

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เทคนิคพิถีพิถัน เพื่อสุขภาพที่ดีของชาวออฟฟิศ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ปัจจุบันชีวิตของคนวัยทำงานหรือพนักงานออฟฟิศเต็มไปด้วยความเร่งรีบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเดินทาง การทำงาน หรือบางคนอาจจำเป็นต้องทำงานจากที่บ้าน หรือ Work From Home ทำให้คนวัยทำงานแทบไม่มีเวลาดูแลตัวเอง ทั้งในเรื่องของอาหารการกิน จนอาจทำให้ขาดสารอาหารบางตัว หรือได้รับพลังงานส่วนเกินได้ และไม่สามารถจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายหรือพักผ่อนให้เพียงพอ จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งวันนี้ มี 5 เทคนิคง่ายๆ ที่จะทำให้สุขภาพของคนวัยทำงานดีขึ้นกว่าเดิม ดังนี้ ครับ/คะ

**1. กินอาหารให้ครบมือ** และที่สำคัญอย่าลืมน้ำเช้า ซึ่งจากการศึกษาจะพบว่าหากมีการอดอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายไม่พร้อมต่อการทำงาน เช่น สมองเบลอ ไม่มีสมาธิในการทำงานจากความรู้สึกหิว ส่งผลต่อเนื่องให้การเลือกกินอาหารในมื้อกลางวันนั้นไม่ดีต่อสุขภาพตามไปด้วย เช่น การกินเยอะเกินไป กินที่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรตและไขมันจำนวนมาก เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการขาดสารอาหารที่จำเป็น และก่อให้เกิดการได้รับพลังงานส่วนเกินจำนวนมาก และเกิดโรคอ้วนได้ในที่สุด

**2. กินมื้อเที่ยงแบบไม่อ้วน** โดยใช้หลักการลด หวาน มัน เค็ม หรือจะควบคุมไปกับการกินอาหารตามหลักจานสุขภาพแบบง่าย ๆ ที่เรียกว่า 2 1 1 โดยการแบ่งจานอาหารหรือกินอาหารให้มีผักเป็นครึ่งหนึ่งของจาน มีเนื้อสัตว์ และข้าว-แป้งอีกอย่างละ 1 ใน 4 ของจานนั่นเอง ควบคู่กับการสั่งอาหารโดยปรับเปลี่ยนให้ดีต่อสุขภาพ เช่น การเปลี่ยนจากไข่เจียวเป็นไข่ต้ม เลือกหมูชิ้นไม่ติดมันแทนหมูสับ เลือกเมนูเนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง หรือเลือกเมนูที่ใช้การต้ม นึ่ง ย่าง แทนการผัด และทอด เป็นต้น

**3. ดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 8 แก้ว** การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวันจะช่วยส่งเสริมด้านความจำ อารมณ์ และการทำงานของสมอง รวมไปถึงช่วยลดความเครียดลงได้ มีอารมณ์ที่ดี และการนอนหลับที่ดี อีกทั้งการดื่มน้ำยังช่วยป้องกันท้องผูกได้ ดังนั้นคนวัยทำงานอย่าลืมน้ำให้ครบ 8 แก้ว หรือ 1.5 ลิตรต่อวัน

**4. หออะไรรองท้องสักหน่อย** สำหรับคนวัยทำงานที่มีงานด่วนทำให้ต้องเลิกงานช้า หรือติดประชุมจนค่ำ อาจจะมีอาการหิวมาก ๆ ซึ่งจะส่งผลทำให้กินอาหารมากกว่าปกติ ถ้าหากรู้ว่าตัวเองต้องมีประชุมหรือต้องทำงานยิ่งยาวกว่าปกติ อาจเตรียมเลือกซื้อของว่างติดไม้ติดมือไว้แก้หิวสักหน่อย โดยเลือกของว่างที่ดีต่อสุขภาพและยังช่วยแก้หิวได้ เช่น เครื่องดื่มธัญพืช ผลไม้หวานน้อย นม ผลิตภัณฑ์จากนม นมถั่วต่าง ๆ เป็นต้น

**5. พักเบรก เคลื่อนไหว คลายปวดเมื่อย** ขยับร่างกายหรือยืดเส้นยืดสาย เช่น ทำยืดไหล่ ถ้าหากรู้สึกตาล้าก็สามารถมองออกไปที่ท้องฟ้าไกล หรือเดินไปพูดคุยกับผู้อื่น เพื่อเป็นการบริหารจัดการอารมณ์ไม่ให้เครียดและกดดันมากเกินไป อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวันอีกด้วย

ท่านผู้ฟังครับ/คะ แม้คนวัยทำงานจะยุ่งจนรู้สึกที่ไม่มีเวลาว่าง แต่อย่าลืมน้ำให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วย ที่สำคัญคืออย่าลืมออกกำลังกายควบคู่กับการเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และคอยบริหารอารมณ์ให้สดใสในทุก ๆ วันด้วย เพราะสุขภาพที่ดีเริ่มต้นได้ที่ตัวของเรา ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “เทคนิคพิถีพิถัน เพื่อสุขภาพที่ดีของชาวออฟฟิศ”

เรียบเรียงโดย นฤนาถ แข็งขัน / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : เครือข่ายคนไทยไร้พุง