



ยิ่งแหยิ่งกินผัก ผลไม้ น้อย

รศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ภายใต้การสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ระบุว่า จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายและสัมภาษณ์ในจำนวนผู้ชายและผู้หญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ พบว่าผู้ชายบริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ย 268 กรัมต่อวัน และผู้หญิงบริโภคโดยเฉลี่ย 283 กรัม และเมื่อสำรวจต่อไปยังพบว่า ยิ่งอายุมากขึ้นกลับมีระดับการบริโภคผักและผลไม้ยิ่งลดลง

ทั้งนี้ เกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน แต่ผลการสำรวจยัง

พบว่าผู้ชายร้อยละ 80 และผู้หญิงร้อยละ 76

ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

เป็นที่น่าสังเกตว่า ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร (กทม.) พบว่ามีการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากกว่าประชาชนในภาคอื่นๆ โดยแยกตามภูมิภาค คือ กทม. 36% เนื่องมาจากการเข้าถึงและสะดวกในการหา รองลงมาคือภาคเหนือ 29% ภาคใต้ 28% ในขณะที่ภาคอีสานมีเพียง 20% ซึ่งถือว่าน้อยที่สุด ส่วนหนึ่งอาจเนื่องจากการเข้าถึงผักผลไม้ น้อยกว่าภาคอื่นๆ รวมทั้งการขาดความรู้เรื่องประโยชน์จากผักผลไม้

การบริโภคผักผลไม้ อย่างเพียงพอจะทำให้โอกาสเป็นโรคต่างๆ น้อยลงด้วย ควรกินผักวันละประมาณ 240 กรัม และกินผลไม้ อย่างน้อยวันละ 160 กรัม ในส่วนมาตรฐานที่เหมาะสมของการบริโภคผักใน 1 วัน มีดังนี้

หากเป็นผักสดหรือประเภทสลัดเทียบเท่าปริมาณ 3 ถ้วยตวง ส่วนผักที่มีการปรุงแล้ว เช่น ผักต้ม ผักต้ม ต้องบริโภควันละ 1 ถ้วยครึ่ง มาตรฐานของการบริโภคผลไม้ใน 1 มื้อ เทียบได้ดังนี้ ถ้วยน้ำว่า 1 ลูก, ส้มเขียวหวาน 1 ลูกใหญ่, เงาะ 4 ลูก เป็นต้น