

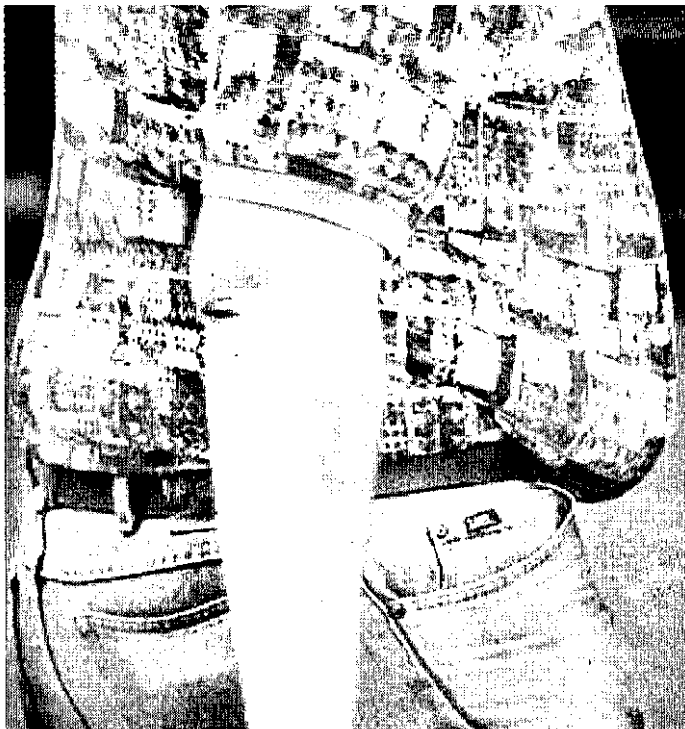


คนไทยกินผัก ผลไม้น้อย เสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน

ปัจจุบันคนไทยใช้ “ชีวิต” ด้วยความสะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็เขตกรุงเทพมหานคร หรือตามภูมิภาคต่างๆ โดยเฉพาะประชาชนวัยทำงานที่มักนิยมบริโภคอาหาร “ฟาสต์ฟู้ด” โดยพบว่าในแต่ละปีร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดมีการขยายตัวมากขึ้น นำไปสู่วัฒนธรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป จากสมัยก่อน รวมทั้งการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดภาวะโรคไม่ติดต่อ...

“โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง”

ผลสำรวจพบคนไทยบริโภคผัก และผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ประชาชนส่วนใหญ่หันมาบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด น้ำหวาน ไอศกรีม มากขึ้นโดยเฉพาะสังคมเมือง



เผยพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อมากขึ้น อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง แนะนำประชาชนหันมารับประทานผักผลไม้ในทุกมื้อของอาหาร ออกกำลังกาย

สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

รศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ผู้อำนวยการสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ภายใต้การสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เปิดเผยว่าจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย และสัมภาษณ์ในจำนวนผู้ชายและผู้หญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศพบว่าผู้ชายบริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ย 268 กรัมต่อวัน และผู้หญิงบริโภคโดยเฉลี่ย 283 กรัม และเมื่อสำรวจต่อไปยังพบว่ายิ่งอายุมากขึ้นกลับมึระดับการบริโภคผัก และผลไม้ยิ่งลดลง ทั้งนี้เกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผัก และผลไม้ที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวันไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน แต่ผลการสำรวจยังพบว่าผู้ชายร้อยละ 80 และผู้หญิงร้อยละ 76 ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของประชาชนในกรุงเทพมหานครพบว่ามีกรบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากกว่าประชาชนในภาคอื่นๆ โดยแยกตามภูมิภาค คือ กรุงเทพมหานคร 36 เปอร์เซ็นต์ เนื่องมาจากการเข้าถึงและสะดวกในการหาซื้อผักผลไม้มากกว่า รองลงมาคือภาคเหนือ 29 เปอร์เซ็นต์ ภาคใต้ 28 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ภาคอีสานมีเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือว่าน้อยที่สุด ส่วนหนึ่งอาจเนื่องจากการเข้าถึงผักผลไม้ของคนในภาคอีสานน้อยกว่าภาคอื่น ๆ รวมทั้งการขาดความรู้เรื่องประโยชน์จากผักผลไม้ประเภทต่างๆ ผักผลไม้มีกากใย วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย และผลไม้ให้น้ำตามเพื่อเพิ่มเติมพลังงานซึ่งร่างกายควรจะได้รับทั้งสองอย่างในปริมาณที่เหมาะสม

จากการวิจัยยังพบว่าการบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอจะทำให้โอกาสเป็นโรคต่างๆ น้อยลงด้วย โดยเฉพาะโรคเรื้อรังเช่น 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 ส่วนผักที่มีการ

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 250,000

Section: First Section/ความเห็น

วันที่: ศุกร์ 23 พฤศจิกายน 2550

ปีที่: 28

ฉบับที่: 9735

Col.Inch: -

Ad Value: -

คอลัมน์: รายงานพิเศษ: คนไทยกินผัก ผลไม้บ่อย เสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน

หน้า: 5 (ล่าง)

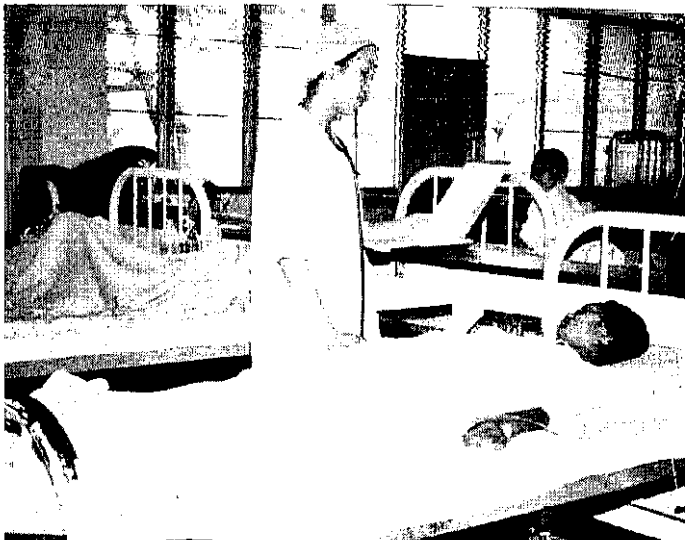
บาท

PR Value: -

บาท

ปรุงแล้ว เช่น ผัดผัก ผักต้ม ต้องบริโภค
วันละ 1 ถ้วยครึ่ง โดยการบริโภคผัก
อาจจะมียูในทูกมือ

ส่วนการบริโภคผลไม้ของคนไทยอาจไม่ได้บริโภคทุกมือ
โดยมากอาจจะบริโภคมือกลางวันหรือมือเย็น เนื่องจากมี



เวลาและสะดวกในการหาซื้อผลไม้ได้ ซึ่งมาตรฐานของการ
บริโภคผลไม้ใน 1 มือ เทียบได้ดังนี้ กล้วยน้ำว้า 1 ลูก,
ส้มเขียวหวาน 1 ลูกใหญ่, เงาะ 4 ลูก เป็นต้น

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาไม่ควรมีการส่งเสริมเรื่อง
การทำเกษตรที่เป็นพืชผักสวนครัวในพื้นที่เกษตรมากขึ้น จะ
ทำให้การเข้าถึงและซื้อหานั้นทำได้ง่ายขึ้น รวมทั้งส่งเสริมเรื่อง
การปลูกพืชผักสวนครัวในบ้าน

ด้านกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการและ
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไป

บริโภคผักผลไม้
มากขึ้น ที่สำคัญ
ครอบครัวควรปลูกฝัง
เรื่องการบริโภคผัก
ผลไม้ให้เด็ก ๆ
รวมทั้งในโรงเรียน
ครูควรสอนเรื่อง
ประโยชน์ในการ
บริโภคผักและผลไม้
หรือส่งเสริมให้มี
การทำสวนครัวใน
โรงเรียนและทำตัว

ให้เป็นแบบอย่างกับเด็ก จัดให้มีผักและผลไม้ในมือกลางวัน
ที่โรงเรียน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปด้วย

รหัสข่าว: B-071123005041

iQNewsClip
www.iqnewsclip.com

บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล: help@iqnewsclip.com

หน้า: 2/2