



คนไทยเม็นกินผัก เร่งรณรงค์ช่วงเจ..น.3

ไทยโพสต์ ● สวรส.เผยผลสำรวจพบคนไทยบริโภคผักตามเกณฑ์มาตรฐานเพียง 1 ใน 3 ของประเทศ คนเมืองหันบริโภคผักสดผู้ดกก่อให้เกิดโรคร้าย เร่งรณรงค์เทศกาลกินผักอิมบูญเทศกาลกินเจ

รศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ภายใต้งานสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เปิดเผยว่า จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายและสัมภาษณ์ในจำนวนผู้ชายและผู้หญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ พบว่า ผู้ชายบริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ย 268 กรัมต่อวัน และผู้หญิงบริโภคโดยเฉลี่ย 283 กรัมต่อวัน และเมื่อสำรวจต่อไปยังพบว่า ยิ่งอายุมากขึ้นกลับมีระดับการบริโภคผักและผลไม้ลดลง ทั้งนี้ เกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน

ผลการสำรวจยังพบว่า ผู้ชายร้อยละ 80 และผู้หญิงร้อยละ 76 ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แต่ในเขตกรุงเทพมหานครพบว่ามีบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากกว่าประชาชนในภาคอื่นๆ โดยแยกตามภูมิภาค คือ กรุงเทพฯ 36% เนื่องมาจากการเข้าถึงและสะดวกในการหาซื้อผักผลไม้ รองลงมาคือ ภาคเหนือ 29% ภาคใต้ 28% ในขณะที่ภาคอีสานมีเพียง 20% ซึ่งถือว่าน้อยที่สุด ส่วนหนึ่งอาจเนื่องจากการเข้าถึงผักผลไม้ของคนในภาคอีสานน้อยกว่าภาคอื่นๆ รวม

ทั้งการขาดความรู้เรื่องประโยชน์จากผักผลไม้ที่มีกากใย วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย และผลไม้ให้น้ำตาลเพื่อเพิ่มเติมพลังงาน

ผลจากการวิจัยยังพบว่า การบริโภคผักผลไม้อย่างเพียงพอจะทำให้โอกาสเป็นโรคต่างๆ น้อยลง โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง มะเร็ง, หลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดสมองลดลงได้ สำหรับมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคผักคือ 3 หน่วยมาตรฐาน (1 หน่วยมาตรฐาน = 80 กรัม) ส่วนผลไม้ควรบริโภคน้อย 2 หน่วยมาตรฐาน ฉะนั้นควรกินผักวันละ 240 กรัม และกินผลไม้วันละ 160 กรัม หรือรวม 4 ซีด

สำหรับส่วนมาตรฐานที่เหมาะสมของการบริโภคผักใน 1 วัน ผักสดหรือสลัดเทียบเท่าปริมาณ 3 ถ้วยตวง ส่วนผักที่มีการปรุงแล้ว ผัดผักหรือผักต้มต้องบริโภควันละ 1 ถ้วยครึ่ง การบริโภคผักอาจจะมียอยู่ในทุกมื้อ ส่วนการบริโภคผลไม้ของคนไทยอาจไม่ได้บริโภคทุกมื้อ โดยมากอาจจะบริโภคมื้อกลางวันหรือมือเย็น

ขณะที่มาตรฐานของการบริโภคผลไม้ใน 1 มื้อ เทียบได้ดังนี้ ถ้วยน้ำว่า 1 ลูก, ส้มเขียวหวาน 1 ลูกใหญ่, เงาะ 4 ลูก จากการศึกษานี้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการส่งเสริมเรื่องการทำเกษตรที่เป็นพืชผักสวนครัวมากขึ้น จะทำให้การเข้าถึงและซื้อหาทำได้ง่ายขึ้น โดยกระทรวงสาธารณสุขและศึกษาธิการควรรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไป

บริโภคผักผลไม้มากขึ้น ที่สำคัญครอบครัวควรปลูกฝังเรื่องการบริโภคผักผลไม้ให้กับเด็ก

“ครูควรสอนประโยชน์ในการบริโภคผักและผลไม้ หรือไม่ต้องส่งเสริมให้มีการทำสวนครัวในโรงเรียนให้เป็นแบบอย่างกับเด็ก จัดให้มีผักและผลไม้ในมือกลางวันโรงเรียน รวมถึงกำชับให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย” รศ.นพ.วิชัยกล่าว.