



**รายงานพิเศษ**  
ช่อชงโค

# 'คนไทยยังมีผักผลไม้'

## เหนือฟาสต์ฟู้ด ต้นตอโรคอ้วน

ปัจจุบันคนไทยใช้ชีวิตด้วยความสะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็นเขตกรุงเทพมหานครหรือตามภูมิภาคต่างๆ โดยเฉพาะประชาชนวัยทำงานที่มักนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยพบว่าในแต่ละปีร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดมีการขยายตัวมากขึ้นนำไปสู่วัฒนธรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อน รวมทั้งการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดภาวะโรคไม่ติดต่อ อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

รศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ภายใต้การสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เปิดเผยว่า จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายและสัมภาษณ์ในจำนวนผู้ชายและผู้หญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศพบว่า ผู้ชายบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ย 268 กรัมต่อวัน และผู้หญิงบริโภคโดยเฉลี่ย 283 กรัม และเมื่อสำรวจต่อไปยังพบว่ายิ่งอายุมากขึ้นกลับมีระดับการบริโภคผักและผลไม้ยิ่งลดลง ทั้งนี้เกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน แต่ผลการสำรวจยังพบว่าผู้ชายร้อยละ 80 และผู้หญิงร้อยละ 76 ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

เป็นที่น่าสังเกตว่าปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชาชนในกรุงเทพมหานครพบว่ามีกรบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากกว่าประชาชนในภาคอื่นๆ โดยแยกตามภูมิภาค คือ กรุงเทพมหานคร 36 เปอร์เซ็นต์ เนื่องมาจากการเข้าถึงและสะดวกในการหาซื้อผักผลไม้มากกว่า รองลงมาคือภาคเหนือ 29 เปอร์เซ็นต์ ภาคใต้ 28 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ภาคอีสานมีเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือว่าน้อยที่สุด ส่วนหนึ่งอาจเนื่องจากการเข้าถึงผักผลไม้ของคนในภาคอีสาน



### คนไทย

รายงานพิเศษ  
ชค



น้อยกว่าภาคอื่นๆ รวมทั้งการขาดความรู้เรื่องประโยชน์จากผักผลไม้ประเภทต่างๆ

ผักผลไม้มีกากใย วิตามิน และแร่ธาตุซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย และผลไม้ให้น้ำตามเพื่อเพิ่มเติมพลังงาน ซึ่งร่างกายควรจะได้รับทั้ง 2 อย่างในปริมาณที่เหมาะสม จากการวิจัยยังพบว่า การบริโภคผักผลไม้เพียงพอจะทำให้โอกาสเป็นโรคต่างๆ น้อยลงด้วย โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดสมองลดลงได้ สำหรับมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคผักคือ 3 หน่วยมาตรฐาน (1 หน่วยมาตรฐาน = 80 กรัม) ส่วนผลไม้ควรบริโภคอย่างน้อย 2 หน่วยมาตรฐาน ฉะนั้น ควรกินผักวันละประมาณ 240 กรัม และกินผลไม้อย่างน้อยวันละ 160 กรัม (รวม 4 ชีด)

ในส่วนมาตรฐานที่เหมาะสมของการบริโภคผักใน 1 วัน มีดังนี้ หากเป็นผักสดหรือประเภทสลัดเทียบเท่าปริมาณ 3 ถ้วยตวง ส่วนผักที่มีการปรุงแล้ว

“  
กระทรวงศึกษาธิการ  
และหน่วยงาน  
ที่เกี่ยวข้อง ควร  
รณรงค์และส่งเสริม  
ให้ประชาชนทั่วไป  
บริโภคผักผลไม้  
มากขึ้น ที่สำคัญ  
ครอบครัวควรปลูก  
พืชเรื่องการบริโภค  
ผักผลไม้ให้เด็กๆ  
”

เช่น ผัดผัก ผักต้ม ต้องบริโภควันละ 1 ถ้วย  
ครึ่ง โดยการบริโภคผักอาจจะมียูในทุ้มือ

ส่วนการบริโภคผลไม้ของคนไทยอาจ  
ไม่ได้บริโภคทุ้มือ โดยมากอาจจะบริโภคทุ้มือ  
กลางวันหรือทุ้มือเย็น เนื่องจากมีเวลาและ  
สะดวกในการหาซื้อผลไม้ได้ ซึ่งมาตรฐาน  
ของการบริโภคผลไม้ใน 1 ทุ้มือ เทียบได้ ดังนี้



กล้วยน้ำว้า 1 ลูก, ส้มเขียวหวาน 1 ลูกใหญ่,  
เงาะ 4 ลูก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม น่าจะมีการส่งเสริม  
เรื่องการทำเกษตรที่เป็นพืชผักสวนครัวใน  
พื้นที่เกษตรมากขึ้น จะทำให้การเข้าถึงและ  
ซื้อทานทำได้ง่ายขึ้น รวมทั้งส่งเสริมเรื่อง  
การปลูกพืชผักสวนครัวในบ้าน ด้านกระ-  
ทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ  
และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรรณรงค์และ  
ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปบริโภคผักผลไม้

มากขึ้น ที่สำคัญครอบครัวควรปลูกฝัง  
เรื่องการบริโภคผักผลไม้ให้เด็กๆ รวมทั้ง  
ในโรงเรียน ครูควรสอนเรื่องประโยชน์  
ในการบริโภคผักและผลไม้ หรือส่งเสริม  
ให้มีการทำสวนครัวในโรงเรียนและทำ  
ตัวให้เป็นแบบอย่างกับเด็ก จัดให้มีผัก  
และผลไม้ในมือกลางวันโรงเรียน รวมถึง  
ถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
ควบคู่ไปด้วย

๐๐๐ ๐๐๐ ๐๐๐