

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหารมากขึ้น

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหารจะช่วยเติมพลังงานให้กับสุขภาพกาย อารมณ์ และจิตใจของเรา ใช้เวลาสักครู่คิดทบทวนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณกับอาหาร เป็นความสัมพันธ์ที่ดีไหม

หากไม่แน่ใจ ลองตรวจสอบแบบง่าย ๆ ดู ให้เลือกข้อความในแต่ละแถวที่ฟังดูเป็นตัวคุณจากด้านล่าง ดังนี้

คอลัมน์ A	คอลัมน์ B
<input type="checkbox"/> ฉันมักจะกินเวลาหิว	<input type="checkbox"/> ฉันมีแนวโน้มจะกินตอนที่ไม่ได้หิวหรือไม่ยอมกินแม้ว่าจะหิวอยู่
<input type="checkbox"/> ฉันมักจะหยุดกินเมื่ออิ่มแล้ว	<input type="checkbox"/> ฉันมีแนวโน้มจะกินต่อไปแม้จะอิ่มแล้วหรือไม่กินจนรู้สึกอิ่ม
<input type="checkbox"/> ฉันรู้สึกดีกับตัวเองเวลากิน	<input type="checkbox"/> ฉันมักจะตำหนิตัวเองเกี่ยวกับการกินหรือสิ่งที่กิน
<input type="checkbox"/> ฉันกินสิ่งที่ชอบและชอบสิ่งที่กิน	<input type="checkbox"/> ฉันจำกัดสิ่งที่ฉันกินหรือรู้สึกควบคุมตัวเองไม่ได้เวลากิน
<input type="checkbox"/> ฉันมักจะกินอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายและชอบลองอาหารใหม่ๆ	<input type="checkbox"/> ฉันกินอาหารเป็นบางอย่างเท่านั้นและโดยทั่วไปไม่ชอบลองอาหารใหม่ๆ
<input type="checkbox"/> ฉันรู้สึกสบายใจเวลากินอาหารกับคนอื่น หรือคนเดียว	<input type="checkbox"/> ฉันชอบกินอาหารคนเดียวหรือแอบกินและมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงการกินอาหารกับคนอื่น
<input type="checkbox"/> ฉันมีแนวโน้มจะกินอาหารที่มีแคลอรีสูงและสารอาหารต่ำในปริมาณที่พอเหมาะ	<input type="checkbox"/> ฉันมองว่าอาหารที่มีแคลอรีสูงและสารอาหารต่ำเป็นอาหารที่ "ไม่ดี" และจะรู้สึกแยกับตัวเองหากกินเข้าไป
<input type="checkbox"/> ฉันอาจกินมากเกินไปในโอกาสพิเศษและฉันก็โอเคกับเรื่องนั้น	<input type="checkbox"/> ฉันรู้สึกผิด ละอายใจ หรืออับอายขณะกินอาหารหรือหลังกินอาหาร
<input type="checkbox"/> ฉันหาวิธีทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นเวลาที่เศร้า โกรธ เครียด เบื่อ หรือเหงา ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการกินหรือดื่ม	<input type="checkbox"/> ฉันกินและ/หรือดื่มเพื่อปลอบใจหรือสงบสติอารมณ์เวลาที่เศร้า โกรธ เครียด เบื่อ หรือเหงา
<input type="checkbox"/> โดยทั่วไปแล้ว ฉันรู้สึกดีกับตัวเอง และรูปร่างหน้าตาของฉัน	<input type="checkbox"/> ฉันกังวลมากเกี่ยวกับน้ำหนักของตัวเองและรูปร่างหน้าตาของฉัน และมักจะพยายามควบคุมอาหาร
<input type="checkbox"/> ฉันมักจะกินอาหารที่มีประโยชน์ ขยับร่างกาย และนอนหลับให้เพียงพอ	<input type="checkbox"/> ฉันเผชิญกับอาการเหนื่อยล้า เวียนศีรษะ ปัญหาระบบย่อย และ/หรือโรคทางกายอื่นๆ

ความสัมพันธ์ที่ดีมีลักษณะอย่างไร

ข้อความทั้งหมดในคอลัมน์ A เป็นสัญญาณของความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร การกินช่วยส่งเสริมร่างกายและจิตใจ คนกลุ่มนี้ยังมีแนวทางในการกินอาหารที่สมดุลอีกด้วย พวกเขาสนใจกับการที่รู้ว่าบางครั้งตัวเองก็อาจกินมากหรือน้อยเกินไป แต่โดยปกติจะกินเมื่อหิว ตามความอยากอาหารและความต้องการทางโภชนาการ

แต่หากคุณเป็นเหมือนกับหลายๆ คน ก็มีโอกาที่จะรู้สึกว่าคุณเองตรงกับข้อความอย่างน้อยสองสามข้อในคอลัมน์ B และอย่างที่คาดเดาออกอยู่แล้ว ทุกข้อความในคอลัมน์ B เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณอาจต้องปรับปรุงความสัมพันธ์ที่มีกับอาหาร

การประเมินความสัมพันธ์ของคุณ

หากต้องการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของคุณกับอาหารให้มากขึ้น ลองจดบันทึกสักหนึ่งหรือสองสัปดาห์เพื่อค้นหารูปแบบที่เป็นไปได้ดู แต่ละครั้งที่คุณกินหรือรู้สึกหิว ให้จดบันทึกสิ่งเหล่านี้ ได้แก่

- คุณอยู่ที่ไหนและกำลังทำอะไรอยู่
- คุณรู้สึกอย่างไรในตอนนั้นและเพราะเหตุใด
- คุณกินอะไรหรือเหตุใดคุณจึงไม่กิน
- คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากนั้น

โปรดใช้แบบฝึกหัดนี้เป็นวิธีในการทบทวนความสัมพันธ์ของคุณกับอาหารอย่างเป็นกลางเท่านั้น เมื่อคุณรู้สึกตัวกระตุ้นแล้ว ก็มีแนวโน้มที่คุณจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น เช่น หากคุณพบว่า:

- **คุณมีแนวโน้มที่จะกินเพื่อบรรเทาอารมณ์** ให้ลองนึกถึงสิ่งอื่นๆ ที่คุณสามารถทำได้ในครั้งต่อไปที่คุณรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ไปเดินเล่น ส่งข้อความหาเพื่อน หรือหายใจลึกๆ สักครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ ลองพิจารณาวิธีลดความเครียดในขณะนั้นและระยะยาวด้วย
- **คุณยุ่งมากจนสุดท้ายก็ไม่ได้กินอะไรเลย** ตลอดทั้งวัน แต่มักจะรู้สึกเหนื่อยและฉุนเฉียว ให้ลองเตรียมหรือซื้ออาหารและของว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการไว้ล่วงหน้า จะได้มีของกินไว้ใกล้มือ
- **เวลาที่你不หิว คุณจะทานอาหารอย่างไม่ใส่ใจเพราะความเบื่อหรือติดเป็นนิสัย** เวลาทำกิจกรรมที่ไม่ต้องเคลื่อนไหว เช่น ดูโทรทัศน์ ครั้งต่อไปที่คุณกำลังหาอะไรทำ ให้เลือกทำกิจกรรมอื่นที่คุณชอบแทนการกินอาหาร และหากต้องการของว่างขณะดูโทรทัศน์ อย่างถั่วอบมันฝรั่งทอดหรือไอศกรีมติดตัวไปด้วย แต่ให้แบ่งมากินแค่หนึ่งส่วนและไม่เติมอีก
- **คุณรู้สึกกดดันที่จะกินหรือไม่กินในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง** ในบางสถานการณ์ ครั้งต่อไปที่คุณอยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือรวมตัวกับครอบครัว ให้พยายามอย่างเต็มที่ที่จะมุ่งความสนใจและให้ความสำคัญไปที่ความต้องการของคุณเอง บางทีอาจหมายถึงการกินอาหารมาก่อนที่คุณจะไปถึง การกล่าวปฏิเสธอย่างสุภาพ หรือการแบ่งอาหาร นอกจากนี้ยังอาจหมายถึงการจำกัดเวลาที่ใช้ในสถานการณ์เหล่านั้นด้วย

สิ่งที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างส่วนหนึ่งเท่านั้น หลายๆ คน รวมถึงเด็กและวัยรุ่น ต่างมีความตึงเครียดบางอย่างด้านความสัมพันธ์กับอาหาร และสมมติว่าพวกเขาให้อาหารให้กินได้อย่างเพียงพอ ความตึงเครียดนั้นก็มักจะเป็นการจำกัดการกินหรือกินมากเกินไป เช่น

- การอาศัยอาหารเป็นเครื่องบรรเทาหรือปลอบโยนคุณในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เช่น เวลาที่คุณอารมณ์เสีย เครียด เศร้า เหงา หรืออย่างอื่น
- การใช้วิธีที่ทำให้น้ำหนักตัวขึ้นๆ ลงๆ และ/หรือควบคุมอาหารให้น้ำหนักลดไว้ในระยะสั้นหรือออกกำลังกายอย่างเคร่งครัด คนเรามักใช้สิ่งเหล่านี้เป็น "ตัวแก้ปัญหาเร่งด่วน" ในการลดน้ำหนักหรือเพิ่มมวลกล้ามเนื้อหรือเปลี่ยนแปลงรูปร่างในแบบใดแบบหนึ่ง
- การสร้างระบบให้รางวัล/ลงโทษที่ผูกกิจกรรมทางร่างกายหรือการกระทำกับสิ่งที่คุณสามารถหรือไม่สามารถกินได้
- การแบ่งกลุ่มอาหารเป็นอาหารที่ "ดี" หรือ "เลว" และโทษตัวเองหรือรู้สึกไม่ดีหากกินอาหาร "เลว"
- การกินอาหารแค่บางอย่าง ขณะเดียวกันก็ไม่อยากลองกินอาหารใหม่ๆ

พฤติกรรมทั้งหมดเหล่านี้สามารถเรียกอย่างคร่าวๆ ได้ว่าเป็น "การกินที่ผิดปกติ" และยังเป็นสัญญาณของโรคการกินผิดปกติได้อีกด้วย

เคล็ดลับสำหรับผู้ดูแล

พ่อแม่และผู้ดูแลมักกังวลว่าลูกจะได้รับอาหารและสารอาหารเพียงพอหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กหรือวัยรุ่นดูเหมือนจะจุกจิกกับการเลือกว่าจะกินหรือไม่กินอะไรเป็นพิเศษ

อันดับแรก ให้พิจารณาระยะพัฒนาการของเด็กก่อน เช่น เป็นเรื่องปกติที่เด็กเล็กจะช่างเลือกเป็นพิเศษ แต่มักจะพัฒนาให้ดีขึ้นได้เมื่อเจริญวัยขึ้น และการวิจัยพบว่าการเลือกกินในระยะนี้มักจะไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว¹ หากเด็กกำลังเติบโตและเจริญวัย ก็เป็นไปได้ที่เรื่องนี้จะไม่ใช่ปัญหา

ในทำนองเดียวกัน เด็กก่อนวัยรุ่นหรือวัยรุ่นอาจพยายามแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นเรื่องปกติของวัยที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ สิ่งนี้ยังอาจเป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่ร่างกายกำลังประสบขณะพัฒนาขึ้น

นอกจากนี้ ให้ลองพิจารณาสิ่งที่อาจส่งผลต่อการตัดสินใจของเด็กกลุ่มนี้ เช่น

- เด็กรู้สึกกดดันที่จะต้องกินหรือไม่กินอาหารบางอย่างเพราะคุณหรือคนอื่นๆ หรือเปล่า
- บางทีเด็กอาจจะเป็นคนกินช้าและรู้สึกกดดันที่ต้องรีบกินให้เร็วขึ้นหรือเปล่า
- เด็กหิวจริงๆ หรือเปล่าตอนที่คุณนั่งลงกินอาหาร ให้ลองใช้วิธีไม่กินขนมก่อนเวลาอาหารหรือให้เด็กกินอาหารเป็นส่วนหนึ่งของขนม
- เด็กได้รับอาหารเป็นรางวัลสำหรับพฤติกรรมที่ดีหรือเปล่า หากเป็นเช่นนั้น เด็กๆ อาจเริ่มเชื่อมโยงขนมกับความดีและอาหารอื่นๆ กับความเลวก็ได้
- คุณมีเวลาอาหารที่สม่ำเสมอหรือเปล่า และโดยทั่วไปช่วงเวลาเหล่านั้นสนุกหรือเครียด หากไม่มี ให้ลองสร้างกิจวัตรและ/หรือวิธีที่จะทำให้ช่วงเวลานั้นเป็นสิ่งที่อยากให้มาถึงจริงๆ และเพลิดเพลิน
- เด็กมีประสาทรับกลิ่นที่ไวกับอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ชอบเนื้อสัมผัสหรือรสชาติบางอย่างหรือเปล่า หากเป็นเช่นนั้น ให้พิจารณาลดปริมาณอาหารเหล่านี้ลงหรือทำอาหารเหล่านี้ในรูปแบบอื่น หรือให้อาหารอื่นที่มีสารอาหารใกล้เคียงกัน
- เด็กกลัวอะไรบางอย่างหรือเปล่า เช่น กลัวการสำลักหรือการลองสิ่งใหม่ๆ

ไม่ว่าในกรณีใด ให้คิดตามแนวทางง่ายๆ ว่าหากเด็กหรือวัยรุ่นมีความกระจัดกระเจงและเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ก็หมายความว่าเด็ก ๆ น่าจะได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ²

หากไม่เป็นเช่นนั้น ก็อาจหมายความว่ามีความผิดปกติสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตซ่อนอยู่ เช่น โรคการกินผิดปกติ ให้ปรึกษากับผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพจิตหรือทางการแพทย์

โรคการกินผิดปกติ

โรคการกินผิดปกติส่งผลกระทบต่อผู้หญิงประมาณ 8% และผู้ชาย 2% ทั่วโลกและอาจมากกว่านั้น เนื่องจากเป็นโรคที่มักไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือวินิจฉัยผิดพลาด³ และบุคคลที่เป็นโรคการกินผิดปกติประมาณ 1 ใน 20 รายเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนหรือการฆ่าตัวตาย⁴

แม้ว่าโรคการกินผิดปกติมักพัฒนาขึ้นในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่โรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกช่วงวัย รวมถึงเด็กเล็กด้วย สัญญาณเตือนมีดังนี้

- คุมอาหารหรือปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย
- การเจริญเติบโตและพัฒนาการหยุดชะงัก
- มีนิสัยการกินที่ไม่ปกติ เช่น กินอาหารเยอะอย่างรวดเร็วมาก หั่นอาหารเป็นชิ้นเล็กๆ และกินซ้ำมาก โทกเกี่ยวกับปริมาณที่กิน หรือหลีกเลี่ยงการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น
- สมรรถภาพการทำงาน การเรียน การเล่นกีฬา หรือการทำกิจกรรมอื่นๆ ลดลง
- มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการเข้าสังคม
- มีความผิดปกติหรืออาการทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล มีความคิดฆ่าตัวตาย ความนับถือตนเองต่ำ คลังความสมบูรณ์แบบ
- มีอาการป่วยที่เกี่ยวข้องและ/หรือภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ การสูญเสียมวลกระดูก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร และอื่นๆ
- มีความผิดปกติด้านการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด

และเช่นเดียวกับอาการป่วยทางจิตโดยทั่วไป นั่นคือโรคการกินผิดปกติไม่เลือกปฏิบัติ คนที่เป็นโรคการกินผิดปกติมีพื้นเพภูมิหลังได้ทุกรูปแบบ กลุ่มคนเหล่านี้ยังมีขนาดตัวและรูปร่างได้ทุกแบบด้วย เช่น บุคคลที่เป็นโรคการกินผิดปกติอาจน้ำหนักเพิ่มขึ้น ลดลง หรือมีสภาพร่างกายคงเดิมเหมือนก่อนที่จะเป็นโรคนี้อีก บางคนอาจไม่ได้เป็นแค่โรคการกินผิดปกติ เช่น เป็นหลายโรคในเวลาเดียวกัน หรือเปลี่ยนจากโรคหนึ่งไปเป็นอีกโรคหนึ่ง

โรคการกินผิดปกติที่พบบ่อยมีดังนี้

- **อะนอเร็กเซีย (Anorexia nervosa)** ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจกลัวน้ำหนักขึ้นอย่างมาก และพยายามควบคุมน้ำหนักโดยการจำกัดการบริโภคอาหารอย่างหนัก ออกกำลังกายมากเกินไปหรือทั้งสองอย่าง
- **โรคกินไม่หยุด (Binge eating disorder)** ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจกินมากผิดปกติและควบคุมตัวเองไม่ได้ โดยมักจะทำไม่ทำให้ใครรู้ รวมทั้งรู้สึกผิดและละอายใจเกี่ยวกับเรื่องนี้
- **บูลิเมีย (Bulimia nervosa)** ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจมีอาการกินไม่หยุด จากนั้นก็จะจำกัดสิ่งที่กินอย่างหนักและ/หรือใช้มาตรการที่รุนแรง เช่น การอาเจียน การใช้ยาระบาย หรือการหักโหมออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- **โรคเลือกกินอาหาร (Avoidant restrictive food intake disorder - ARFID)** ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจ 1.) ไม่มีความสุขในการกินอาหาร 2.) กลัวเสี่ยงอาหารตามเนื้อสัมผัส ลักษณะ สี หรือกลิ่น และ/หรือ 3.) กังวลเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นหากพวกเขากิน เช่น กลัวสำลัก อาเจียน หรือท้องผูก

การรักษาตัวให้หายจากโรคการกินผิดปกติเป็นเรื่องที่ท้าทายและอาจใช้เวลาหลายสัปดาห์ หลายเดือน หรือหลายปีในบางกรณี แต่ก็เป็นไปได้ และหลายๆ คนก็ทำได้สำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้รับการรักษาตั้งแต่นั้นๆ คุณสามารถใช้**เครื่องมือคัดกรอง**สั้นๆ นี้เพื่อดูว่าคุณหรือบุคคลในความดูแลของคุณอาจกำลังต่อสู้กับโรคการกินผิดปกติอยู่หรือไม่ รวมทั้งพิจารณาการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้วย

¹ University of Bristol **เราควรกังวลเกี่ยวกับการเลือกกินหรือไม่** เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2023

² NHS **คนกินยาก** เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2023

³ วารสารโภชนาการทางคลินิกอเมริกัน **ความชุกของโรคการกินผิดปกติในช่วงปี 2000–2018: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ** เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2023

⁴ สมาคมโรคการกินผิดปกติแห่งสหรัฐฯ (NEDA) **ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคการกินผิดปกติ** เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2023

สถาบัน Child Mind Institute **การเลือกกิน: แบบใดที่ปกติและแบบใดที่ไม่ปกติ** เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2023

Eating Disorders Victoria **การวิจัยและสถิติที่สำคัญ** เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2023

Eatright.org **การกินที่ไม่ปกติคืออะไร** เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2023

Johns Hopkins **การกินที่ดีต่อสุขภาพในช่วงวัยรุ่น** เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2023

HelpGuide.org **การกินตามอารมณ์และวิธีหยุดยั้ง** เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2023

Mayo Clinic **ลดน้ำหนัก: ควบคุมการกินตามอารมณ์ได้มากขึ้น** เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2023

สมาคมโรคการกินผิดปกติแห่งสหรัฐฯ **วิธีการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร** เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2023

University of Bristol **เราควรกังวลเกี่ยวกับการเลือกกินหรือไม่** เข้าถึงเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2023

University of Newcastle **การมี "ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหาร" หมายความว่าอย่างไร 4 วิธีที่จะทำให้รู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับอาหารหรือไม่**

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

WF12253179 142528-122023