

เทศกาล "ถือศีลกินเจ" ในปี 2550 นี้อยู่ระหว่างวันที่ 11-20 ตุลาคม คาดว่าน่าจะตึกคักเช่นเดียวกับปีที่ผ่านม

ปัจจัยที่เกื้อหนุนให้กินเจปีนี้คึกคัก นอกจากเพื่อต้องการทำบุญ ทำทาน งดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์แล้ว การกินเจในปีนี้มี การเชื่อมโยง การเฉลิมฉลองเนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมายุครบ 80 พรรษาด้วย

ดังนั้น การจัดงานกินเจของหลายๆ พื้นที่ จึงมักตั้งวัตถุประสงค์หลักว่า เป็นการกินเจเพื่อทำบุญหรือถวายเป็นพระราชกุศลแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทำให้คาดหมายว่าในปีนี้อาจมีจำนวนคนที่หันมาเข้าร่วมกินเจจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านม

อย่างไรก็ตาม อุปสรรคสำคัญของเทศกาลกินเจในปีนี้เป็นคือ ราคาพืชผักผลไม้ที่มีแนวโน้มพุ่งสูงขึ้น แม้ว่าโดยปกติในช่วงเทศกาลกินเจ ราคาผักและผลไม้จะไม่เพิ่มสูงขึ้นเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ในปีนี้อาจจะสูงเป็นพิเศษเป็นประวัติการณ์ เนื่องจากราคาผักหลายประเภทมีแนวโน้มอยู่ในเกณฑ์สูงมาตั้งแต่ต้นปี

และยิ่งใกล้เทศกาลกินเจ ราคาผักก็ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นไปอีก ส่งผลให้ราคาอาหารเจสำเร็จรูปประเภทผักขยและอาหารตามสั่งน่าจะมีแนวโน้มแพงขึ้น คาดว่าจะปรับราคาสูงขึ้นประมาณ 5-10 บาท เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านม

ปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้บริโภคอาหารเจต้องปรับตัวด้วยการหันไปซื้ออาหารเจสำเร็จรูป เช่น อาหารกล่องแช่แข็ง ต้มยำเจ เบเกอรี่เจ อาหารเจกระป๋อง เป็นต้น รวมทั้งอาหารเจสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปกันมากขึ้น

ดังนั้น จึงคาดว่าอาหารเจสำเร็จรูป รวมทั้งอาหารเจกึ่งสำเร็จรูปมีแนวโน้มจะมียอดจำหน่ายสูงขึ้น โดยบริษัท ศูนย์วิจัยสิริกไทย จำกัด คาดว่าในปี 2550 มูลค่าตลาดอาหารเจทั่วประเทศมีประมาณ 6,000 ล้านบาท เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมมูลค่าดังกล่าวเพิ่มขึ้นเกือบ 10%

ตัวเลขดังกล่าวแยกเป็นมูลค่าตลาดอาหารเจในกรุงเทพฯ ประมาณ 2,000 ล้านบาท ซึ่งปีนี้มีจัดงานใหญ่กันที่เยาวราชเหมือนเดิมรวม 9 วัน 9 คืน ในชื่องาน "เทศกาลเจเยาวราช 2550 เขตสัมพันธวงศ์ สร้างบุญ สร้างกุศล บนถนน



รายงานพิเศษ

เกษตร น้อยทิพย์

'กินเจ'สะพัด 6 พันล้าน สวนทางพฤติกรรมคนไทย บริโภคผักผลไม้ตกเกณฑ์มาตรฐาน!



สายทองคำ"

ส่วนที่เหลือกระจายอยู่ในส่วนภูมิภาค โดยเฉพาะตามหัวเมืองใหญ่ๆ ที่มีการจัดงานขึ้นเป็นประจำทุกปี เช่น ที่ จ.ภูเก็ต ตรัง และ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ที่จะมีนักท่องเที่ยวจากประเทศเพื่อนบ้านมาร่วมงานด้วย ทั้งจากสิงคโปร์ ชองกง มาเลเซีย รวมทั้งนักท่องเที่ยวชาวจีน

เฉพาะที่ภูเก็ตนั้น สุวลัย ปิ่นประดับ ผอ.ททท. สำนักงานภาคใต้เขต 4 ระบุว่า นอกจากจะมีนักท่องเที่ยวจากประเทศดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีการเชิญสื่อมวลชนจากประเทศต่างๆ มาร่วมงานด้วย เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ประเทศไทยไปด้วยในตัว

ซึ่งการจัดงานในปีนี้อาจจะมีเงินสะพัดไม่ต่ำกว่า 500-600 ล้านบาท

เมื่อพูดถึงการกินผัก เมื่อบริษัทวิจัยที่น่าสนใจจากสำนักงานสาธารณสุขภาพประชาชนไทย (สสท.) ภายใต้การสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เกี่ยวกับการกินผักผลไม้ของคนไทย

รศ.น.พ.วิชัย เอกพลากร ผอ.สสท. เปิดเผยว่า จากการสำรวจสุขภาพประชาชนคนไทย โดยการตรวจร่างกายและสัมภาษณ์จำนวนผู้ชายและผู้หญิงอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศพบว่า ผู้ชายบริโภคผักและผลไม้เฉลี่ย 268 กรัมต่อวัน ขณะที่ผู้หญิงบริโภคโดยเฉลี่ย 283 กรัม และเมื่อสำรวจต่อไปยังพบว่ายิ่งอายุมากขึ้น กลับมีระดับการบริโภคผักและผลไม้ลดลง

ขณะที่เกณฑ์มาตรฐานของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอต่อร่างกายในแต่ละวันจะต้องไม่ต่ำกว่า 400 กรัม หรือ 4 ชีดต่อวัน

ผลการสำรวจยังพบว่า ผู้ชายร้อยละ 80 และ ผู้หญิงร้อยละ 76 ยังบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แต่ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครพบว่ามีผู้บริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากกว่าประชาชนในภาคอื่นๆ โดยแยกตามภูมิภาคคือ กรุงเทพฯ 36% เนื่องมาจาก การเข้าถึงและมีความสะดวกสบายในการหาซื้อหาผักผลไม้

รองลงมาคือ ภาคเหนือ 29% ภาคใต้ 28% ในขณะที่ภาคอีสานมีเพียง 20% เท่านั้น ซึ่งถือว่าน้อยที่สุด ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจาก การเข้าถึงผักผลไม้ของคนในภาคอีสานน้อยกว่าภาคอื่นๆ รวมทั้งการขาดความรู้เรื่องของประโยชน์จากผักผลไม้ที่มีกากใย วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งผลไม้ยังให้น้ำตาลเพื่อเพิ่มเติมพลังงานด้วย

ผลการวิจัยยังพบว่า การบริโภคผักผลไม้ อย่างเพียงพอจะทำให้โอกาสเป็นโรคต่างๆ น้อยลง โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และหลอดเลือดสมองลดลง

สำหรับมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคผักคือ 3 หน่วยมาตรฐาน (1 หน่วยมาตรฐาน = 80 กรัม) ส่วนผลไม้ควรบริโภคอย่างน้อย 2 หน่วยมาตรฐาน สรุปคือ ควรกินผักวันละ 240 กรัม และกินผลไม้วันละ 160 กรัม หรือรวม 4 ซีด (400 กรัม)

ส่วนมาตรฐานที่เหมาะสมของการบริโภคผักใน 1 วัน จะต้องบริโภคผักสดหรือสลัดเทียบเท่าปริมาณ 3 ถ้วยตวง ส่วนผักที่มีการปรุงแล้ว ผัดผัก หรือผักต้มต้องบริโภควันละ 1 ถ้วยครึ่ง

ขณะที่มาตรฐานของการบริโภคผลไม้ใน 1 มื้อ เทียบได้ดังนี้คือ ถ้วยน้ำว่า 1 ลูก ส้มเขียวหวาน 1 ลูกใหญ่ และเงาะ 4 ลูก

การศึกษาในเรื่องนี้ยังให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการส่งเสริมเรื่องการทำเกษตรที่เป็นพืชผักสวนครัวมากขึ้น จะทำให้การเข้าถึงและซื้อหาทำได้ง่าย โดยกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการควรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปบริโภคผักผลไม้ให้มากขึ้น

ที่สำคัญครอบครัวควรปลูกฝังเรื่อง การบริโภคผักผลไม้ให้กับเด็กๆ ไปถึงไปนิยมแต่อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด จังก์ฟู้ด ซึ่งล้วนเป็นต้นตอของโรคอ้วน ●