



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รับประทานอย่างไร

ให้ผิวสวย

สุขภาพดี



ผิวสวยสุขภาพดีย่อมเป็นที่ปรารถนาสำหรับทุกคนผิวหนึ่งเป็นอวัยวะที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดในร่างกาย เป็นสิ่งที่เราเห็นได้ง่ายจากภายนอก สุขภาพผิวที่ดีที่เกิดจากภายในย่อมบอกเป็นนัยยะถึงสุขภาพภายในที่ดีด้วยเช่นกัน สุขภาพผิวที่ดีจากภายในจะเกิดดีและสมบูรณ์ได้จากหลายสิ่งไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับอาหารและโภชนาการ การหลีกเลี่ยงสิ่งปัจจัยด้านลบเข้าสู่ร่างกาย การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ความเครียด การทำความจิตใจให้ผ่อนคลาย การมีสังคมหรือครอบครัวสนับสนุนที่ดี การพักผ่อนและการออกกำลังกายล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำให้สุขภาพผิวและสุขภาพกายเกิดขึ้นได้ดีอย่างสมบูรณ์ หากทำได้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในออกมา นำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์แบบองค์รวม การเลือกรับประทานอาหารที่ดีและเหมาะสมนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำได้ง่าย หากมีความรู้ความตั้งใจและเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่มาร่วมกับการสนับสนุนจากคนรอบข้างจะสามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นอกจากจะทำให้ผิวสวยผิวดีแล้วยังช่วยลดและปรับเปลี่ยนความรุนแรงของโรคภัยหลายโรคทั้งโรคของผิวหนังเองเช่น สะเก็ดเงิน สิวอักเสบ โรคภูมิแพ้ผิวหนังบางชนิดและยังส่งผลกับกลุ่มโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อที่เช่น โรคอ้วนลงพุง เบาหวาน ความดัน ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ภาวะนอนกรนฯลฯ ได้เป็นจำนวนมากและเป็นแนวทางอันสอดคล้องกับการรับประทานเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

คลินิกตรวจสุขภาพผิวหนัง

ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดทำโดย

พญ. พิษญา ลิ้มโกคา

ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์สุนันท์ บุญยะรัตเวช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุเพ็ญญา วโรทัย





พีระมิดอาหาร

อาหารหลักเพียงห้าหมู่ที่คนส่วนหนึ่งเข้าใจอาจคิดว่าครบถ้วนและเพียงพอแต่ความจริงอาจไม่สมบูรณ์พอที่จะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีได้ หากไม่เข้าใจถึงสัดส่วน

ปริมาณที่เหมาะสมรวมถึงชนิดของส่วนย่อยต่างๆที่ประกอบขึ้นมาเป็นส่วนหลักของอาหารห้าหมู่นั้น ปริมาณอาหารและชนิดที่กินแสดงโดยพีระมิดอาหารอาจใช้แบบแผนของกลุ่มที่ได้รับการศึกษาและยอมรับว่าช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่นการรับประทานแบบแผนของเมดิเตอร์เรเนียน หรือแบบแผนของโอกินาวา

พีระมิดแสดงสัดส่วนที่เหมาะสม ตามการรับประทานแบบเมดิเตอร์เรเนียน



- ✓ แป้งไม่ขัดสี มันเทศ ผัก ผลไม้ และถั่ว ควรรับประทานทุกวัน
- ✓ ปลา อาหารทะเล และเนื้อไก่ ควรรับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ✓ ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ควรรับประทานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ✓ สัตว์เนื้อแดง ขนมหวานควรรับประทานปริมาณน้อย เดือนละไม่เกิน 1 ครั้ง

แบบแผนการรับประทานแบบโอกินาวานั้นนอกจากจะรับประทานอาหารที่มีใยอาหารมาก เช่น มันเทศ อาหารที่ทำมาจากถั่วเหลือง เป็นต้น การเน้นความสำคัญของการกินที่ไม่ให้อิ่มแน่นจนเกินไป กินแต่พอดีให้หยุดกินก่อนอิ่มเป็นวิธีหนึ่งการลดพลังงานของอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ต่อวันที่เรียกว่าฮาราราคิซึ่งตรงกับการศึกษากระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ช่วยยืดอายุของเซลล์และลดความเสี่ยงแก่ตัวลงไปได้ มีอาหารที่ควรลดลงหรือรับประทานแต่น้อยคืออาหารมีอติงโดยเฉพาะการรับประทานของหวานตอนดึกๆเพราะจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการย่อยอาหารและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่สำคัญบางชนิด



อาหารที่ควรรับประทาน



ข้าวกล้อง แป้งไม่ขัดสี ขนมหั้วโฮลเกรน (ที่ไม่มีส่วนผสมของมาการีน เนยขาว)

เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่มีส่วนประกอบเส้นใยอาหารอยู่มากส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เมื่อย่อยอาหาร ไม่เพิ่มรวดเร็วเหมือนแป้งขัดขาวหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ซึ่งส่งผลที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนบางอย่างและการเผาผลาญของร่างกาย



ผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด และมีเส้นใยอาหาร (เส้นใยอาหารไม่ใช่กากอาหาร)

เช่น ข้าวโพด มันเทศ ถั่วเขียว แอปเปิ้ล ถั่วเปลือกแข็ง เป็นต้น เส้นใยอาหารมีผลต่อการดูดซึมและการย่อยอาหาร และมีวิตามิน เกลือแร่ และเอนไซม์ที่จำเป็นต่อร่างกาย



เนื้อสัตว์และแหล่งโปรตีนที่เป็นเนื้อขาว

เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ขาว ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพและก่อให้เกิดของเสียน้อยกว่า โปรตีนที่มีคุณภาพ มีความสำคัญมากในการซ่อมแซมบำรุงส่วนต่างๆที่สึกหรอของร่างกาย



ถั่ว ธัญพืช ที่ไม่ขัดสี

เป็นแหล่งโปรตีนที่ได้จากพืช มีเส้นใยอาหารและมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย



อาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว

ทั้งไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนที่ไม่ผ่านความร้อนสูง เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันคาโนลา



อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยป้องกันการทำลายของเซลล์และชะลอการเสื่อมของเซลล์

พบใน ปลา ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ น้ำมันมะกอกที่ไม่ทอดผ่านความร้อน ชาเขียวแบบไม่ใส่น้ำตาล ธัญพืชประเภทถั่ว อะโวคาโด กระเทียม ผักใบเขียว ส้ม แอปเปิ้ล เป็นต้น





อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

ขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวาน เครื่องดื่มใสครีมเทียม นมข้นหวานหรือนมข้นจืดที่ใสในเครื่องดื่ม กาแฟหรือชาแบบปรุงสำเร็จ

น้ำตาลที่มากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมจนกลายเป็นโรคอ้วน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังหลายด้าน เช่น ก่อให้เกิดปฏิกิริยาไกลเคชั่นอันเป็นสาเหตุของความชรากร่อนวัยอันควร ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์ ทำให้คอลลาเจนเส้นใยโปรตีนลดลงและส่งผลกระทบต่อเมตัสผิวหนัง

แป้งขาว และข้าวขัดสี

สามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจึงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผิวได้

มีการศึกษาทางการแพทย์พบว่า การบริโภคเนื้อแดงเช่นเนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อสัตว์แปรรูป เช่นแฮม เบคอน ไส้กรอก กุนเชียง แหนม ฯลฯ

ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง โรคอ้วน และโรคมะเร็ง และส่งผลทำให้ผิวหมองไม่สดใส

ไขมันไม่ดีเช่นไขมันอิ่มตัวที่ได้จากสัตว์หรือพืชบางชนิด และโดยเฉพาะไขมันทรานส์

เป็นไขมันที่อันตรายต่อสุขภาพที่สุดซึ่งพบใน มาการีน เนยขาว เฟรนช์ฟรายส์ ของทอดซ้ำหรือน้ำมันที่ผ่านความร้อนสูง เบเกอรี่ต่างๆ เช่น พาย เค้ก พัฟ คูกี้ ไขมันทรานส์ ทำให้เกิดการอักเสบของร่างกายและผิวหนัง จึงไม่ควรบริโภค ส่วนไขมันอิ่มตัวนั้นควรจำกัดการบริโภค และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการทอดด้วยความร้อนสูง หรือใช้น้ำมันทอดซ้ำ อย่างไรก็ตามในประเทศไทย กฎหมายยังไม่มีข้อบังคับให้เจ้าของผลิตภัณฑ์ระบุว่า “ไขมันทรานส์” หรือไม่บนผลิตภัณฑ์ ดังนั้นการจะตรวจสอบว่ามีไขมันทรานส์จึงจะต้องดูส่วนประกอบเป็นสำคัญ มากกว่าคำโฆษณาเชิญชวนที่อยู่ด้านหน้าของหรือบรรจุภัณฑ์ของอาหารนั้นๆ

เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง ทอด ผ่านความร้อนโดยตรง

มีสารเร่งความความเสื่อมของผิวหนังได้มากกว่ากระบวนการ หุง นึ่ง หรือต้ม

แอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มมีนเมา

สามารถเปลี่ยนเป็นไขมันสะสม และเกิดอนุมูลอิสระ

คำแนะนำอื่นๆ



ดื่มน้ำมากๆ



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



จิตใจแจ่มใส

หลีกเลี่ยงอาหารมึนเมา หรือการรับประทาน
จนอิ่มแน่น เช่น บุฟเฟ่ต์

เลี่ยงมลพิษ หรือสารพิษปนเปื้อนเช่นสารตะกั่ว
เชิ้อแบคทีเรีย เชื้อราบางอย่าง

หยุดสูบบุหรี่ หรือการสูดดมควันบุหรี่ทางอ้อม



ปรุงอาหารโดยใช้กระบวนการต้ม นึ่ง ผัด
แทนการทอด ปิ้ง ย่าง



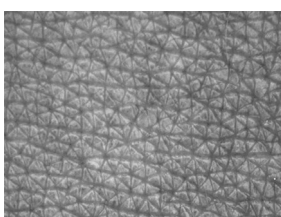
ท่านมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่



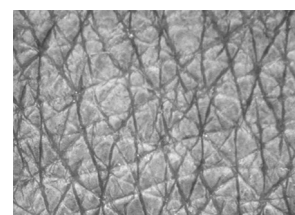
-  ชอบบริโภคแป้งขาว (ข้าวสวย ขนมปังขาว) แทนที่จะบริโภคข้าวกล้อง แป้งไม่ขัดสี ขนมปังโฮลเกรน
-  ชอบบริโภคกะหล่ำปลีสำเร็จรูป
-  ชอบบริโภคเครื่องดื่มที่ให้ความหวาน เช่น น้ำอัดลม เครื่องดื่มให้หวานบรรจุขวด
-  ชอบปรุงอาหารโดยการเติมน้ำตาลในอาหาร หรือ ดัดหวาน
-  ชอบบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน กุนเชียง แหนม
-  เนื้อเค็มเนื้อหวาน เนื้อตากแห้ง เนื้อแดดเดียว
-  ชอบบริโภคสัตว์เนื้อแดง เช่น เนื้อที่มาจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว
-  ชอบบริโภคไขมันทรานส์ เช่น ขนมอบ เบเกอรี่ที่มีมาการีน หรือเนยขาว ครีมเทียม กาแฟปรุงสำเร็จ เครื่องดื่มฟรุตอินวัน
-  ชอบบริโภคไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ นม เนย
-  ชอบบริโภคอาหารที่ทอดด้วยน้ำมันซ้ำๆ
-  ชอบบริโภคอาหารปิ้งย่างผ่านเปลวไฟความร้อนสูงโดยตรง
-  ชอบบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมีนเมา
-  ชอบบริโภคเกลือ ความเค็ม หรืออาหารกระบวนการหมักดองที่มีความเค็ม



ผิวสุขภาพดีจะมีลักษณะเป็นร่างแหขนาดเล็กและเรียงตัวละเอียดอย่างสม่ำเสมอ ดังรูปที่ 1 แต่ผิวหนังที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัยจะมีลักษณะเป็นร่างแหที่หยาบ แสดงถึงการเสื่อมถอย พบบ่อยในบุคคลที่ชอบรับประทานหวานและในผิวผู้สู่วัย ดังรูปที่ 2



รูปที่ 1 ผิวสุขภาพดี
ที่เกิดขึ้นจากการควบคุมอาหาร



รูปที่ 2 ผิวเปลี่ยนแปลงตามวัย

