

# การบริโภคผักผลไม้ของคนไทย

เนื้อหา : รศ.พญ. เขวรัตน์ ปรปักษ์ขาม, รศ.พญ. พรพันธุ์ บุญรัตพันธุ์ และคณะ

**อาหารที่บริโภค** มีความสำคัญต่อสภาวะสุขภาพ การศึกษาในอดีตพบว่าผักและผลไม้มีผลในด้านเป็นปัจจัยคุ้มครอง (protective factor) ต่อโรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart disease) โรคหลอดเลือดในสมอง (stroke) มะเร็งปอดและมะเร็งของทางเดินอาหาร จากผลการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบและการทำ meta-analysis ของกลุ่มที่ศึกษาการะโรคขององค์การอนามัยโลก โดยวิเคราะห์ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ พบว่าถ้าบริโภคผักและผลไม้เพิ่มขึ้นได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะลดการะโรคของโรคหัวใจขาดเลือด โรคเส้นเลือดในสมองตีบได้ประมาณร้อยละ 31 และ 19 ตามลำดับ ลดการเจ็บป่วยและการตายจากโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร ร้อยละ 19 มะเร็งหลอดอาหารร้อยละ 20 มะเร็งปอดร้อยละ 12 และมะเร็งลำไส้ใหญ่ร้อยละ 2

**การกำหนด** เกณฑ์ของปริมาณการรับประทานผักและผลไม้ต่อวัน ได้มาจากการทบทวนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ต่อวันกับการเกิดโรคต่างๆ พบว่าปริมาณที่เหมาะสมคือ ระหว่าง 400-600 กรัมต่อวัน ทั้งนี้ไม่รวมพืชผักที่มีแป้งมาก เช่น มันเทศ มันฝรั่ง หรือถ้าคิดเป็นถ้วยมาตรฐาน (ขนาด 150 cc.) 1 ถ้วยมาตรฐานประกอบด้วยผักและผลไม้ 80 กรัม ก็จะได้วันละ 5-7.5 ถ้วยมาตรฐาน สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค (comparative risk assessment) ใช้เกณฑ์ขั้นต่ำของการบริโภคผักและผลไม้ต่อวันตามอายุที่แสดงไว้ในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** เกณฑ์ขั้นต่ำ (theoretical-minimum-risk) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ ตามกลุ่มอายุ

อายุ (ปี)	การบริโภคผักและผลไม้ (กรัม/คน/วัน)
0-4	330 ± 50
5-14	480 ± 50
15-29	600 ± 50
30-44	600 ± 50
45-59	600 ± 50
60-69	600 ± 50
70-79	600 ± 50
≥ 80	600 ± 50

ที่มา Lock K, Pomerleau I, Casuar L, McKee M. Low fruit and Vegetable consumption in Ezzati M et al eds. Comparative Quantification of Health Risks, Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors. Vol. 1 WHO Geneva 2004



**ผลการศึกษานี้** เป็นส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำรายงานผล “การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2546-2547” ซึ่งดำเนินการสำรวจโดย สำนักงานการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยภายใต้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข และได้รับงบประมาณสนับสนุนการสำรวจ จากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

**การสำรวจ** สภาวะสุขภาพโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 นี้ มีคำถามเกี่ยวกับการบริโภคผักและผลไม้ ทั้งความถี่ของการบริโภคภายในระยะเวลา 1 สัปดาห์ และปริมาณที่บริโภคเป็นจำนวนถ้วยมาตรฐานต่อวัน โดยมีแผ่นภาพผักและผลไม้ชนิดต่างๆ และแผ่นภาพถ้วยตวงมาตรฐานขนาดเท่าของจริง ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้พิจารณาด้วย และมีคำถามเกี่ยวกับผักและผลไม้ที่รับประทานเป็นประจำในแต่ละวันในรอบสัปดาห์ แล้วนำมาเปรียบเทียบว่าถ้าใส่ลงในถ้วยมาตรฐานที่แสดงโดยภาพประกอบจะได้กี่ถ้วยมาตรฐาน ถ้าเป็นผลไม้ก็ให้คิดถึงผลไม้ที่รับประทานเป็นประจำ ปริมาณมากน้อยเท่าใดต่อวัน แล้วปรับเป็นหน่วยมาตรฐาน เช่น

**ผลไม้ 1 หน่วย (ถ้วย) มาตรฐาน ได้แก่**

- มะละกอหรือแตงโมหรือสับปะรด 6-8 ชิ้น
- กล้วยน้ำว้า 1 ผล
- กล้วยหอม 1/2 ผล
- ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่
- เงาะ 4 ผล
- ผลไม้กระป๋อง 1 ถ้วย (150 cc.)

**ผัก 1 หน่วย (ถ้วย) มาตรฐาน ได้แก่**

- ผักที่ปรุงแล้ว 1/2 ถ้วย  
(1 ถ้วย = 150 cc หรือ 1 ทักพีใหญ่)
- ผักสด 1 ถ้วย ผักสลัด 1 ถ้วย
- น้ำผักไม่ผสมอื่นใดเลย 1/2 ถ้วย

**จากคำตอบ**จะได้ปริมาณผักและผลไม้เป็นหน่วยมาตรฐานที่รับประทานต่อวันและสามารถคำนวณเป็นปริมาณกรัมต่อวัน โดยใช้ ผักและผลไม้ 1 หน่วย (ถ้วย) มาตรฐาน = 80 กรัม



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**การวิเคราะห์** ปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าประชากรทุกกลุ่มอายุทั้งชายและหญิงยังบริโภคผักและผลไม้ไม่ถึงเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนดไว้ คือ 400-800 กรัมต่อวันหรืออย่างน้อย 5 ถ้วยมาตรฐานต่อคนต่อวัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศไม่พบความแตกต่างมากนักในการบริโภค กล่าวคือเพศชายบริโภคผักและผลไม้ประมาณ 3.4 ถ้วยมาตรฐานหรือเฉลี่ยประมาณ 268 กรัมต่อวัน และเพศหญิง 3.5 ถ้วยมาตรฐาน หรือเฉลี่ยเท่ากับ 283 กรัมต่อวัน การบริโภคผักและผลไม้จะลดลงตามอายุโดยในกลุ่มอายุ 80 ขึ้นไปจะบริโภคน้อยที่สุดประมาณ 200 กรัม/คน/วัน (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** ปริมาณผักและผลไม้ที่รับประทานต่อคนต่อวันในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำแนกตามอายุและเพศ (ผักและผลไม้ 1 ถ้วยมาตรฐาน = 80 กรัม)

อายุ (ปี)	ถ้วยมาตรฐาน/วัน	กรัม/วัน
ชาย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
15-29	3.6	285
30-44	3.4	272
45-59	3.3	261
60-69	3.0	238
70-79	2.7	216
80+	2.5	203
รวมทุกอายุ	3.4	268

อายุ (ปี)	ถ้วยมาตรฐาน/วัน	กรัม/วัน
หญิง	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ย
15-29	3.8	300
30-44	3.7	293
45-59	3.5	283
60-69	3.1	245
70-79	2.7	215
80+	2.4	193
รวมทุกอายุ	3.5	283

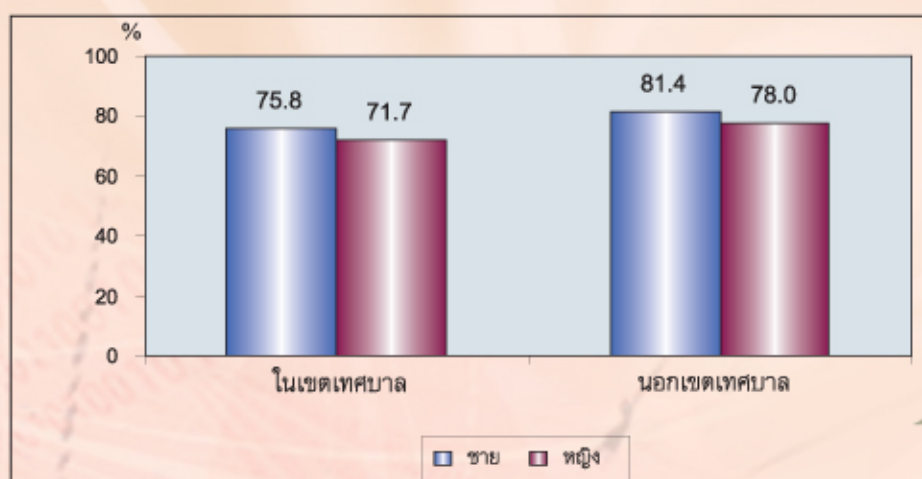
**ความชุก** ของประชากรที่บริโภคผักและผลไม้ในปริมาณต่างๆต่อวัน แบ่งตามระดับที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค คือ บริโภคน้อยกว่า 5 ถ้วยมาตรฐานหรือ 400 กรัมต่อวัน ซึ่งจัดว่าเป็นความเสี่ยง และบริโภคมากกว่า 5 ถ้วยมาตรฐาน แต่อย่างน้อยกว่า 7.5 ถ้วยหรือ 600 กรัมต่อวัน (ตามมาตรฐานของกลุ่มศึกษาผลกระทบของปัจจัยเสี่ยงต่อโรคขององค์การอนามัยโลก) และกลุ่มที่บริโภคได้มาตรฐาน 600 กรัมต่อคนต่อวันขึ้นไป การสำรวจนี้พบว่าร้อยละ 80 ของประชากรชายอายุ 15 ปีขึ้นไป และร้อยละ 76.8 ของประชากรหญิงอายุเท่ากันบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณที่น้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานในการป้องกันโรค กลุ่มที่บริโภคผักและผลไม้ไม่ได้ตามเกณฑ์จะต่ำสุดในกลุ่มอายุ 15-29 ปี และเมื่ออายุมากขึ้นความชุกของการบริโภคที่ไม่ได้มาตรฐานก็จะเพิ่มขึ้นด้วย (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** ร้อยละของประชากรที่บริโภคผักและผลไม้ ในปริมาณต่างๆต่อคนต่อวัน จำแนกตามอายุและเพศ

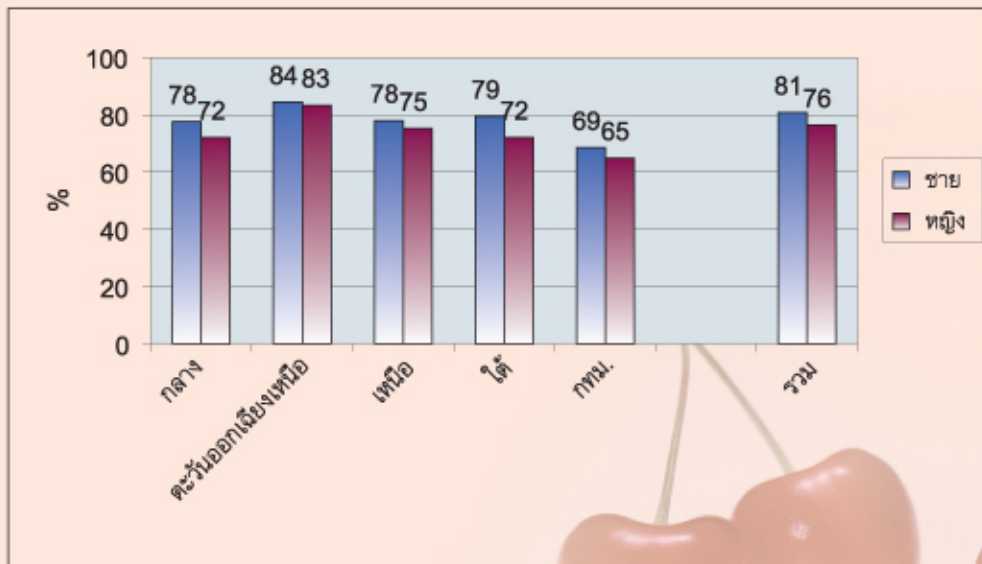
อายุ (ปี)	ชาย			หญิง		
	น้อยกว่า 5 ถ้วย	5 ถ้วยขึ้นไปแต่ น้อยกว่า 7.5 ถ้วย	7.5 ถ้วยขึ้นไป	น้อยกว่า 5 ถ้วย	5 ถ้วยขึ้นไปแต่ น้อยกว่า 7.5 ถ้วย	7.5 ถ้วยขึ้นไป
15-29	77.4	15.5	7.0	74.5	17.8	7.7
30-44	80.0	14.6	5.4	75.1	17.8	7.2
45-59	81.3	13.6	5.1	76.8	16.3	6.9
60-69	84.1	11.4	4.6	82.8	12.8	4.7
70-79	87.6	9.4	2.8	87.6	9.2	3.2
80+	89.1	7.6	3.4	89.7	8.2	2.1
ทุกอายุ	80.3	14.2	5.7	76.8	16.5	6.7

**เมื่อศึกษา** เฉพาะกลุ่มที่เป็นปัญหาหรือกลุ่มเสี่ยง คือ กลุ่มที่บริโภคผักและผลไม้ น้อยกว่ามาตรฐาน (ในการวิเคราะห์นี้ใช้เกณฑ์ 400 กรัม หรือ 5 ถ้วยมาตรฐานต่อวัน) ตามพื้นที่ต่างๆของประเทศ พบว่าเมื่อแยกตามเขตการปกครอง ประชากรทั้งชายและหญิงนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนที่รับประทานผักและผลไม้ในปริมาณต่ำกว่ามาตรฐานมากกว่าประชากรในเขตเทศบาล (**ภาพที่ 1**) เมื่อวิเคราะห์แยกตามภาคชายและหญิงในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความชุกของการบริโภคผักและผลไม้ น้อยกว่ามาตรฐานสูงกว่าภาคอื่นๆ (ร้อยละ 84.3 ในชาย และร้อยละ 83.3 ในหญิง) ชายและหญิงในกรุงเทพมหานครมีสัดส่วนของการบริโภคที่ต่ำกว่ามาตรฐาน น้อยกว่าประชากรในภาคอื่นๆทั้งหมด คือมีเพียงร้อยละ 68.5 ในเพศชาย และร้อยละ 65 ในเพศหญิง (**ภาพที่ 2**)

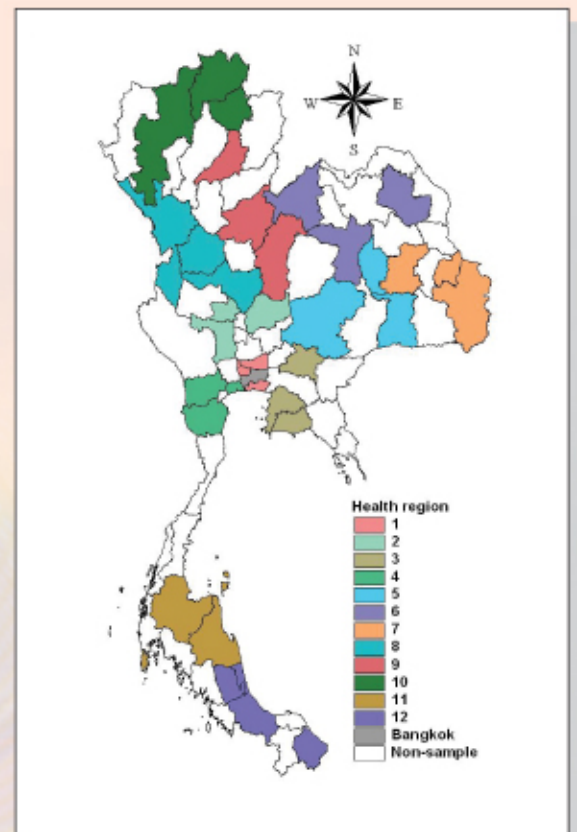
**ภาพที่ 1** ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำแนกตามเพศและเขตการปกครอง



**ภาพที่ 2** ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำแนกตามเพศและภาค



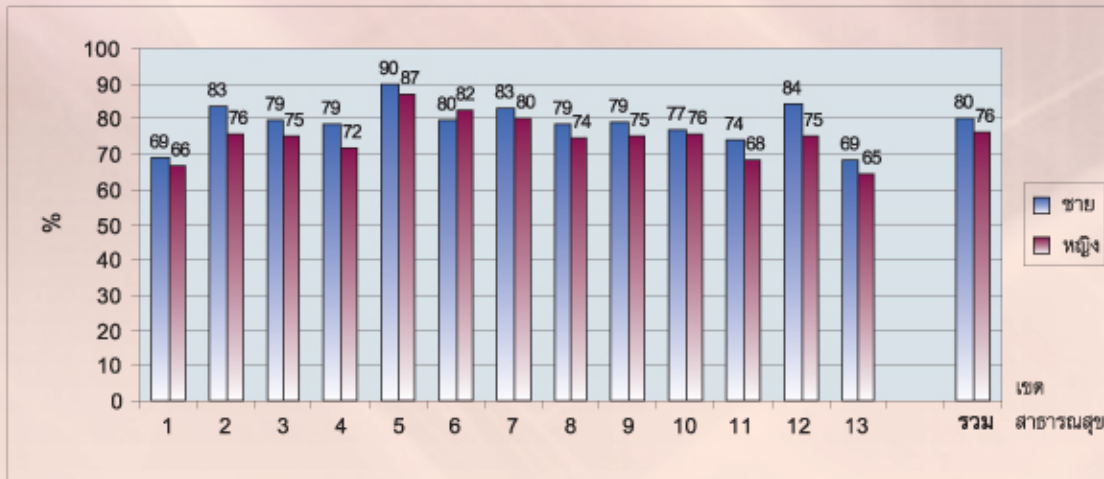
**ภาพที่ 3** จังหวัดตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจ จำแนกตามเขตสาธารณสุข 12 เขต และกรุงเทพฯ



### เมื่อวิเคราะห์

แยกตามเขตสาธารณสุข 12 เขตและกรุงเทพฯ พบว่าในเขตสาธารณสุขที่ 5 (นครราชสีมา สุรินทร์ มหาสารคาม) มีอัตราการบริโภคผักและผลไม้ที่ต่ำกว่ามาตรฐานสูงสุด คือร้อยละ 89.8 ในเพศชาย และร้อยละ 87.0 ในเพศหญิง จะเห็นได้ว่ารูปแบบของการบริโภคที่ไม่ได้มาตรฐานนี้ มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันระหว่างเพศชายและหญิงในเขตสาธารณสุขเดียวกัน นอกจากนี้ในเขตสาธารณสุขทางภาคใต้ (เขต 12 จังหวัด สงขลา พัทลุง นราธิวาส) ที่ประชากรชายมีความชุกของการบริโภคที่ไม่ได้มาตรฐานมากกว่าเพศหญิงอย่างชัดเจน คือร้อยละ 84.3 ในชายเทียบกับร้อยละ 75.4 ในหญิง ประชากรในเขตสาธารณสุขที่ 1 และกรุงเทพฯ ซึ่งอยู่ในภาคกลางด้วยกันและใกล้เคียงกัน มีอัตราการบริโภคผักและผลไม้ที่ต่ำกว่ามาตรฐานน้อยกว่าเขตสาธารณสุขอื่นๆ โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่าประชากรในทุกเขตสาธารณสุข มีมากกว่าร้อยละ 65 ที่บริโภคผักและผลไม้ต่อวันต่ำกว่าระดับมาตรฐานทั้งเพศชายและหญิง (ภาพที่ 4)

**ภาพที่ 4** ร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำแนกตามเพศและเขตสาธารณสุข



หมายเหตุ : เขตที่ 13 คือ กรุงเทพมหานคร

**สรุป**

- ประชากรชายและหญิง 15 ปีขึ้นไป ยังบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณต่อวันไม่ถึงมาตรฐานที่กำหนดไว้ สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (ร้อยละ 80 ในประชากรชาย และร้อยละ 76 ในประชากรหญิง)
- ในภาพรวมเพศหญิงจะบริโภคผักและผลไม้มากกว่าชาย และในทั้งสองเพศปริมาณการบริโภคจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น
- ชายจะบริโภคผักและผลไม้โดยเฉลี่ยประมาณ 268 กรัมต่อวัน และหญิงบริโภค 283 กรัมต่อวัน ซึ่งต่ำกว่ามาตรฐานที่ตั้งไว้ 400 กรัมต่อวัน
- ชายและหญิงนอกเขตเทศบาลบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณต่อวันที่น้อยกว่ามาตรฐานมากกว่าประชากรในเขตเทศบาล ประชากรในกรุงเทพฯ มีความชุกของการบริโภคที่ไม่ได้มาตรฐานนี้ต่ำกว่าในภาคอื่นๆ
- ชายและหญิงในเขตสาธารณสุขที่ 5 (จังหวัด มหาสารคาม สุรินทร์ นครราชสีมา) บริโภคผักและผลไม้ต่อวันต่อคนน้อยกว่ามาตรฐาน คิดเป็นสัดส่วนสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับเขตสาธารณสุขอื่นๆ คือ ร้อยละ 90 ในชาย และร้อยละ 87 ในหญิง

ข้อเสนอต่อการศึกษาวิจัย	ข้อเสนอต่อนโยบาย	ข้อเสนอต่อการพัฒนาระบบข้อมูล
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรศึกษาการบริโภคผักผลไม้ตามรายได้ของครัวเรือน อาชีพ และระดับการศึกษา</li> <li>2. ควรศึกษาแนวโน้มการบริโภคผักผลไม้ของประชากรกลุ่มต่างๆ โดยการวิเคราะห์แบบ age-period-cohort (อายุ-ช่วงเวลา-รุ่นของประชากร) เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระหว่างรุ่นของประชากร</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรพัฒนานโยบายการบริโภคผักผลไม้ให้เพียงพอ ในทุกกลุ่มอายุ ทั้งในเมืองและชนบท โดยเน้นผักผลไม้ในท้องถิ่น</li> <li>2. ควรเน้นการผลิตและจำหน่ายผักและผลไม้ปลอดสารพิษ เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภค ทั้งในร้านค้า ร้านอาหาร ตลาดสด และครัวเรือน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ควรเปรียบเทียบผลการสำรวจต่างๆ ที่มีการสำรวจการบริโภคผักผลไม้ และเปรียบเทียบวิธีการและเครื่องมือที่ใช้</li> <li>2. ควรพัฒนามาตรฐานการเก็บข้อมูล โดยกำหนดดัชนีชี้วัด วิธีการเก็บข้อมูล เครื่องมือมาตรฐาน และควรบูรณาการการสำรวจต่างๆ ให้มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน</li> </ol>

ชั้น 4 อาคารเอไอเอนท์ เลขที่ 70/7  
 อ.ควนหนั่ง อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
 โทร 02-5800931-2 Fax 02-5800933 [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)  
**สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ**

**สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)**  
**สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**