



## เริงรัฐรณรงค์กินผักรับเทศกาลกินเจ

**ผล**

การสำรวจสุขภาพของประชาชนไทย พบคนไทยบริโภคผักและผลไม้ตามเกณฑ์มาตรฐานเพียง 1 ใน 3 ของประเทศ นอกนั้นรับประทานผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานทั้งสิ้น ส่วนใหญ่หันมาบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด น้ำหวาน ไอศกรีม มากขึ้น โดยเฉพาะผู้คนในสังคมเมือง

ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อมากขึ้น อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คนไทยควรหันมารับประทานผักผลไม้ในทุกมื้อของอาหาร ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง พร้อมรณรงค์รับเทศกาลกินเจ 10-21 ต.ค.นี้

รศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ภายใต้การสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เปิดเผยว่า “จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายและสัมภาษณ์ในจำนวนผู้ชายและผู้หญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศพบว่า ผู้ชายบริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ย 268 กรัมต่อวัน และผู้หญิงบริโภคโดยเฉลี่ย 283 กรัม และเมื่อสำรวจต่อไปยังพบว่า ยิ่งอายุมากขึ้นกลับมีระดับการบริโภคผักและผลไม้ยิ่งลดลง ทั้งนี้เกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน แต่ผลการสำรวจยังพบว่าผู้ชายร้อยละ 80 และผู้หญิงร้อยละ 76 ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน”

เป็นที่น่าสังเกตว่าปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชาชนในกรุงเทพมหานครพบว่ามี การบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากกว่าประชาชนในภาคอื่น ๆ โดยแยกตามภูมิภาคคือ กรุงเทพมหานคร 36 เปอร์เซ็นต์ เนื่องมาจากการเข้าถึงและสะดวกในการหาซื้อผักผลไม้มากกว่า รองลงมาคือ ภาคเหนือ 29 เปอร์เซ็นต์ ภาคใต้ 28 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ภาคอีสานมีเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือว่าน้อยที่สุด ส่วนหนึ่งอาจเนื่องจากการเข้าถึงผักผลไม้ของคนในภาคอีสานน้อยกว่าภาคอื่น ๆ รวมทั้งการขาดความรู้เรื่องประโยชน์จากผักผลไม้ประเภทต่าง ๆ

ผักผลไม้มีกากใย วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย และผลไม้ให้วิตามินเพื่อเพิ่มพลังงานซึ่งร่างกายควรจะได้รับทั้งสองอย่างในปริมาณที่เหมาะสม

จากการวิจัยยังพบว่าการบริโภคผักผลไม้เพียงพอจะทำให้

ให้ออกาสเป็นโรคต่าง ๆ น้อยลงด้วย โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น โรค มะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดสมองลดลงได้

สำหรับมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคผักคือ 3 หน่วยมาตรฐาน (1 หน่วยมาตรฐาน = 80 กรัม) ส่วนผลไม้ควรบริโภคอย่างน้อย 2 หน่วยมาตรฐาน ฉะนั้นควรกินผักวันละ



ประมาณ 240 กรัม และกินผลไม้อย่างน้อยวันละ 160 กรัม (รวม 4 ชีด)

ในส่วน มาตรฐานที่เหมาะสมของการบริโภคผัก ใน 1 วันมีดังนี้ หากเป็นผักสดหรือประเภทสลัดเทียบเท่าปริมาณ 3 ถ้วยตวง

ส่วนผักที่มีการปรุงแล้ว เช่น ผักต้ม ผักดอง ต้องบริโภควันละ 1 ถ้วยครึ่ง โดยการบริโภคผักอาจจะมีอยู่ในทุกมื้อ

ส่วนการบริโภคผลไม้ของคนไทยอาจไม่ได้บริโภคทุกมื้อ โดยมากอาจจะบริโภคมื้อกลางวันหรือมื้อเย็น เนื่องจากมีเวลาและสะดวกในการหาซื้อผลไม้ได้ ซึ่งมาตรฐานของการบริโภคผลไม้ใน 1 มื้อเทียบได้ดังนี้ ถ้วยน้ำว่า 1 ลูก, ส้มเขียวหวาน 1 ลูกใหญ่, เงาะ 4 ลูก เป็นต้น

อย่างไรก็ตามจากการศึกษานี้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการส่งเสริมเรื่องการทำเกษตรที่เป็นพืชผักสวนครัวในพื้นที่เกษตรมากขึ้นจะทำให้การเข้าถึงและซื้อหาทำได้ง่าย



จีน รวมทั้งส่งเสริมเรื่องการปลูกพืช ผักสวนครัวในบ้าน ด้านกระทรวง สาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรณรงค์ และส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปบริโภค ผักผลไม้มากขึ้น

ที่สำคัญครอบครัวควรปลูก ผักเรื่องการบริโภคผักผลไม้ให้เด็ก ๆ รวมทั้งในโรงเรียน ครูควรสอนเรื่อง ประโยชน์ในการบริโภคผักและผลไม้ หรือส่งเสริมให้มีการทำสวนครัวใน

โรงเรียนและทำตัวให้เป็นแบบอย่างกับเด็ก จัดให้มีผักและผลไม้ใน มีเอากลางวันที่โรงเรียน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ ไปด้วย.

ฝ่ายประชาสัมพันธ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)