-โคลา ในประเทศไทย จึงจัดเวิร์คช็อป “แอคทีฟ เฮลท์ตี้ ไลฟ์ สไตล์” เชิญกูรูด้านสุขภาพมาให้ข้อมูลความรู้กับสื่อมวลชน ประเดิมด้วยหัวข้อ การบริโภคที่สมดุล (Balanced Diet) โดย ผศ.ดร.สุวิมล ทรัพย์วโรบล หัวหน้าภาควิชาและประธานหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ต่อด้วยความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และ “การสั่งการออกกำลังกาย” ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลโดยทีม **Exercise Medicine** นำโดย นพ.กรกฎ พานิช ผู้ช่วยคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล และอาจารย์ชัชชัย อานามนารถ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยคูกี้กับ คลาส กับเมนูสุดเก๋ที่มี “โค้ก” เป็นส่วนผสมครีเอทและลงมือสอนอย่างเป็นกันเองทุกขั้นตอน โดย เซฟพล ตัณฑเสถียร



ประเดิมคลาสด้านโภชนาการด้วยเรื่องสำคัญที่หลายคนควรรู้ “การบริโภคที่สมดุล” (Balanced Diet) โดย ผศ.ดร.สุวิมล ทรัพย์วโรบล หัวหน้าภาควิชาและประธานหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายว่า “เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในหมู่นักวิชาการว่าสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างสุขภาพที่ดีคือการบริโภคอาหารที่สมดุล ซึ่งหมายถึงความสมดุลระหว่างพลังงานจากอาหารที่เราบริโภคกับพลังงานที่เราใช้ไปในกิจกรรมทางกายในแต่ละวัน อาหารทุกอย่างสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการบริโภคในชีวิตประจำวันได้ แต่สิ่งที่สำคัญคือการตระหนักถึงพลังงานของอาหารที่เราบริโภคเมื่อเทียบกับพลังงานที่ร่างกายต้องใช้ว่าสมดุลหรือไม่ เพราะหากสองส่วนนี้ไม่สมดุลก็จะมีผลต่อการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของน้ำหนักตัวเรา อาทิ หากเราได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ ก็จะส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินนี้

จะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคภัยแรงต่างๆ ได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ การควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมถูกต้องและยั่งยืน คือการควบคุมปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับจากการบริโภคอาหารให้สมดุลกับพลังงานที่ร่างกายใช้ไปจากการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกาย ซึ่งพลังงานทุกแคลอรีที่เป็นส่วนเกินจาก

ที่ร่างกายใช้ไป ไม่ว่าจะมาจากอาหารหรือเครื่องดื่มประเภทใดก็ตาม ก็สามารถทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น และสะสมจนกลายเป็นภาวะอ้วนได้ ทั้งนี้ ในแต่ละมื้ออาหาร เราสามารถกำหนดปริมาณพลังงานและสารอาหารแต่ละชนิดอย่างเพียงพอและเหมาะสม โดยวิธีที่ง่ายและสะดวกที่สุด คือ การสังเกตอาหารในจาน อาหารใน 1 จานควรประกอบด้วยอาหารผัก ประมาณ 1/2 ของจาน อาหารประเภท ข้าว แป้ง ก๋วยเตี๋ยว ประมาณ 1/4 ของจาน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ประมาณ 1/4 ของจาน นอกจากนี้การใช้จานที่เล็กลงก็จะทำให้ปริมาณอาหารและแคลอรีลดลงได้อีกด้วย ”

ส่วนการออกกำลังกายที่เป็นส่วนสำคัญให้เกิดโภชนาการสมดุล ที่หลายคนสงสัยว่าตัวเราเองควรจะต้องออกกำลังกายอย่างไร บ่อยแค่ไหน และนานเท่าไรถึงเรียกว่าพอเพียง **นายแพทย์กรกฎ พานิช ผู้ช่วยคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดลหนึ่งในทีม Exercise is Medicine ประเทศไทย** กล่าวว่า “การมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายให้เพียงพอกับปริมาณพลังงานที่เราได้รับในแต่ละวัน เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องคำนึงถึง เนื่องจากเราได้รับพลังงานจากอาหารและเครื่องดื่มที่เราบริโภคในแต่ละมื้อ ถ้าไม่เผาผลาญพลังงานในร่างกายออกไป จะส่งผลให้น้ำหนักเกินและนำไปสู่โรคภัยต่างๆ การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวันสัปดาห์ละ 3-5 วัน นอกจากจะช่วยควบคุมน้ำหนักแล้ว ยังสามารถลดโอกาสเป็น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ เบาหวาน หรือ ภาวะหัวใจขาดเลือด ได้ถึง 30% อย่างไรก็ตาม ปริมาณและวิธีในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ปริมาณพลังงานที่เราบริโภค อายุ เพศ และอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวกำหนดว่าแต่ละบุคคลควรออกกำลังกายแบบใดจึงเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อร่างกายเรา ทั้งนี้ เราสามารถคำนวณปริมาณพลังงานที่ถูกเผาผลาญในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง อย่างง่ายๆ โดยนำตัวเลขดังต่อไปนี้ 1.อัตราการเต้นของหัวใจ 2.น้ำหนัก 3.อายุ 4.ระยะเวลาการออกกำลังกายแต่ละครั้ง มาคำนวณใน <http://www.shapesense.com/fitness-exercise/calculators/heart-rate-based-calorie-burn-calculator.aspx> ซึ่งเราจะได้ตัวเลขของพลังงานที่ถูกเผาผลาญไปในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง สิ่งเหล่านี้สามารถเป็นแรงจูงใจและพัฒนาศักยภาพร่างกายเราให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการออกกำลังกาย”

ปิดท้ายด้วย คู่กึ่งคลาสสิกที่**เชฟพล ตันทเสถียร** รังสรรค์เมนูอาหารและเครื่องดื่มที่มี “ไค้ก” เป็นส่วนผสม เพื่อเพิ่มอรรถรสใหม่ๆ ให้ทุกคนได้สนุกสนานกับการทำอาหารมากยิ่งขึ้นได้แก่ “ชิชิมิ กริลล์ ชิคเก้น วิธ คีนัว” (Shichimi Grilled Chicken Curry with Quinoa) เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โดดเด่นด้วย “คีนัว” ธัญพืชใช้แทนข้าวสวย ที่องค์การสหประชาชาติ หรือ UN จัดให้เป็นสุดยอดอาหารของปี 2013 ส่วนเครื่องดื่ม “ต้มยำไค้ก” เป็นเมนูที่สร้างสีสันให้กับเครื่องดื่ม จากส่วนผสมเครื่องดื่ม “ไค้ก” ประุงรสด้วยสมุนไพรต้มยำ พริก ใบมะกรูด ตะไคร้ ข่า มะนาว โดยใช้เทคนิค “Muddling” ซึ่งเป็นเทคนิคเดียวกับการทำ Mojito คือกเทลยอดนิยม ปิดท้ายกิจกรรมสุขภาพตัวอย่างสมดุลกันถ้วนหน้า