

คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยง  
ด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี  
ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

# บทความ อาหารโภชนาการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี





# บทความ อาหารโภชนาการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยง  
ด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี  
ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

## บทความอาหารโภชนาการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

**ผู้เรียบเรียง**   ชาติชาย ศิริวัฒน์

**พิมพ์ครั้งแรก** :   กันยายน 2556

**จำนวนพิมพ์**   :   2,000 เล่ม

**สนับสนุนโดย** - สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)  
ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ  
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
- สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

**พิมพ์ที่** : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



## คำนิยาม

การมีสุขภาพที่ดีเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน การบริโภคอาหารที่มีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับความต้องการของร่างกายและเหมาะสมกับวัย นับเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ การที่จะมีสุขภาพดีนั้นขึ้นกับปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นประจำ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รวมทั้งการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อีกด้วย

ปัจจุบัน ประเทศไทยเผชิญปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ทั้งภาวะโภชนาการขาดและภาวะโภชนาการเกินในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ ปัญหาการขาดสารอาหารที่มีอยู่ในอดีตลดลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ยังพบอยู่บ้างในพื้นที่ชนบทห่างไกล ขณะเดียวกันอุบัติการณ์ภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีเพิ่มสูงขึ้น เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล และมากเกินความต้องการของร่างกาย บริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำตาล เกลือ และไขมันเพิ่มมากขึ้น บริโภคผักและผลไม้ไม่พอ รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย ภาวะทุพโภชนาการและการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าว นอกจากจะบั่นทอนคุณภาพชีวิตของประชาชนแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศในภาพรวมอีกด้วย ดังนั้นการส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่ถูกต้องจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคต่างๆ



การที่คณะอนุกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภค ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ได้จัดพิมพ์หนังสือ “บทความ อาหารโภชนาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี” ที่ครอบคลุมเรื่อง ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การประเมินภาวะโภชนาการจากตัวชี้วัดที่เหมาะสมด้วยตนเอง การส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น ตลอดจนลดการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลเกลือ และไขมันสูงขึ้นนี้ จึงนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาภาวะโภชนาการของคนไทยให้ดียิ่งขึ้น หากได้มีการนำข้อมูลความรู้ไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม และถ่ายทอดให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง อันจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดีสืบไป

*In situ.*

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์)

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ  
ที่ปรึกษาอาวุโสสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



## สารบัญ

- 3 คำนิยาม
- 7 เครื่องวัด..ยี่ดอายุ
- 23 กินยังงៃ..ไห้พอดี..เรวียี่ดยาว
- 43 น้ำตาล...ร้ายยิ่งกว่าพาธุ
- 53 รู้ทัน..คุณไขมัน
- 63 ลดเค็ม..อายุยาว
- 71 ไม้กินผักผลไม้..ตายปีละ 6 ทมึน
- 83 โภชนบัญญัติ 9 ประการ
- 97 บันทึกเพิ่มเติม
- 99 ข้อเสนอแนะ



# เครื่องวัด..ยึดอายุ



**ตายวันละ 36 คน...ปีละ 13,000 คน**

สถิติคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุการจราจร เพียงเท่านั้น ยังทำเอาคนไทยตกอกตกใจ

**แต่ใครจะรู้อ่างว่ อัตราเสียชีวิตวันละ 36 คนนั้น...ยังน้อยไป**

เทียบไม่ได้เลยกับคนไทยต้องเสียชีวิต จากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ จนเกิดสภาวะอ้วน และทำให้เกิดโรคอย่างอื่นตามมามากมาย

ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคถุงน้ำดี, โรคมะเร็งเยื่อปอดลูก, โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก, โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ

**โรคจากการกินต่างๆ จนอ้วนเพียงบางส่วนนี้ ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากถึงปีละ 57,000 คน**





**วันละ 158 คน**

### **รายงานว่าอุบัติเหตุทางถนนถึง 4 เท่าตัว**

วันนี้ปัญหาความอ้วนที่คุกคามชีวิตคนไทย ไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้ใหญ่เท่านั้น เด็กอายุไม่กี่ขวบ มีปัญหาไม่ต่างกัน

จากเมื่อ 10 ปีก่อน แพทย์จะพบเด็ก ป่วยเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 หรือเป็นเบาหวานจากความอ้วน อย่างมากแค่ปีละ 2-3 รายเท่านั้น

แต่ทุกวันนี้พบเด็กอ้วนป่วยเป็นเบาหวานเกือบทุกเดือน และพบในเด็กที่มีอายุน้อยลงด้วย...แค่ 4-5 ขวบ ก็เป็นเบาหวานแล้ว ในขณะที่เมื่อก่อนจะไม่พบโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ในเด็กเล็กเลย

และการสำรวจสุขภาพประชาชน ครั้งที่ 4 เมื่อปี 2551-2552 พบว่าโรคอ้วนกำลังเป็นภัยคุกคามเด็กไทย ไม่เพียงแต่เด็กในเมืองเท่านั้นที่อ้วน เด็กในชนบทเริ่มพบปัญหานี้มากขึ้น

โดยพบว่า เด็กไทย อายุ 1-14 ปี มีสภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนรวมกัน 1,080,000 คน หรือร้อยละ 9.3

เมื่อแยกกลุ่มอายุ พบว่า เด็กอายุ 1-5 ขวบ มีน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 8.5 ทั้งที่การสำรวจเมื่อปี 2539-2540 เด็กวัยนี้ มีน้ำหนักเกินและอ้วน เพียงร้อยละ 5.8 เท่านั้นเอง นั่นแสดงว่า 12 ปีที่ผ่านมาเด็กไทย มีปัญหาน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นถึง 1.5 เท่า

ในเด็กอายุ 6-14 ปีก็เช่นกัน การสำรวจครั้งล่าสุด มีน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 8.7

เด็กอายุ 12-14 ปี มีน้ำหนักเกินและอ้วน ร้อยละ 11.9

ตัวเลขเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า เด็กไทยยิ่งโต ยิ่งอ้วน และมีโอกาสที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอายุสั้นมากขึ้นด้วย มีโอกาสจะเจ็บป่วยและ



เสียชีวิตด้วยโรคจากการบริโภคเกินมากขึ้น

ดังจะเห็นได้จากการสำรวจสุขภาพคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป  
ในปี 2551-2552 พบว่า มีภาวะอ้วนมากถึงร้อยละ 34.7

**พูดเต็มปากเต็มคำได้ว่า...ในผู้ใหญ่ไทย 3 คน จะมีคนอ้วนอยู่**

### 1 คน

โดยผู้หญิงมีอัตราอ้วนสูงกว่าผู้ชาย...เพศหญิง อ้วนร้อยละ 40.7  
ส่วนเพศชาย อ้วนร้อยละ 28.3

ในเมื่อรู้กันแล้วว่า คนไทยทุกเพศทุกวัย รวมทั้งตัวเราเองกำลังเสี่ยง  
ถูโรคอ้วนเล่นงาน แล้วเราจะหยุดภัยร้ายตัวนี้ได้ยังไง

จะพึงหมอบ พึ่งยา พึ่งศัลยกรรม นอกจากค่าใช้จ่ายสูง ยังทำให้เรา  
เจ็บป่วยด้วยโรคแทรกซ้อนจากการใช้ยาได้ และดีไม่ดีเกิดเจอบาปปลอม  
หมอบปลอมเข้าไป มีสิทธิอายุสั้นเร็วกว่าอ้วนด้วยซ้ำอีก

หนทางที่ดีที่สุด ถูกประหยัดสุด ปลอดภัยที่สุด...พึ่งตัวเอง  
ก่อนจะคิดทำอย่างอื่น สิ่งที่ต้องรู้ลำดับแรก ต้องรู้จักสำรวจตัวเอง  
และคนในครอบครัวว่า อ้วนเกินพิกัดกันขนาดไหน

เพราะรู้อ้วนได้เร็ว รู้ล่วงหน้า การแก้ไขจะง่ายกว่ารู้เมื่อสาย...มันแผลง  
ไปซะแล้ว

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร...แค่เริ่มอ้วน ยังไม่อ้วน

วิธีตรวจวัด ไม่ใช่เรื่องยาก เราสามารถทำเองได้ เครื่องไม้เครื่องมือ  
ไม่มีอะไรมาก...สายวัด ไม้บรรทัด และเครื่องชั่งน้ำหนัก เท่านั้นเอง

เพียงแต่ เด็ก กับ ผู้ใหญ่ ในแต่ละวัย มีวิธีวัดที่ไม่เหมือนกัน



## เริ่มกันที่เด็กเล็ก...แรกเกิด - 5 ขวบ

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการเจริญเติบโตได้สมบูรณ์ ไม่เตี้ย ไม่อ้วน และผอมจนเกินไป ตัวชี้วัดมีอยู่ด้วยกัน 3 อย่าง ที่จะต้องวัดกัน

1. น้ำหนัก
2. ส่วนสูง หรือ ความยาวของเด็ก
3. เส้นรอบศีรษะ

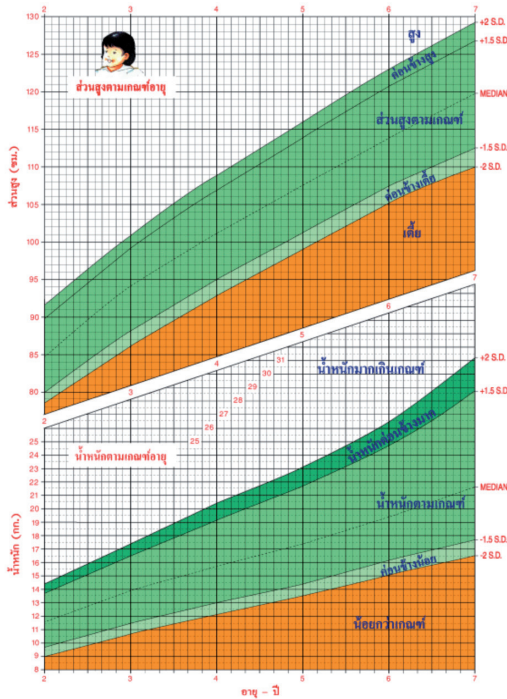
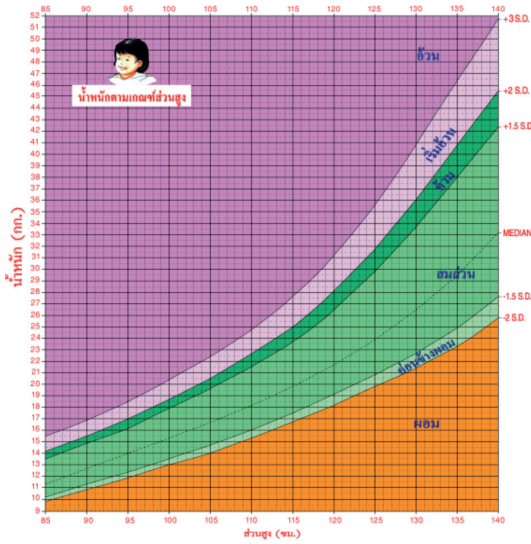
หลายคนคงเคยได้ยินเรื่องดัชนีมวลกาย น้ำหนัก (กิโลกรัม) ทารกด้วย ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง อาจจะสงสัยทำไมถึงไม่เอาดัชนีมวลกายมาเป็นเครื่องมือในการวัด

นั่นเพราะดัชนีมวลกายเหมาะกับการนำมาใช้กับผู้ใหญ่ ที่ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว แต่เด็ก มีพัฒนาการเจริญเติบโตที่เร็วมาก จนไม่สามารถกำหนดเป็นค่าดัชนีมวลกายค่าเดียวได้เหมือนผู้ใหญ่

ยิ่งไปกว่านั้น เด็กแรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ไม่เพียงมีพัฒนาการด้านร่างกายน้ำหนัก ส่วนสูงเติบโตอย่างรวดเร็วเท่านั้น สมองก็มีพัฒนาการเติบโตที่เร็วเช่นกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ตัวชี้วัด 3 อย่าง น้ำหนัก ส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะ เพื่อคอยตรวจวัดว่า เด็กเจริญเติบโตได้สัดส่วน ไม่เตี้ย ไม่อ้วน ไม่ผอม และขาดสารอาหารจนสมองเจริญเติบโตช้า

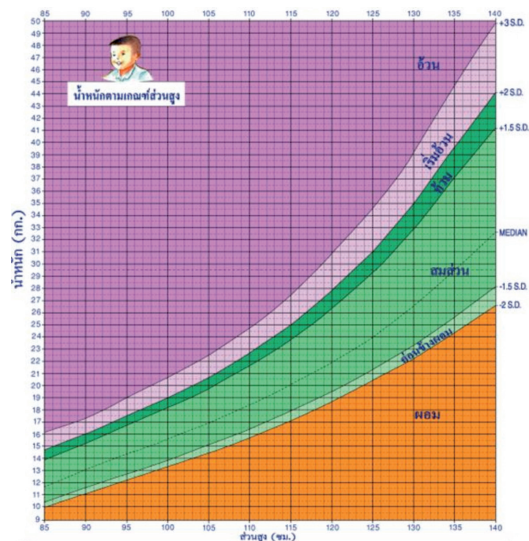
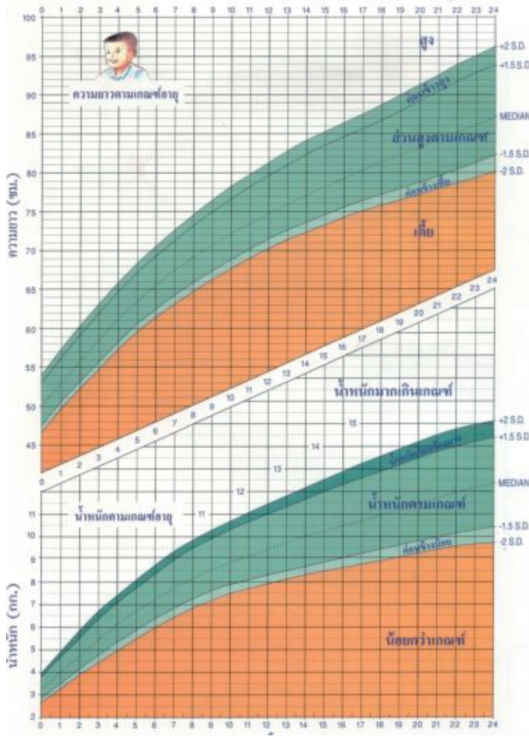
การวัดชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ต้องทำยังไง ทุกคนรู้กันอยู่แล้ว... แต่การจะรู้ว่าเด็กมีพัฒนาการเด็กอ้วน ผอม เตี้ย สมส่วนหรือไม่ ต้องนำค่าไปเปรียบเทียบกับกราฟน้ำหนัก ส่วนสูง ในสมุดประจำตัวเด็ก ที่ทางโรงพยาบาลแจกให้ตอนไปคลอดลูกนั้นแหละ





เด็กหญิง





เด็กชาย



แต่การใช้กราฟนี้ ถ้าเด็กเป็นผู้หญิงก็ต้องใช้กราฟของเด็กหญิง...  
เด็กผู้ชายก็ให้ใช้กราฟสำหรับเด็กชาย

อย่านำมาใช้สลับกัน เพราะเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายนั้นมีพัฒนาการ  
เจริญเติบโตไม่เท่ากัน

ส่วนการวัดเส้นรอบศีรษะ หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่า จะวัดกัน  
แบบไหน ตรงไหน

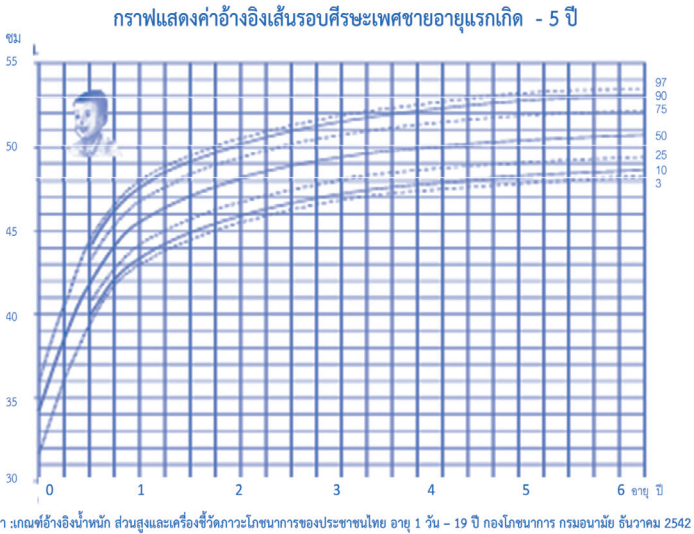
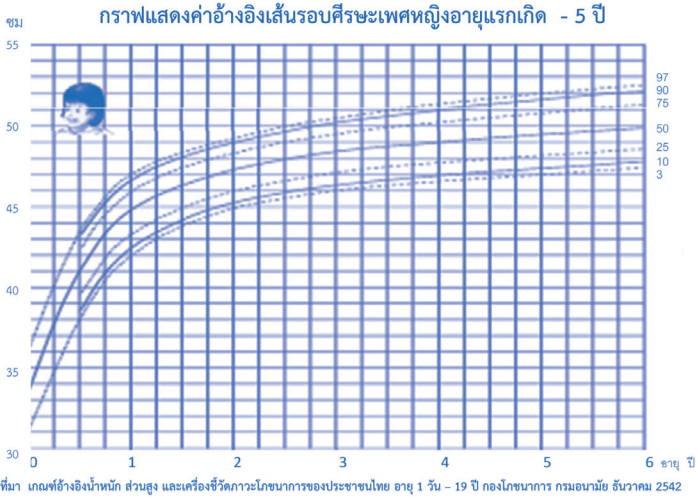
วิธีวัดที่ถูกต้อง ใช้ไม้บรรทัดไม่ได้ ต้องใช้สายวัดที่ขางตัดเลื่อใช้กัน  
โดยวัดจากหน้าผากบริเวณเหนือขอบคิ้วไปจนถึงด้านหลังของศีรษะ  
ในส่วนที่หนูนมากที่สุด จากนั้นนวงสายวัดกลับมาที่จุดเริ่มต้น...เพียงเท่านี้  
ก็จะได้เส้นรอบศีรษะของลูกหลานแล้ว

แต่อย่าเอานิ้วคนวัดไปเหยียดดันใต้สายวัดก็แล้วกัน...เพราะจะทำให้  
ผลการวัดผิดเพี้ยนไป

ถ้าเป็นเด็กโตการวัดอาจจะง่ายหน่อยเพราะนั่งได้แล้ว แต่ถ้า  
เด็กเล็กไป ยั่งนั่งไม่ได้ ต้องใช้วิธีให้เด็กนอนหงายจะช่วยให้วัด  
ได้สะดวกกว่า

สมองเด็กจะเติบโตได้สัดส่วนตามมาตรฐาน หรือหัวลีบเล็กเกินไป  
หัวโตเกินขนาดเพราะมีโรคอย่างอื่นแทรกซ้อนจำเป็นต้องไปหาหมอหรือไม่  
นำผลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับกราฟเส้นรอบศีรษะเด็กด้านล่างนี้ ค่าที่ได้ต้อง  
อยู่ภายในเส้น ถ้าค่าสูงใกล้เคียงเส้นบนสุด หรือต่ำใกล้เคียงเส้นล่างสุดต้องพาลูก  
ไปพบหมอ



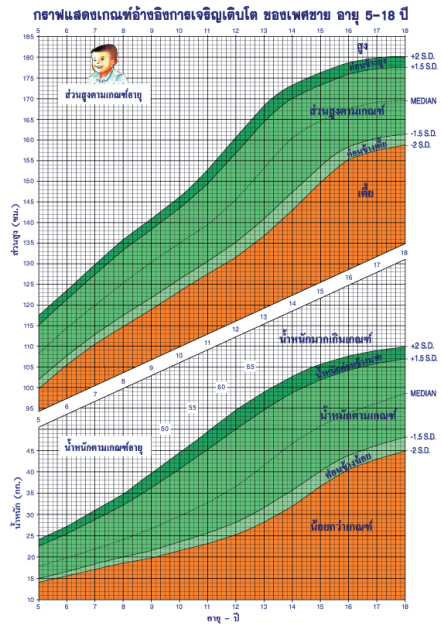
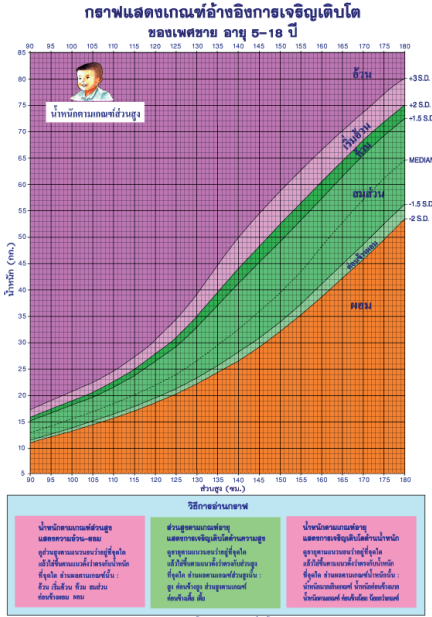


การใช้กราฟเส้นศีรษะนี้ก็เช่นกัน เด็กผู้หญิงต้องใช้กราฟสำหรับเด็กหญิง...เด็กผู้ชายใช้กราฟสำหรับเด็กชาย









การอ่านกราฟ ทำแบบเดียวกันกับเด็กเล็ก กราฟของเด็กผู้ชาย ใช้สำหรับเด็กชาย กราฟของเด็กผู้หญิงใช้กับเด็กหญิง อย่างนำไปใช้ สลับเพศกัน เพราะเด็กแต่ละเพศการเจริญเติบโตไม่เท่ากัน

ข้อสำคัญอีกประการ การอ่านกราฟ นอกจากดูเรื่องอายุของเด็กเป็นหลักแล้ว ในบางกรณีการอ่านกราฟจะเอาอายุมาเป็นเกณฑ์มาตรฐานตายตัวไม่ได้ เพราะเด็กวัยนี้ แม้จะมีอายุเท่ากัน แต่การพัฒนาการเจริญเติบโตยังไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ และสภาพการเลี้ยงดูของแต่ละครอบครัว จึงทำให้ส่วนสูงไม่เท่ากัน

อย่างเช่น เด็กบางคนน้ำหนักมาก เกินอายุ แต่จะสรุปว่าอ้วนไม่ได้ เพราะต้องดูด้วยว่า ส่วนสูงนั้นเหมาะสมด้วยหรือเปล่า

ถ้าเด็กเตี้ย แต่น้ำหนักมาก อาจเป็นโรค ควรปรึกษาแพทย์



แต่ถ้าทั้งน้ำหนักและส่วนสูงเกินอายุพอๆ กัน อยู่ในเกณฑ์สมส่วน  
ถือได้ว่า เด็กคนนั้นมีร่างกายสมส่วน เพียงแต่สูงใหญ่เกินอายุเท่านั้นเอง  
และถ้าน้ำหนักสูงเกินกว่าเด็กที่มีส่วนสูงพอๆ กัน นั่นก็ถือว่า เด็กเริ่ม  
มีพัฒนาการไปในทางอ้วนแล้ว

## ผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

ตัวชี้วัดว่าสุขภาพร่างกายได้สัดส่วน ไม่อ้วนพอมเกินไปของคนวัยนี้  
เครื่องมือชี้วัดแบบง่าย ที่ได้รับการยอมรับว่า น่าเชื่อถือมากที่สุด มีอยู่ด้วย  
กัน 2 แบบ นั่นคือ

1. ดัชนีมวลกาย ( Body Mass Index: BMI )
2. เส้นรอบเอวต่อส่วนสูง ( Waist to height ratio: WHtR )

ดัชนีมวลกาย จะรู้ว่าร่างกายตัวเองสมส่วน มีโภชนาการที่ถูกต้อง  
หรือไม่ ดูได้จาก การเอาน้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วย ส่วนสูงเป็นเมตร  
ยกกำลัง 2

เป็นวิธีที่คนส่วนใหญ่มักจะบ่นว่า หารยกกำลัง 2 เป็นเรื่องยาก  
ทำกันไม่ค่อยได้ จริงๆ แล้ว ไม่ใช่เรื่องยากเลย

การหารยกกำลัง 2 ก็คือ การหาร 2 ครั้งเท่านั้นเอง ดังตัวอย่าง  
ในสมการ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)} \div \text{ส่วนสูง (เมตร)} \div \text{ส่วนสูง (เมตร)}$$



อย่าง นาย ก. น้ำหนัก 70 กิโลกรัม สูง 1.65 เมตร การหาค่าดัชนีมวลกาย ทำได้โดยการเอาน้ำหนัก 70 กิโลกรัมเป็นตัวตั้งหารด้วยความสูง 1.65 เมตร ผลลัพธ์ที่ออกมาจะได้เท่ากับ 42.42

จากนั้นเอา 42.42 มาหารด้วย 1.65 อีกครั้งเป็นครั้งที่สอง ผลลัพธ์ที่ออกมาจะได้ค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ 25.71

เมื่อได้ค่ามาแล้ว ให้นำไปเปรียบเทียบกับตารางการแปลผลดัชนีมวลกายด้านล่าง เราจะสามารถทราบได้ทันทีว่า ร่างกายตัวเองมีส่วนพอม อ้วนขนาดไหน...นาย ก. มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ที่ 25.71 นั้นหมายความว่า นาย ก. อยู่ในภavn้ำหนักเกิน มีภาวะอ้วนระดับ 1

ค่าดัชนีมวลกาย	ภาวะน้ำหนัก
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 - 22.9	ปกติ
23 - 24.9	น้ำหนักเกิน มีภาวะเสี่ยง
25 - 29.9	อ้วนระดับ 1a
30 - 34.9	อ้วนระดับ 1b
35 - 39.9	อ้วนระดับ 2
ตั้งแต่ 40 ขึ้นไป	อ้วนระดับ 3



แต่สำหรับคนที่คำนวณไม่คล่อง คุณหาไม่เป็น ก็ยังมีวิธีใช้ตาราง  
ดัชนีมวลกายแบบง่ายๆ จากตารางด้านล่างนี้

ส่วนสูง (ซ.ม.)	ช่วงน้ำหนักปกติ (ก.ก.) (BMI = 18.5 - 22.9)	น้ำหนักเริ่มอ้วน (ก.ก.) (BMI = เกินกว่า 25)
150	42 - 52	56
151	42 - 52	57
152	43 - 53	58
153	43 - 54	59
154	44 - 54	59
155	44 - 55	60
156	45 - 56	61
157	46 - 56	62
158	46 - 57	62
159	47 - 58	63
160	47 - 59	64
161	48 - 59	65
162	49 - 60	66
163	49 - 61	66
164	50 - 62	67
165	50 - 62	68
166	51 - 63	69
167	52 - 65	70



ส่วนสูง (ซ.ม.)	ช่วงน้ำหนักปกติ (ก.ก.) (BMI = 18.5 - 22.9)	น้ำหนักเริ่มอ้วน (ก.ก.) (BMI = เกินกว่า 25)
168	52 - 65	71
169	53 - 65	71
170	53 - 66	72
171	54 - 67	73
172	55 - 69	74
173	55 - 69	75
174	56 - 69	76
175	57 - 70	77
176	57 - 71	77
177	58 - 72	78
178	59 - 73	79
179	59 - 73	80
180	60 - 74	81
181	61 - 75	82
182	61 - 76	83
183	62 - 77	84
184	63 - 78	85
185	63 - 78	86





สำหรับตัวชี้วัดอีกแบบ เส้นรอบเอวต่อส่วนสูง นับเป็นเครื่องวัดแบบใหม่ที่กำลังได้รับความยอมรับมากขึ้น เพราะเป็นวิธีการที่ง่าย การคำนวณไม่ยุ่งยาก ยิ่งการอ่านค่าด้วยแล้ว ยิ่งง่ายเข้าไปใหญ่

**เพราะมีค่าให้เปรียบเทียบจดจำ แค่ว่าเดียว นั่นคือ...0.5**

**เป็นตัวชี้วัดความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง ที่เกี่ยวข้องกับเบาหวาน โรคหัวใจ**

วิธีการคำนวณ คำนวณเส้นรอบเอว (เซนติเมตร) หารด้วยความสูง (เซนติเมตร) ได้ผลลัพธ์ออกมา...มากกว่า 0.5 แสดงว่า กำลังมีภาวะอ้วนลงพุง

ตัวอย่างเช่น นาง ข. มีเส้นรอบเอว 99 เซนติเมตร สูง 165 เซนติเมตร ให้เอา 99 เป็นตัวตั้ง หารด้วย 165 ผลลัพธ์เท่ากับ 0.6 ( $99 \div 165 = 0.6$ )



นั่นแสดงว่า นาง ข. อยู่ในภาวะอ้วนและลงพุง

เมื่อรู้ว่าอ้วนลงพุง แล้วจะต้องลดให้เหลือขนาดไหน วิธี คิดง่ายๆ  
เอาความสูงของเราหาร 2 จะได้ค่าของเอวที่เหมาะสม เป็นเครื่องมือ  
ช่วยเตือนเรลดพุงลงมาให้ได้ขนาดไหน

อย่างกรณี นาง ข. มีเส้นรอบเอว 99 เซนติเมตร สูง 165 เซนติเมตร  
เอาความสูง 165 เป็นตัวตั้งหารด้วย 2 ผลลัพธ์เท่ากับ 82.5  
เซนติเมตร (  $165 \div 2 = 82.5$  )

ฉะนั้น นาง ข. ต้องลดรอบเอวจาก 99 เซนติเมตร ลงให้เหลือ 82.5  
เซนติเมตร เพื่อหุ่นจะได้สวยงามส่วน และไม่เสี่ยงป่วยด้วยโรคร้ายจาก  
ความอ้วน.

ข้อมูล: รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



# กินยังไง..ให้พอดี.. ใช้ชีวิตยาว



กินน้อย ขาดสารอาหาร...ผอม ป่วย ซีโรค

กินเกิน ได้สารอาหารมากเกินไป...โรคร้ายเรื้อรังตามมามากมายตั้งแต่  
เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดในสมอง ไต มะเร็ง  
แล้วจะกินอย่างไร ถึงจะพอดี ไม่ขาด ไม่เกิน

เมื่อก่อนเราเคยได้ยินครูสอน ในแต่ละวันต้องกินอาหารให้ครบ  
5 หมู่... (1) ข้าว แป้ง คาร์โบไฮเดรต, (2) เนื้อสัตว์ โปรตีน, (3) ไขมัน,  
(4) ผัก, (5) ผลไม้

เรารู้กันมาอย่างนี้ โดยไม่รู้ว่า ในอาหาร 5 หมู่ แต่ละอย่าง...  
ต้องกินมากขนาดไหน

แต่วันนี้ นักวิชาการโภชนาการไทย สามารถระบุได้ชัดเจนแล้วว่า  
ในแต่ละวัน คนไทยควรกินอะไร ได้มากน้อยขนาดไหน ร่างกายถึงจะได้  
สารอาหารพอเพียง แบบไม่ขาด ไม่เกิน





## ธงโภชนาการ...บุคคลทั่วไป



เพื่อสุขภาพที่ดี  
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

รูปธงสามเหลี่ยมแขวนห้อยกับเสา นี้แหละ...สูตรสำเร็จของการกินแบบพอดีสำหรับบุคคลทั่วไป อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่



ที่นักโภชนาการวิเคราะห์คิดคำนวณ ออกมาแล้ว...ในแต่ละวัน  
ถ้ารับประทานได้ขนาดนี้ เราจะไม่มีปัญหาโภชนาการ กินเกิน

และหลายคนอาจจะสงสัยในเรื่อง “ทัพพี” ของข้าวกับผัก และคำว่า  
“ส่วน” ของผลไม้ ปริมาณจะมากขนาดไหน

ทัพพี ก็ทัพพีตักข้าวของเรานี้แหละ แต่ถ้ามีข้าววางอยู่ในจาน  
ไม่รู้ว่าคุณอื่นตักมาให้กี่ทัพพี...มีข้อเสนอแนะให้จำแบบง่ายๆ 1 ทัพพี เท่ากับ  
5 ช้อนกินข้าว

วันหนึ่ง ต้องได้ข้าว 8-12 ทัพพี... 1 วัน มี 3 มื้อ ฉะนั้น เราต้องกิน  
ข้าวมื้อละ 3-4 ทัพพี

นั่นเท่ากับว่า...ต้องมีข้าวเข้าปาก มื้อละ 15-20 คำ

แต่ไม่ได้หมายความว่า ต้องกินข้าวซ้ำๆ อย่างเดียวทุกมื้อ  
เราสามารถเลือกกินอย่างอื่นแทนข้าวได้ เพราะยุคสมัยนี้มีอาหารจำพวกแป้ง  
ให้เลือกกินแทนข้าวได้มากมาย

อาหารประเภทแป้งอย่างอื่น กินขนาดไหนถึงจะพอดี เปรียบเทียบได้  
จากตารางด้านล่างนี้

ตัวอย่างอาหารทดแทน	ปริมาณบริโภค	ปริมาณควรบริโภค
ข้าว-แป้ง	1 ทัพพี	ต่อมื้อ
ข้าวสวย	5 ช้อนกินข้าว	15-20 ช้อนกินข้าว
ข้าวเหนียว	2.5 ช้อนกินข้าว	7-10 ช้อนกินข้าว
ขนมจีน	1 จับใหญ่	3-4 จับใหญ่
ขนมปังโฮลวีท	1 แผ่น	3-4 แผ่น



ตัวอย่างอาหารทดแทน ข้าว-แป้ง	ปริมาณบริโภค 1 ทัพพี	ปริมาณควรบริโภค ต่อมื้อ
กล้วยเตี้ย	5 ช้อนกินข้าว	15-20 ช้อนกินข้าว
มักกะโรนี สปาเกตตี (ลวก)	5 ช้อนกินข้าว	15-20 ช้อนกินข้าว
ข้าวโพดสุก	1 ฝัก	3-4 ฝัก
เผือก	5 ช้อนกินข้าว	15-20 ช้อนกินข้าว
มันเทศต้มสุก	10 ช้อนกินข้าว	30-40 ช้อนกินข้าว
เส้นหมี่ วุ้นเส้น	10 ช้อนกินข้าว	30-40 ช้อนกินข้าว

ส่วน **“ทัพพี”** ของผักจะขนาดเดียวกับกับทัพพีของข้าว นั่นแหละ เพียงแต่ว่า ผัก 1 ทัพพี นั้น จะเป็นกรณีของ ผักสุก ผักต้ม ผักลวก ผัดผัก รวมทั้งแกงผัก

แต่ถ้าผักดิบที่เป็นใบ...จะต้องเพิ่มเป็น 2 เท่าของผักสุก

ผักดิบที่เป็นหัว อย่าง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว จะใช้ปริมาณเดียวกับ ผักสุก

ถ้าเป็นแตงกวา มะเขือเทศ ...1 ทัพพี จะเท่ากับ แตงกวาดิบ 2 ผล หรือ มะเขือเทศ 2 ผล



และคำว่า “ส่วน” ของผลไม้ซึ่งต้องรับประทานให้ได้วันละ 3-5 ส่วนนั้น จะกินผลไม้ชนิดใด ขนาดไหนถึงจะพอดี เปรียบเทียบได้จากตารางข้างล่างนี้

ตัวอย่างชนิดผลไม้	ปริมาณบริโภคร 1 ส่วน	ปริมาณควรบริโภคร ต่อมื้อ
มังคุด	4 ผล	4-7 ผล
ชมพู่	2 ผลใหญ่	2-4 ผลใหญ่
ส้มเขียวหวาน	2 ผลกลาง	2-4 ผลกลาง
แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก	1-2 ผลเล็ก
กล้วยน้ำว้า	1 ผลกลาง	1-2 ผลกลาง
กล้วยหอม	2 ใน 3 ผลเล็ก	2ใน 3 - 1 ผลเล็ก
ฝรั่ง	1ใน 2 ผลกลาง	1ใน 2 - 1 ผลกลาง
มะม่วงสุก	1ใน 2 ผลกลาง	1ใน 2 - 1 ผลกลาง
มะละกอสุก	6 ชิ้นขนาดคำ	6-10 ชิ้นขนาดคำ

สำหรับเนื้อสัตว์ แม้จะระบุไว้ชัดเจน ต้องบริโภคให้ได้วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว หรือมี้อละ 3-4 ช้อนกินข้าว นั้นเป็นกรณีของโปรตีนที่เราได้จากเนื้อหมู ไก่ วัว ปลา หอย กุ้ง ฯลฯ



แต่ถ้าเป็นโปรตีนจากอาหารอย่างอื่น ปริมาณควรบริโภคจะเปลี่ยนไป  
ดังตารางด้านล่างนี้

ตัวอย่างอาหารให้โปรตีน	ปริมาณบริโภคที่ให้คุณค่าทางอาหาร เท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว
ไข่	ครึ่งฟอง
ถั่วเมล็ดแห้ง	1 ช้อนกินข้าว
เต้าหู้แข็ง	2 ช้อนกินข้าว
เต้าหู้อ่อน	6 ช้อนกินข้าว
นมถั่วเหลือง	1 กล่อง

ในแต่ละมื้อ เลือกรับประทาน 3-4 อย่างๆ ละ 1 ช้อนอาหาร  
ผสมกัน นอกจากจะได้โปรตีนพอเพียงไม่ขาด ไม่เกินแล้ว ยังได้โปรตีน  
จากอาหารที่มีความหลากหลายอีกต่างหาก จะดีกว่าเลือกกินเนื้อสัตว์  
อย่างเดียวหนึ่ง เพียงชนิดเดียวซ้ำๆ ไปทุกมื้อ

นมก็เช่นกัน ชงโภชนาการ กำหนดไว้ ควรดื่มวันละ 1-2 แก้วๆ ละ  
200 มิลลิลิตร (มล.) เพื่อให้ได้แคลเซียมมาเลี้ยงบำรุงกระดูก





แต่อาหารที่ให้แคลเซียม ใช้จะมีนมอย่างเดียว ยังมีอาหารอย่างอื่นให้เลือกกินได้อีก ซึ่งปริมาณที่ควรบริโภคจะเปลี่ยนไปดังตารางด้านล่างนี้

ตัวอย่างอาหาร ให้แคลเซียม	ปริมาณบริโภค 1 แก้ว	ปริมาณควรบริโภค ต่อวัน
นมสด	1 กล่อง / 200 มล.	2 กล่อง / 400 มล.
นมผง	5 ช้อนกินข้าว	10 ช้อนกินข้าว
โยเกิร์ต	1 ถ้วย	2 ถ้วย
ปลาเล็กปลาน้อย	2 ช้อนกินข้าว	4 ช้อนกินข้าว
เต้าหู้แข็ง	1 ก้อน	2 ก้อน



## โภชนาการ...คุณแม่อุ้มท้อง



คนทั่วไปรู้กันไปแล้ว จะต้องกินขนาดไหนถึงจะพอดี แต่ก็ยังมีคนอีกกลุ่ม เป็นกลุ่มที่ต้องการอาหารมากเป็นพิเศษ เพื่อมาบำรุงตัวเอง และลูกน้อยที่อยู่ครรภ์ไม่ให้ขาดสารอาหาร

และไม่ให้เกิดภาวะอ้วนขณะตั้งครรภ์ ที่คุณผู้หญิงทั่วไปกังวลกันมาก คลอดลูกแล้วจะอ้วนเผละ หุ่นจะไม่เฟิร์ม เหมือนเดิม

ซึ่งผู้หญิงกลุ่มนี้ มีอยู่ด้วยกัน 2 วัย ต้องการอาหารไม่เท่ากัน นั่นคือ...

1. ผู้หญิง อายุ 16 - 18 ปี
2. ผู้หญิง อายุ 19 - 50 ปี



ผู้หญิง อายุ 16 - 18 ปี ยังอยู่ในช่วงเป็นวัยรุ่น ต้องการอาหารที่ให้พลังงานมาก...การกินอาหารแบบไหนถึงจะพอดี ไม่ขาดไม่เกิน ดูได้จากตารางด้านล่างนี้

ปริมาณอาหารแนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ อายุ 16 -18 ปี		
กลุ่มอาหาร	อายุครรภ์ 1-3 เดือน	อายุครรภ์ 4-9 เดือน
ข้าว - แป้ง	8 ทัพพี	10 ทัพพี
ผัก	6 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	5 ส่วน	6 ส่วน
เนื้อสัตว์	12 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
นม	3 แก้ว	3 แก้ว
น้ำตาล	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ไม่เกิน 5 ช้อนชา
เกลือ	ไม่เกิน 1 ช้อนชา	ไม่เกิน 1 ช้อนชา





ส่วนผู้หญิงอายุ 19 - 50 ปี ตั้งครรภ์ปริมาณอาหารที่เหมาะสม ดูได้จากตารางด้านล่างนี้

ปริมาณอาหารแนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ อายุ 19 -50 ปี		
กลุ่มอาหาร	อายุครรภ์ 1- 3 เดือน	อายุครรภ์ 4- 9 เดือน
ข้าว - แป้ง	6 ทัพพี	9 ทัพพี
ผัก	6 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	5 ส่วน	6 ส่วน
เนื้อสัตว์	12 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว
นม	2-3 แก้ว	2-3 แก้ว
น้ำตาล	ไม่เกิน 4 ช้อนชา	ไม่เกิน 5 ช้อนชา
เกลือ	ไม่เกิน 1 ช้อนชา	ไม่เกิน 1 ช้อนชา

หมายเหตุ น้ำตาลและเกลือเป็นส่วนประกอบของอาหารที่ปรุงอยู่แล้ว หากมีการเติมเพิ่มลงไปควรเติมน้อย



จะเห็นได้ว่า ปริมาณความต้องการบริโภคอาหารให้พอเพียง ไม่ขาด ไม่เกิน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ทั้ง 2 วัย หลักการจะเหมือนกับการบริโภคอาหารของคนอายุ 6 ปีขึ้นไป

เพียงแต่จะมีความแตกต่างในเรื่องปริมาณอาหาร หญิงตั้งครรภ์ต้องบริโภคมาก ในปริมาณสูงสุดเต็มเปดานของคนทั่วไป และต้องดีมีนมให้มากกว่าคนทั่วไป

และการบริโภคอาหารแต่ละอย่าง แต่ละชนิด สามารถเลือกบริโภคอาหารทดแทนอย่างอื่นได้ ในปริมาณขนาดไหน สามารถนำหลักการบริโภคอาหารของคนอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่ได้กล่าวในตอนต้น มาปรับใช้ได้ทุกประการ

นอกจากนั้นเพื่อให้ได้สารอาหารทุกชนิดครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็ โปรตีน, ไอโอดีน, เหล็ก, แคลเซียม, สังกะสี, โฟเลต, วิตามินเอ, วิตามินดี, วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินบี 6, วิตามินบี 12 และวิตามินซี

เพื่อให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตดี จึงมีคำแนะนำเพิ่มเติมพิเศษ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ นั่นคือ...

1. นอกจากต้องกินอาหารมื้อหลัก ให้ครบ 3 มื้อ เข้า-เที่ยง-เย็น แล้ว...จะต้องมีอาหารว่างระหว่างมื้อด้วย

อาหารว่างช่วงสายและบ่าย

เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีความต้องการพลังงานและสารอาหารมาก การบริโภคอาหารแค่ 3 มื้อหลัก จะไม่เพียงพอ ฉะนั้นในแต่ละวันจะต้องมีอาหารว่างระหว่างมื้อเสริมด้วย

ซึ่งอาจจะเป็น นมจืด ผลไม้ หรือไม่กี่ขนมไทยรสไม่หวานจัด อย่าง เต้าส่วน กล้วยบัวชี่ ฟักทองแกงบวด ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวถั่วดำ เป็นต้น



2. การกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องให้มีความหลากหลาย รวมทั้งไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์โปรตีนจากถั่ว เช่น เต้าหู้ เป็นต้น

จำเป็นต้องกินให้หลากหลาย เพื่อจะได้โปรตีน กรดไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน ที่หลากหลายและจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของทารกในครรภ์

รวมทั้งต้องกินปลาทะเลให้ได้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้ได้รับ DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 ที่มีบทบาทสำคัญต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง ระบบประสาท และการมองเห็นของทารกในครรภ์

และต้องกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง อย่าง ตับ เลือด เนื้อแดงของสัตว์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง พร้อมกับกินอาหารที่ให้วิตามินซีสูง เช่น ผักรู้ง มะขามป้อม มะปรางสุก มะละกอสุก ส้ม เป็นต้น ไปพร้อมๆ กันด้วย เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้มากขึ้น

3. อาหารกลุ่มผักและผลไม้ นอกจากจะต้องกินเป็นประจำทุกวัน จะต้องกินให้หลากหลายสีด้วย เช่น สีเหลือง ส้ม แดง เขียวเข้ม ม่วง ขาว เพื่อให้ร่างกายได้วิตามินและแร่ธาตุ ที่ซ่อนอยู่ในสีสันของผักผลไม้ อย่างครบถ้วน ดีกว่ากินอะไรซ้ำๆ อยู่อย่างเดียว

4. นม แหล่งอาหารแคลเซียมต้องกินเป็นประจำทุกวัน แต่ในบางราย ดื่มนมแล้วมีอาการท้องอืด แน่นท้อง มีแก๊สในกระเพาะ และบางคนมีอาการรุนแรงถึงขั้นท้องเสีย สามารถแก้ไขได้โดยวิธี...

- ดื่มนมที่ละน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณให้ได้ตามที่แนะนำไว้
- ไม่ดื่มนมขณะท้องว่าง ควรหาอาหารวางอย่างอื่นมากินก่อนแล้ว

ค่อยดื่มนม



แต่ถ้าทำตามคำแนะนำข้างต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น ให้เปลี่ยนไปดื่มผลิตภัณฑ์นมอย่างอื่นที่ผ่านกระบวนการหมักแทน เช่น โยเกิร์ต เป็นต้น

5. การปรุงอาหารด้วยเกลือ หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีนทุกครั้ง โดยปรุงด้วยเกลือเสริมไอโอดีน ไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาเสริมไอโอดีน ไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา

เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน และป้องกันไม่ให้เกิดโรคไทรอยด์มากจนเกินไป

6. ควรกินยาเม็ดรวมเสริมไอโอดีน (150 ไมโครกรัม) ธาตุเหล็ก (60 มิลลิกรัม) และ โฟเลต (400 ไมโครกรัม) ตามที่ได้รับจากแพทย์ในช่วงตั้งครรภ์ ทุกวันๆ ละ 1 เม็ด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดทารกในครรภ์คลอดออกมามีความผิดปกติ หรือพิการตั้งแต่กำเนิด

เพราะถ้าขาดไอโอดีนรุนแรง จะมีผลทำให้ทารกมีร่างกายผิดปกติ ตัวเตี้ย พิการ เป็นใบ้ หูหนวก กล้ามเนื้อเกร็ง และสมองจะพิการ หรือที่เรียกกันว่า โรคเอ๋อ

และถ้าแม่ตั้งครรภ์ขาดธาตุเหล็ก จะทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง มีผลต่อการแท้ง การคลอด และภาวะตกเลือดของแม่ในขณะคลอด

แต่ถ้าแม่ขาดโฟเลต โดยเฉพาะในช่วงเดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทารกจะมีความผิดปกติของการพัฒนาสมองและระบบประสาท ส่งผลให้ทารกจะเป็นโรคหลอดประสาทเปิด และทารกจะมีโอกาสเสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ หรือหลังคลอดได้ไม่นาน

7. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 8 ชั่วโมง

8. ให้ออกกำลังกายแบบเบาๆ เป็นประจำ เช่น เดิน บริหารร่างกาย เพื่อลดอาการแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น



## โภชนาการลูกน้อย...แรกเกิด- 6 เดือน



คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องกินยังไงถึงจะพอดี คราวนี้ถึงคิวลูกน้อย... คลอดออกมาแล้ว ควรจะได้อาหารขนาดไหน ลูกจะได้เติบโตแบบสมส่วน ไม่อ้วนไม่ผอม ถูกหลักโภชนาการ

**ช่วงอายุ 6 เดือนแรก** ไม่จำเป็นต้องให้อาหารอย่างอื่น ใดๆ เลย.... สิ่งที่ลูกต้องการมากที่สุดในวัยนี้.....**นมแม่อย่างเดียว** อาหารอย่างอื่นไม่ ต้องพูดถึง เพราะแม่แต่น้ำก็ยังไม่ต้องให้ด้วยซ้ำ

พ่อแม่ปู่ย่าตายาย อาจจะรู้สึกหงุดหงิด เลี้ยงลูกภาษาอะไรกัน ให้กิน แต่นมแม่อย่างเดียว ทำไม่ถึงให้อาหารอย่างอื่นไม่ได้ แล้วลูกฉัน หลานฉัน จะโตได้ยังไง

ทุกอย่างมีเหตุผล และเป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนอึ้งจนคิดไม่ถึง และจะ ได้ทลายสงสัยกันเสียที่ว่า ทำไมเด็กไทยสมัยนี้เป็นโรคภูมิแพ้กันเยอะ



ไม่ใช่เพราะบ้านติดแอร์มาก...แต่เพราะที่ผ่านมาเลี้ยงลูกหลานให้อาหารแบบผิดๆ นี่แหละเด็กถึงเป็นภูมิแพ้

เหตุผลที่ทำให้เด็กแรกเกิด - 6 เดือน กินแต่นมแม่อย่างเดียว ไม่ต้องให้อาหารอย่างอื่นเสริม

1. ร่างกายของเด็กวัยนี้กินได้เฉพาะอาหารเหลวได้อย่างเดียว ยังไม่สามารถกินอาหารกึ่งเหลวกึ่งแข็งได้ ถ้าเราบั่นไป เด็กจะมีอาการห่อปาก เอาลิ้นดันอาหารที่กลืนไม่ได้ออกมา ต้องรอให้อายุ 4-6 เดือน นั้นแหละเด็กถึงจะตอบสนองการกลืนอาหารกึ่งเหลวกึ่งแข็งได้

2. เด็กแรกเกิด - 6 เดือน ร่างกายยังไม่สามารถผลิตน้ำย่อยมาย่อยอาหารอย่างอื่นได้มากพอ ถ้าเราบั่นอาหารอย่างอื่นเข้าไป ทำให้อาหารที่เด็กกินเข้าไปถูกย่อยไม่หมด โดยเฉพาะอาหารกลุ่มโปรตีนที่ย่อยไม่ถึงโมเลกุลเล็กสุด อาจมีโมเลกุลใหญ่ที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปได้ ทำให้ร่างกายเกิดการต่อต้าน...ตรงนี้แหละที่เป็นตัวการทำให้เด็กเป็นโรคภูมิแพ้มาก



## โภชนาการลูกน้อย...6-12 เดือน



เด็กวัยนี้เริ่มกินอาหารอย่างอื่นเสริมได้แล้ว สามารถสังเกตอาการ ความพร้อมของเด็กได้จากเด็กสามารถควบคุมการทรงตัวของศีรษะและ ลำตัวได้ดี เริ่มใช้มือคว้าของเข้าปากได้ รวมทั้งอาการห่อปากเอาลิ้นดัน อาหารทิ้งเริ่มลดลง และแสดงกิริยายอมรับอาหารเมื่อหิว หรือปฏิเสธอาหาร เมื่ออิ่ม เด็กแสดงอาการอิ่มแล้ว อย่าพยายามยัดเยียดให้เด็กกินอีก จะช่วยป้องกันการให้อาหารมากเกินไปซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้นได้ แต่อย่างไรก็ตาม เด็กวัยนี้ยังต้องการนมแม่เป็นอาหารหลักอยู่เหมือนเดิม

ส่วนอาหารที่จะให้เด็กกิน ควรเน้นอาหารที่มีในท้องถิ่น หรืออาหาร ที่ปรุงได้เอง ได้แก่

**ไข่** เพราะเป็นแหล่งอาหารที่ดีของโปรตีน วิตามินเอ แร่ธาตุ เช่น ฟอสฟอรัส เป็นต้น จะใช้ไข่เบ็ดหรือไข่ไก่ก็ได้ แต่ควรทำให้สุก จะย่อยได้ง่าย ไม่ควรให้เป็นยางมะตูม หรือทำเป็นไข่ลวก เพราะถ้าทำ



ไม่สะอาดอาจมีเชื้อโรคได้ และเนื่องจากเด็กมีโอกาสแพ้ไข่ขาวมากกว่าไข่แดง จึงมีข้อแนะนำควรเริ่มให้ไข่แดง กับเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือนก่อน ส่วนไข่ขาวจะเริ่มให้เด็กกินได้เมื่ออายุมากกว่า 7-12 เดือน หรือมากกว่านั้น

**ตับ** เป็นแหล่งของสารอาหารที่ดี มีทั้งโปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่างๆ โดยเฉพาะเหล็ก ชนิดของตับที่ให้เด็กกินจะเป็นตับไก่ ตับหมู ได้ทั้งนั้น ต้องทำให้สุกก่อน

**เนื้อสัตว์** แหล่งอาหารสำคัญของโปรตีน เหล็ก สังกะสี และวิตามิน นอกจากนี้ปลาทะเลยังเป็นแหล่งของกรดไขมัน ดีเอชเอ แต่ต้องทำให้สุกก่อนให้เด็กกินเสมอ

**ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์** เป็นอาหารโปรตีน แร่ธาตุต่างๆ ช่วยในเรื่องของการเจริญเติบโตของเด็ก แต่ต้องต้มให้สุกและบดให้ละเอียดจะดี ย่อยง่ายและท้องไม่อืด หรือให้ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์จากถั่วก็ได้ เช่น เต้าหู้ เป็นต้น

ผักต่างๆ มีวิตามิน แร่ธาตุ และยังมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ควรเลือกผักให้หลากหลาย โดยเฉพาะผักใบสีเขียวและผักสีส้ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท เป็นต้น และควรทำให้สุกก่อน

**ผลไม้** ควรให้เด็กกินผลไม้ที่สะอาดและไม่หวานจัด เป็นอาหารว่างวันละครั้ง เช่น กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก มะม่วงสุก และส้มเขียวหวาน เป็นต้น

**น้ำมัน** ควรใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร ให้เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหาร เพื่อเป็นแหล่งพลังงานและกรดไขมันจำเป็น และควรใช้น้ำมันพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น





**รสชาติ** การปรุงอาหารต้องไม่เติมแต่งรสชาติอาหารด้วยน้ำตาล น้ำผึ้ง ผงปรุงรส และผงชูรส ไม่ควรให้อาหารรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด เนื่องจากอาหารที่มีรสหวานและมัน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ฟันผุ และไขมันในเลือดสูง

อาหารที่มีรสเค็มจัด หรือมีโซเดียมสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรค ความดันโลหิตสูง

อาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้จะต้องเป็นอาหารที่มีเนื้อค่อนข้าง ละเอียด โดยการใช้วิธีบดเพื่อให้เด็กกลืนได้ง่าย แต่ไม่ควรให้อาหารบด เพราะทารกจะไม่ได้ฝึกทักษะการเคี้ยวและกลืน ในระยะแรกเด็กที่เพิ่งเริ่ม ให้เด็กกินอาหาร อาจจะทำในรูปของข้าวสวย 4 ซ้อนกินข้าว ต้มกับน้ำแกงจืด หรือน้ำซุปรวมครั้งถ้วยตวง ใส่ผักใบสีเขียวหรือเหลืองลิ่มที่อ่อนนุ่ม กลืนไม่แรง 1-2 ซ้อนกินข้าว และมีอาหารที่มีโปรตีน อ่อนนุ่มที่บดได้ง่าย เช่น ไข่แดง ตับไก่ เต้าหู้อ่อน หรือปลา

เมื่อทารกสามารถเคี้ยวและกลืนอาหารได้ดีแล้ว จึงค่อยเพิ่มความ หยาบของอาหาร ไม่จำเป็นต้องบดละเอียดมากนัก

สำหรับจำนวนมือ...เด็กอายุ 6-8 เดือน ให้กินวันละ 1 มือ เพิ่มจำนวน เป็น 2 มือ เมื่ออายุ 9-11 เดือน และเพิ่มเป็น 3 มือ เมื่ออายุ 1 ปี



## อาหารลูกน้อย...อายุ 1 - 5 ปี



วัยนี้ เด็กควรได้รับอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ แทนนมแม่ แต่นมแม่ก็ยังอาจกินอยู่เหมือนเดิมได้จนถึงอายุ 2 ขวบ ควรเสริมด้วยนมจืดพร้อมดีมีวันละ 2-3 แก้ว หัดให้ดื่มจากถ้วยแทนการดูดจากขวด เพื่อป้องกันฟันผุ และควรให้เลิกดูดนมจากขวดเด็ดขาดในช่วงอายุได้ขวบครึ่ง หรืออย่างช้า ไม่ควรเกิน 2 ขวบ และเมื่ออายุครบ 2 ขวบ ไม่ได้ดื่มนมแม่แล้ว ยังต้องให้ดื่มนมรสจืดในปริมาณเท่านี้ไปจนถึง 5 ขวบ ในอาหารหลัก 3 มื้อ ควรมีอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยดัดแปลงจากอาหารของผู้ใหญ่ โดยทำให้สุกอ่อนนุ่ม ทำเป็นชิ้นเล็กเคี้ยวง่าย และรสไม่จัด

สำหรับเด็กอายุ 1-2 ขวบ แต่ละมื้อควรประกอบไปด้วยข้าวสวยหรืออาหารประเภทแป้ง ประมาณ 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ประมาณ 1-1.5 ช้อนกินข้าว



ให้กินไข่เป็นประจำ

ใช้น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลืองปรุงอาหาร

ให้ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง และผักทองหรือ แครอท สลับกัน

พร้อมให้ผลไม้เป็นอาหารว่างวันละ 1-2 มื้อ

และเมื่อเด็กโตขึ้น อายุ 3-5 ขวบ แต่ละมื้อ จะต้องเพิ่มปริมาณของอาหารให้มากขึ้นตามวัยด้วย

ข้าว จากมื้อละ 1 ทัพพี เพิ่มเป็น 1.5 ทัพพี และ 2 ทัพพี เมื่อ 5 ขวบ

เนื้อสัตว์ก็เช่นกัน ให้เพิ่มจากมื้อละ 1-1.5 ช้อนกินข้าว เพิ่มเป็น 1.5-2 ช้อนกินข้าว และ 2-2.5 ช้อนกินข้าวเมื่ออายุ 3 ขวบและ 5 ขวบ ตามลำดับ

ไข่ก็ยังคงให้กินทุกวันๆ ละ 1 ฟอง

ผัก ผลไม้ ก็ต้องเพิ่มปริมาณไปตามอายุของเด็กที่เพิ่มขึ้น.

ข้อมูล: รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



# น้ำตาล...ร้ายยิ่งกว่าพายุ



โบราณว่าไว้...หวานเป็นลม ขมเป็นยา

แต่การแพทย์สมัยใหม่ หวานไม่ใช่ปัญหาระดับลมธรรมดาที่พัดผ่าน มาให้เป็นแค่หัดคัดจมูก หากแต่อันตราย ร้ายยิ่งกว่าพายุที่ทำให้คน เสียชีวิตแค่หลักร้อย

เพราะความหวานที่ว่าเป็นลมนั้น ทำให้คนไทยเสียชีวิตได้ปีละหลาย หมื่นคน

รายงานการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย ด้วยโรคสำคัญ 4 ชนิด โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากกินหวานมากเกินไป โดย สำนักงานนโยบายและ ยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

ปี 2553 พบคนไทยป่วยด้วยโรค 4 ชนิดนี้ มากถึง 1,916,586 คน



## และเสียชีวิตด้วยโรคจากการกินหวาน ถึงปีละ 39,910 คน หรือ วันละ 110 คน

ต่อให้ลมพายพัดถล่มเข้าไทย ปีละ 20 ลูก ก็ยังไม่ทำให้คนไทย  
เสียชีวิตมากเท่านี้

กระนั้นก็ตามสถิติการสูญเสียเพียงแค่นี้ ก็ยังไม่ค่อยไป

เนื่องจากเป็นตัวเลขเบื้องต้นจากการเสียชีวิตด้วยโรคไม่เกี่ยวกับการ  
ติดเชื่อเพียง 4 ชนิดเท่านั้น...แต่ความหวานจากน้ำตาลยังทำให้คนไทย  
เจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคจากการติดเชื่ออย่างอื่นได้อีก

เพราะน้ำตาลไม่ได้มีประโยชน์เพียงช่วยให้ร่างกายมนุษย์มีแรงมี  
พลังงานเท่านั้น... น้ำตาลยังเป็นอาหารอันโอชะของเชื้อโรคทุกชนิด  
อีกต่างหาก

เรากินน้ำตาลเข้าไปมาก จะยิ่งช่วยให้เชื้อโรคที่มาซุกอยู่ในร่างกาย  
เจริญเติบโต ขยายเผ่าพันธุ์ได้มากขึ้น และทำให้เรามีโอกาสเจ็บป่วย  
เสียชีวิตด้วยโรคติดเชื่อได้ง่ายและเร็วขึ้นด้วย



## หวาน...สารพัดโรคสามัคคีชุมนุม



ความหวานถ้ากินมากเกินไปจะเกิดโทษอันนับตามมามากมาย เริ่มตั้งแต่ช่องปาก...เมื่อเข้าไปอยู่ในช่องปากและฟัน แบคทีเรียจะย่อยน้ำตาลเป็นอาหาร กระบวนการย่อยทำให้เกิดกรด ที่มีฤทธิ์กัดกร่อนเนื้อฟัน ทำให้ฟันผุ

แม้จะไม่ใช่วิโรครุนแรงทำให้เสียชีวิต แต่ก็ยังเป็นโรคที่สร้างปัญหาให้กับเด็กมาก

เด็กจะร้องไห้แงง เคี้ยวอาหารไม่ได้ กินอาหารได้น้อยลง ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองเด็ก และยังทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองต้องหยุดงานมาดูแลเด็กหรือพาเด็กไปหาหมอ ขณะเดียวกัน เด็กต้องหยุดเรียน

ฟันจากช่องปาก เข้าสู่ท้อง กระทบะ ลำไส้...น้ำตาลจะถูกดูดซึมเข้าไปอยู่ในกระแสเลือด เพื่อจะนำไปแจกจ่ายเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย และให้เซลล์เก็บกักตุนน้ำตาลไว้เป็นพลังงาน เพื่อร่างกายจะได้มีเรี่ยวแรง มีพลังงานทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน



แต่เลือดจะนำน้ำตาลไปให้เซลล์ได้...ต้องพึ่งพาอินซูลิน  
กระบวนการนี้ ถ้าจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพเข้าใจง่าย...  
เลือดเปรียบได้กับถนน อินซูลินเปรียบได้กับรถบรรทุกน้ำตาล  
มีถนน ไม่มีรถบรรทุกไม่มีอินซูลิน เซลล์จะไม่ได้น้ำตาล ร่างกาย  
จะรู้สึกโง่เร็วแรง ไม่มีพลังงานที่จะขยับเคลื่อนไหวร่างกาย...อาการแบบนี้  
คนเป็นโรคเบาหวานจะรู้ดี ชาวอินซูลิน ชาวน้ำตาลไปบ่อนเซลล์นั้นเป็น  
อย่างไร

แต่ถ้าเมื่อใด เราติดกินหวานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ปัญหาจะวน  
กลับไปสู่การขาดอินซูลินได้เหมือนกัน

เนื่องจากคนที่กินหวานมาก ปริมาณน้ำตาลที่สะสมอยู่ในเลือด  
จะมีมาก

เปรียบได้กับเรามีถนน มีรถบรรทุก และมีน้ำตาลมากเกินไป...  
จนรถบรรทุกมีไม่พอจะขนน้ำตาลไปเก็บที่เซลล์ได้หมด

ผลที่ตามมา ตับอ่อนต้องเร่งผลิตอินซูลินอย่างขนานใหญ่ เพื่อจะได้  
มีรถบรรทุกขนน้ำตาลไปเก็บในคลังเซลล์ได้หมด

เมื่อตับอ่อนโหมผลิตอินซูลินมากเกินไป ตับอ่อนก็จะอ่อนล้า...ส่งผล  
ให้ป่วยเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 เนื่องจากตับอ่อนถูกใช้งานหนักจนพัง  
ไม่สามารถผลิตอินซูลินไปขนน้ำตาลได้เหมือนเดิม

ซึ่งต่างจากโรคเบาหวานประเภทที่ 1 ตับอ่อนพิการมาแต่กำเนิด  
เพราะพันธุกรรมบกพร่อง...ในขณะที่เบาหวานประเภทที่ 2 ตับอ่อนดี  
มาตั้งแต่เกิด แต่มาพิการเอาทีหลัง เพราะเจ้าของประมาท...กินหวาน  
มากเกินไป



ถึงเบาหวาน 2 แบบที่มักจะต่างกัน แต่ผลที่ได้เหมือนกัน นั่นคือ...  
ในกระแสเลือดมีน้ำตาลตกค้างสะสมอยู่มาก ฉะนั้นไม่ต้องสงสัยเลยว่า  
ทำไมคนเป็นเบาหวาน ถึงเจ็บป่วยง่ายหายยาก เป็นแผลติดเชื้อมากไม่หาย  
นั่นเพราะ ในเลือดมีน้ำตาล มีอาหารเลี้ยงบำรุงเชื้อโรคมามากมายนั่นเอง  
ไม่เพียงแต่เบาหวานและสารพัดโรคติดเชื้อมันจะรุมล้อมแล้ว...  
ผลของน้ำตาลตกค้างในกระแสเลือดมาก ยังทำให้ป่วยด้วยโรคหัวใจ  
ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง ตามมาอีกต่างหาก

ด้วยน้ำตาลที่มากเกินไปใช้ไม่หมด ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็น  
ไขมันบางประเภท ซึ่งจะไปจับเกาะผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือด  
เล็กแคบ ตีบตันลง

สิ่งที่ตามมาเลือดจะไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่สะดวก ไม่ทั่วถึง...  
มีผลทำให้หัวใจต้องออกแรงสูบฉีดบีบเลือดให้แรงขึ้น เพื่อเลือดจะได้ไหล  
กระจายตัวไปทั่วร่างกาย

หัวใจทำงานหนักติดต่อกันนาน ทุกคนรู้ดีว่าจะเกิดอะไรขึ้น...  
เมื่อหัวใจน้อยๆ ดวงนี้เหนื่อยล้า หมดแรงที่จะเต้นอีกต่อไป

หัวใจสูบฉีดเลือดแรงขึ้น แรงดันในเลือดย่อมสูงขึ้น โรคความดัน  
โลหิตสูงตามมา

ความดันโลหิตสูงขึ้น...เส้นหลอดเลือดในสมองสุดแสนจะบอบบาง  
มีโอกาสเสี่ยงที่จะปริแตก ทำให้เราเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และเสียชีวิต  
ได้ง่าย

นี่แหละ...ผลของจากการกินหวาน กินน้ำตาลมากเกินไป





## คนไทยติดหวานขนาดไหน



รู้กันแล้วความหวานพิษสงร้ายขนาดไหน และที่ว่ากันว่า คนไทยเป็นโรคจากความหวานกันมากมายนั้น รู้กันไหมว่า คนไทยกินหวานกันแค่ไหน

ข้อมูลจากสำนักงานอ้อยและน้ำตาลทราย ระบุว่า ปี 2553 คนไทยบริโภคน้ำตาลทรายเฉลี่ยคนละ 33.8 กิโลกรัม

ทั้งที่ก่อนหน้านี้ เมื่อปี 2526 คนไทยกินน้ำตาลเฉลี่ยกันแค่คนละ 12.7 กิโลกรัมต่อปีเท่านั้น แต่เมื่อเวลาผันผ่านไป คนไทยอยู่ดี กินดี การบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัวทุกปี

**จนปี 2554 คนไทยกินน้ำตาลเพิ่มมาเป็นคนละ 34 กิโลกรัม**

**ในขณะที่มาตรฐานขององค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ ไม่ควรจะบริโภคเกิน 10 กิโลกรัมต่อคนต่อปี**

ตัวเลขนี้เป็นหลักฐานที่ชี้ว่า คนไทยกินหวานมากขนาดไหน ฉะนั้นจึงไม่น่าแปลกเลย ทำไมคนไทยถึงต้องมาอายุสั้นด้วยโรคจากน้ำตาลมากถึงเพียงนี้



ทั้งที่ความจริงแล้วในชีวิตประจำวันของเรา แทบไม่มีความจำเป็นต้องพึ่งพากินน้ำตาลให้มากขนาดนี้ เพราะร่างกายยังได้พลังงานจากอาหารอย่างอื่นมากอยู่แล้ว

ข้าว แป้ง คาร์โบไฮเดรต ที่เรารู้จักกันนี้แหละ กินเข้าไปสามารถเปลี่ยนเป็นพลังงานให้กับร่างกายได้เหมือนน้ำตาล

เพียงแค่อาหารจำพวก ข้าว แป้งนั้น จะให้พลังงานช้ากว่าน้ำตาลนิดหน่อยเท่านั้นเอง

เนื่องจากร่างกายจะเปลี่ยนข้าวไปเป็นพลังงานได้ จะต้องเสียเวลาในการเคี้ยวและย่อยให้ข้าวสลายกลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเล็ก เพื่อจะได้ถูกดูดซึมไปอยู่ในกระแสเลือดให้อินซูลินนำไปเก็บไว้ในเซลล์นั่นเอง

เหมือนอย่างที่เขาว่ากัน...คนทำงานใช้แรงงานมาก ต้องกินข้าวเยอะๆ ถึงจะมีแรง

ส่วนน้ำตาลนั้น กินเข้าไปสามารถถูกดูดซึมเข้าไปอยู่ในกระแสเลือดได้โดยไม่ต้องเสียเวลาเคี้ยว...กินปุ๊บดูดซึมปั๊บ ร่างกายรู้สึกสดชื่นมีแรงขึ้นมาทันที



แต่วิถีชีวิตของคนไทย กินข้าวเป็นหลัก ร่างกายมีแรง ได้พลังงาน จากข้าวเป็นหลักอยู่แล้ว แถมยังมีความหวานจากธรรมชาติ จากผลไม้หลาย ชนิดให้กินได้ทั้งปี ไม่ว่าจะเป็น ส้ม ลำไย ลิ้นจี่ เงาะ ทูเรียน ฯลฯ ล้วนให้พลังงานเหมือนน้ำตาลทรายทุกประการ

ในเมื่อร่างกายได้พลังงานจากอาหารอย่างอื่นมากล้นอยู่ เลยเกิด คำถามตามมาว่า แล้วเราจะกินหวาน กินน้ำตาลทรายจากโรงงาน ไปทำไมกัน

เพราะการกินน้ำตาลที่ผสมในชา กาแฟ ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ฯลฯ ไม่ต่างอะไรกับบริโภคพลังงานส่วนเกิน เข้าไปเก็บสะสมเพิ่มทุกซ์ เพิ่มโรคให้กับตัวเราเท่านั้นเอง



## ลดหวาน... น้ำอัดลมช่างร้ายเหลือ



หวานนั้นร้ายนัก แล้วจะลดหวานได้อย่างไร

อันดับแรก สำหรับเด็กไม่อ่อนหัดง่าย ต้องฝึกไม่ให้เกิดหวานตั้งแต่เล็กเพื่อจะได้ไม่เติบโตเป็นผู้ใหญ่มีน้ำตาลสะสมไว้เสี่ยงเชื้อโรค

นมที่เด็กดื่มทุกวัน ต้องเน้นนมจืดเป็นหลัก นมหวานเลิกไปเลย ขนมขบเคี้ยวที่มีรสหวาน ต้องให้เด็กห่างไกล

อาหารเข้าที่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ใคร่จะกินกัน ต้องหันกลับมาฝึกกินอาหารเข้าให้เป็นนิสัย

เพราะคนที่ไม่กินอาหารเข้า ร่างกายจะไม่มีพลังงานเพียงพอที่จะทำอะไรได้เพื่อให้ตัวเองมีพลังงาน ก็ต้องหาของกินอย่างอื่นที่ให้พลังงานสูง มาทดแทน

กินกาแฟใส่น้ำตาลเยอะๆ เพื่อจะได้มีแรง หรือไม่ก็หาของกินจุกจิบมาขบเคี้ยวตลอดเวลา เพื่อให้มีพลังงาน ซึ่งก็หนีไม่พ้นขนมหวานที่ให้



พลังงานสูง และเมื่อถึงเวลาพักเที่ยง มื้อกลางวันต้องกินอาหารมากขึ้น  
กินทั้งอาหารคาวหวานมากขึ้นเพื่อจะได้มีพลังงานพอเพียง

เคยสังเกตไหม ทำไมมื้อกลางวันคนกินน้ำอัดลมกันเยอะ นั่นเพราะ  
ต้องการน้ำตาลมาสร้างพลังงานให้มีแรงพร้อมทำงาน

และรู้ไหมว่า ในบรรดาเครื่องดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมสารพัดอย่าง  
สารพัดยี่ห้อ ที่ซื้อมาดื่มกันมีน้ำตาลมากขนาดไหน

น้ำอัดลมกระป๋องเล็ก ขนาด 325 ซี.ซี. มีน้ำตาลถึง 32 กรัม หรือ  
8 ช้อนชา

ปริมาณแค่นี้มากไหม...ต้องบอกว่ามันล้น

เพราะปริมาณน้ำตาลที่ควรบริโภคในแต่ละวัน สำหรับคนทั่วไป.....

ต้องไม่เกิน 6 ช้อนชา

แค่ดื่มน้ำอัดลมกระป๋องนิดเดียว...ยังเท่ากับเรากินน้ำตาลไปวันครึ่ง

ส่วนเครื่องดื่มเป็นขวดยอดนิยมที่คนไทยดื่มกัน ขนาด 500 ซี.ซี.

ดื่มแค่ขวดเดียว เท่ากับได้น้ำตาล 2 วัน

คนที่ดื่มวันละ 2 ขวด...เที่ยงขวด เย็นอีกขวด จะเท่ากับกินน้ำตาล  
ไป 4 วัน

แล้วคนที่ดื่มน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มต่างๆที่เติมน้ำตาลทุกวัน  
ติดต่อกันเป็นเดือน เป็นปี จะไม่ให้โรคภัยงัวแก้มือเรียกได้อย่างไร

ไม่อยากตายแบบหวานๆ...รู้ใช่ไหม ต้องทำยังไง.

ข้อมูล: ทันตแพทย์หญิงจันทนา อึ้งชูศักดิ์

สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข



# รู้ทัน..ไขมัน



พูดถึง “ไขมัน” ใครๆ พากันรังเกียจ มองเป็นผู้ร้าย ตัวการก่อให้เกิดโรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ที่คร่าชีวิตคนไทยวันละ 110 คน

แม้ด้านหนึ่งจะเป็นผู้ร้าย แต่อีกด้านหนึ่ง ไขมันเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายคนเราไม่น้อย

ไม่มีไม่ได้...ร่างกายจำเป็นต้องมี เพราะไขมันมีหน้าที่สำคัญหลายประการ

1. ร่างกายของคนเราประกอบจากเซลล์หลายล้านเซลล์ เซลล์ทุกเซลล์อยู่เป็นรูปเป็นร่างได้ ต้องมีไขมันมาหล่อหุ้มเป็นเปลือกให้เซลล์
2. เป็นแหล่งสะสมพลังงานที่สำคัญและมีประสิทธิภาพมากที่สุดในร่างกายคนเรา
3. เป็นตัวกักกักเน็ดของวิตามิน และฮอร์โมนหลายชนิด โดยเฉพาะฮอร์โมนเกี่ยวกับเพศ



4. เป็นตัวช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามิน เอ, ดี, อี และ เค ได้
5. เกิดบาดแผลบนร่างกาย ไขมันจะทำหน้าสร้างสารที่เป็นตัวช่วย ทำให้เลือดหยุดไหล
6. เป็นฉนวนป้องกันการสูญเสียความร้อน และช่วยในการควบคุม อุณหภูมิของร่างกาย
7. เป็นตัวกันกระแทก ช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้ได้รับความเสียหาย จากการกระทบกระเทือน

ไขมันเป็นสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องได้รับอย่างเพียงพอ ตามความต้องการใช้พลังงานในแต่ละวันของแต่ละคน ดังตารางข้างล่างนี้

อายุ	ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	ปริมาณที่ควรบริโภค ต่อวัน	
		(กรัม)	(ช้อนชา)
เด็ก อายุ 6-13 ปี	1,600	25	5
วัยรุ่น อายุ 14-25 ปี	2,000	35	7
ผู้หญิง อายุ 25-60 ปี	1,600	25	5
ผู้ชาย อายุ 25-60 ปี	2,000	35	7
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	1,600	25	5
หญิง-ชายที่ใช้พลังงานมาก			
เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา	2,400	45	9





ไขมันมีประโยชน์มากมาย แต่ต้องกลายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจไปทั่ว  
นั้นเพราะเรากินไขมันมากเกินไปเกินความต้องการใช้ รวมทั้งเลือกกินไขมัน  
ไม่ถูกวิธี

กินไปมากแค่ไหน...รายงานการสำรวจสุขภาพคนไทย บอกได้  
เป็นอย่างดี การสำรวจเมื่อปี 2534-2535 คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกิน  
ร้อยละ 11.7

การสำรวจ ครั้งที่ 4 ปี 2551-2552 ปรากฏว่า คนไทยมีภาวะ  
น้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นมาเป็นร้อยละ 34.5

**17 ปีผ่านไป คนไทยอ้วนมากขึ้น 3 เท่าตัว**





## กินไขมันมาก...ทำไมถึงอ้วน โรคภัยถามหา



ดูจะเป็นคำถามที่ไม่จำเป็นต้องถาม เพราะทุกคนรู้ดีกันอยู่แล้ว และหลายคนมีประสบการณ์เจอมากับตัวเองแล้ว

แต่จำเป็นต้องถาม เพื่อให้ทุกคนได้รู้ว่าจุดกำเนิดของความอ้วนเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหน และอะไรเป็นกลางบอกเหตุให้รู้ล่วงหน้า เพื่อเราจะได้แก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ทัน่วงที

ไม่ใช่มาแก้ปัญหาเอาเมื่อสายไปเสียแล้ว

เพราะแต่ละวันเรากินไขมันมากแค่ไหน ก็กรัม ก็ช้อนชา ในทางปฏิบัติ เป็นเรื่องยากที่จะชั่งตวงวัดได้ เพราะไขมันไม่ใช่จะมีแต่ในน้ำมัน มันซุกซ่อนอยู่ในสารพัดอาหาร ในเนื้อสัตว์ก็มี นอกจากนั้นการกินข้าว แป้ง น้ำตาล เข้าไป ก็ยังสามารถเปลี่ยนพลังงานส่วนเกินเป็นไขมันสะสมในร่างกายได้อีกต่างหาก



แถมในอาหารที่เรากิน อาหารทอด ผัด แกง ชนมกรูบกรอบ ชนมบั้ง เค้ก น้ำสลัด หมู เนื้อ ไข่ ฯลฯ ล้วนแต่มีไขมันแทรกปนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และเราก็ไม่สามารถจะแยกแยะออกมาซึ่งวัดดวงได้

แต่กระนั้น ยังมีสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวชี้วัด พอบอกให้เราารู้ได้ว่า กินไขมันมากเกินไปหรือเปล่า นั่นคือ...น้ำหนักตัว ซึ่งถ้ามากเกินไปพอดีก็กลายเป็นความอ้วน

**และที่เราบอกว่า คนนั้นอ้วน คนนี้อวบ...ดูจากตรงไหน**

**เอว...หน้าท้อง...พุง...ต้นขา**

**เคยสงสัยกันไหม ทำไมถึงต้องดู ต้องวัดจากตรงนี้...นั่นก็เพราะ บริเวณหน้าท้อง พุง ต้นขา มีลู่งเซลล์พิเศษ ทำหน้าที่เป็นโกดังเก็บไขมันส่วนเกิน**

ไขมันที่เรากินเข้าไปแต่ละวัน กินเข้าไปเยอะ ใช้น้อย เผาผลาญน้อย เพราะออกแรงน้อย กินมากเกินไปไม่ค่อยออกกำลังกาย ไขมันส่วนเกินที่เผาผลาญไม่หมด ระบบของร่างกายจะนำไปเก็บสะสมไว้ที่เซลล์ไขมันที่อยู่ตามหน้าท้อง กับต้นขานี้แหละ

ฉะนั้นไม่ต้องสงสัยตัวเองว่า ทำไมหุ่นตัวเองไม่สวย...หน้าท้องใหญ่ ต้นขาโต

เพราะมันเป็นกฎธรรมชาติของคนกินไขมันมาก แล้วไม่ออกกำลังกาย เผาผลาญให้หมด

และเมื่อกินไขมันมาก สะสมไขมันทุกวัน สิ่งก็ตามมา...สารพัดโรคภัย เริ่มรุมจีบขอเป็นคู่ควมร่วมผลาญชีวิต



เริ่มด้วยเบาหวาน ประเภทที่ 2 หรือเบาหวานจากความอ้วน  
โรคเบาหวาน ประเภทที่ 1 เป็นเบาหวานที่เกิดจากพันธุกรรม  
ด้วยตับอ่อนพิการมาแต่กำเนิด ไม่สามารถผลิตอินซูลินให้พอเพียงได้

ส่วนเบาหวานประเภทที่ 2 ตอนเกิดมาตับอ่อนแข็งแรง สามารถผลิต  
อินซูลินเพื่อใช้ควบคุมการเผาผลาญน้ำตาลในกระแสเลือดได้

แต่เพราะกินอาหารที่มีไขมันมาก ในกระแสเลือดย่อมจะมีไขมัน  
มากตาม... ไขมันมีคุณสมบัติไม่นำร่องอยู่ประการหนึ่ง ไปทำให้เซลล์ขัดขวาง  
ไม่ให้อินซูลินทำงานได้อย่างปกติ

ผลที่ตามมา ตับอ่อนจะต้องเร่งผลิตอินซูลินอย่างขนาดใหญ่เพื่อ  
ขนน้ำตาลส่วนเกินในเลือดไปเก็บให้หมด ไขมันยิ่งมากการขัดขวางอินซูลิน  
ก็ยิ่งมาก

ตับอ่อนเลยต้องเร่งผลิตอินซูลินให้หนักขึ้น ผลิตอินซูลินเกินกำลัง  
นานวันเข้า ตับอ่อนล้า และไม่สามารถผลิตอินซูลินได้อีกต่อไป

ในที่สุดคนที่มีความอ้วนแข็งแรง ก็จะกลายเป็นคนที่มีตับอ่อนพิการ  
แบบเดียวกับคนที่ป่วยโรคเบาหวาน ประเภทที่ 1

และเมื่อไขมันมีอยู่ในกระแสเลือดมาก ไขมันจะไปจับตัวอยู่ตาม  
เส้นเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบตัน เลือดไหลไปเลี้ยงอวัยวะทั่วร่างกายได้  
ไม่สะดวกหัวใจก็ต้องทำงานหนัก สูดฉีดเลือดให้แรงขึ้น...โรคความดันโลหิต  
เป็นอีกรายที่จะเข้ามารุมจับเป็นร่ำร้ายหลายแล้ว

ที่จะตามมาด้วยเพื่อนร่วมโรค อย่าง โรคหลอดเลือดสมอง ที่ทน  
แรงดันโลหิตสูงไม่ได้ หลอดเลือดแตกในสมอง ไม่ตายก็พิการ และ  
ตามด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนล้า ที่ทำงานสูดฉีดเลือดหนักติดต่อกัน  
มานาน จะเกิดภาวะไร้แรงที่จะเต้นอีกต่อไป นั่นก็คือ...ตาย



## รู้อยู่ รู้กิน...สมานฉันท์ไขมัน



กินพอดี ไขมันให้ประโยชน์ต่อร่างกาย กินมากเกินไปไขมันทำลายชีวิตเราได้

แล้วเราจะเลือกกินอยู่อย่างไร ถึงจะพอดี...เป็นคำถามที่ทุกคนใคร่รู้ เราสู้กันไปแล้ว วิธีกินไขมันให้พอดี...ถ้ากินไขมันมาก ต้องออกกำลังกายให้มาก เพื่อจะได้เผาผลาญไขมันส่วนเกินให้หมดไป เพื่อจะได้ไม่มีไขมันมาสะสม ทำให้น้ำหนักตัวเกินจนอ้วน

แต่คนที่ขี้เกียจ อ้างไม่มีเวลาออกกำลังกาย และไม่รู้ว่าอาหารแต่ละวันที่ตัวเองกินๆ เข้าไปนั้นมีไขมันมากแค่ไหน

มีอีกวิธีป้องกันไม่ให้ได้รับไขมันมากเกินไป

นั่นคือ...กินอาหารที่มีกากใย หรือกินผักให้มาก

เพราะผัก อาหารที่มีกากใยสูง มีคุณสมบัติ คอยขัดขวางการดูดซึมไขมันเข้าสู่ร่างกาย ทำให้ไขมันซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ช้า



เมื่อดูดัชนีมวลกายได้ต่ำลง ไขมันที่กินเข้าไปมากจะดูดัชนีมวลกายไม่หมด ส่วนที่เหลือจะถูกขับถ่ายออกไปทางอุจจาระแทน...โอกาสที่ไขมันจะเข้าไปสะสมในร่างกายก็จะน้อยลง

### คนที่วันๆ กินแต่กับข้าวถุง อาหารจานด่วน จานเดียว ไม่มีผัก... ระวังตัวให้ดี ไขมันจะเข้าไปยึดพื้นที่หน้าท้อง และต้นขา เป็นที่อยู่อาศัย

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ควรลดละเลิก เพราะแอลกอฮอล์ให้พลังงานต่อร่างกายไม่น้อย ทำให้ได้พลังงานส่วนเกินโดยไม่จำเป็น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 กรัม ให้พลังงาน 7 กิโลแคลอรี

ในขณะที่ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

การกินอาหารแต่ละมื้อก็เช่นกัน จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะคนที่ชอบกินข้าวจานจ๋าเหมือนเดิมไม่ยอมเปลี่ยนแปลง เช่น กินแต่กะเพราหมูไข่ดาวทุกวัน ต้องเปลี่ยนไปกินอะไรที่มีความหลากหลายมากขึ้น

เพื่อร่างกายจะได้ไม่ต้องเก็บของเดิมมาสะสมไว้มากจนล้นตัว การกินหลากหลายจะช่วยให้อวัยวะปรับตัวเปลี่ยนไปรับสารอาหารหลากหลายชนิด ทำให้เราได้รับอาหารครบทุกประเภทที่ควรได้ และร่างกายจะได้มีเวลาเผาผลาญไขมันสะสมเดิมๆ ให้หมดไปด้วย

น้ำมันที่ใช้ผัดทอดทั้งหลาย ต้องเลี่ยงน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งส่วนใหญ่มาจากไขมันสัตว์

น้ำมันพืชแม้จะมีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ...แต่ก็เชื่อว่าน้ำมันพืชทุกชนิดจะเป็นเช่นนั้นเหมือนกันหมด

น้ำมันพืชที่ควรนำมาใช้ในการปรุงอาหารแต่ละวัน องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ใช้น้ำมันพืชดังนี้...เรียงลำดับจากดีมากไปหาดีน้อย





น้ำมันรำข้าว, น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันข้าวโพด, น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน...สามารถเลือกซื้อได้ตามฐานะทางการเงินของแต่ละครอบครัว

ดังนั้นการเลือกใช้ชนิดของน้ำมันให้เหมาะสมกับวิธีการปรุงอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญ ไม่ควรมองข้าม

นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันชนิดไม่ดีที่เกิดจากการนำไขมันพืชมาทำเป็น...เนยเทียม เรียกว่า ไขมันทรานส์ พบได้ในอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันที่ผ่านกระบวนการไฮโดรจิเนชัน กรดไขมันชนิดนี้ก่อให้เกิดโรคหัวใจได้ง่าย

รวมทั้งการใช้ไขมันทอดซ้ำบ่อยๆ ก็เกิดอันตรายได้ เพราะน้ำมันถูกความร้อน เสื่อมสภาพเกิดเป็นสารที่ทำอันตรายต่อร่างกาย เช่น กระตุ้นให้เกิดมะเร็ง





ไขมันจากเนื้อสัตว์บก ไม่ว่าจะเป็น หมู เนื้อ ไก่ แกะ ฯลฯ พยายามหลีกเลี่ยงส่วนที่ติดมัน กินแต่เนื้อแดง เพราะเป็นไขมันชนิดอิ่มตัวสูง อุดมไปด้วยโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ถ้ากินเข้าไปมาก ร่างกายเผาผลาญไม่หมด ทำให้น้ำหนักตัวเกินและยังชอบไปเกาะจับตัว อุดตันตามหลอดเลือด สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เราป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ

**สำหรับอาหารที่เป็นแหล่งไขมันที่ดี ควรเน้นเลือกกินปลา ให้มากเข้าไว้ เพราะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง และยังเป็นกรดไขมันที่เป็น ส่วนประกอบสำคัญของเซลล์สมองอีกต่างหาก**

ด้วยเหตุนี้ เขาถึงพูดกันว่า...กินปลาเยอะ แล้วจะฉลาด  
แถมยังไร้โรคอ้วน โรคร้ายเรื้อรัง อีกต่างหาก.

ข้อมูล: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ  
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร



# ลดเค็ม..อายุยาว



หลายคนคงสงสัย...ลดเค็มแล้วชีวิตจะยืนยาวได้อย่างไร  
ในเมื่อทุกวันนี้การปรุงอาหาร ทำกับข้าว คนไทยใช้เกลือน้อยมาก บางบ้าน  
แทบจะไม่ใช้กันเลย ส่วนใหญ่จะใช้แต่น้ำปลา หรือไม่กี่ซอสถั่วเหลือง  
ซอสปรุงรส ซีอิ้วขาว ที่เค็มน้อยกว่าเกลือทั้งหมดแล้ว ยังจะให้ลดเค็ม  
ไปอีกทำไม

นั่นเพราะหลายคนไม่รู้ว่ ในบรรดาสารพัดเครื่องปรุงรสอาหารที่มี  
รสเค็มมาก เค็มน้อย เค็มนิด รวมทั้งไม่เค็มเลย อย่าง ผงชูรส หรือ ผงฟู  
ที่ใช้ทำขนมปัง เบเกอรี่ ล้วนแต่มีสารบางอย่างซ่อนอยู่

**นั่นคือ...โซเดียม**





## โซเดียม...สำคัญแค่ไหน



ต้องบอกว่า สำคัญและจำเป็นต่อร่างกายมาก เพราะโซเดียมมีหน้าที่รักษาความสมดุลของของเหลวที่อยู่ในร่างกาย ทำให้การถ่ายเทของน้ำที่อยู่ในเลือด น้ำเหลือง น้ำย่อย เป็นไปอย่างปกติ

ทั้งยังทำหน้าที่เป็นตัวส่งสัญญาณในระบบประสาทและกล้ามเนื้ออีกต่างหาก

ถ้าคนเราได้รับโซเดียม ในเกณฑ์ปกติ...ระบบอวัยวะต่างๆ ก็ดำเนินไปโดยปกติไม่มีอะไรติดขัด

ส่วนเรื่องขาดโซเดียมนั้น โอกาสเกิดน้อยมาก เพราะในสารพัดอาหารที่เรากินมีโซเดียมแทรกซึมอยู่มาก

และแม้เกิดการขาดโซเดียม หรือได้รับโซเดียมน้อยไป...ระบบอวัยวะต่างๆ ก็ไม่มีปัญหา เนื่องจากระบบร่างกายของมนุษย์ ธรรมชาติได้ออกแบบให้มีระบบป้องกันไว้ที่พอได้ ยกเว้นจะมีความผิดปกติของร่างกายที่มีการสูญเสียโซเดียมอย่างมากจากการขับถ่ายหรืออาเจียนอย่างรุนแรง

โซเดียมขาด มีไม่พอใช้เมื่อไรที่จะดูโซเดียมที่เตรียมจะซัซซิ่ง เป็นปัสสาวะให้หมุนเวียนกลับมาใช้ได้ใหม่ ในยามฉุกเฉิน



ในขณะที่เดียวกัน ถ้าคนเราได้รับโซเดียม มากไป...ร่างกายก็จะพยายามขับออกไปได้ทาง เหงื่อ ปัสสาวะ และอุจจาระ

แต่ถ้าได้โซเดียมมากเกินไป เป็นระยะเวลาดิตต่อกันเป็นเวลานาน จนร่างกายขับออกไปไม่ทัน ขับออกไปไม่หมด สิ่งก็ตามมานั้นก็คือ ความสมดุลในร่างกายจะเปลี่ยนไป

ร่างกายได้โซเดียม หรือเค็มมากเกินไป ของเหลวในร่างกายจะมีความเข้มข้นของโซเดียมมาก ร่างกายพยายามลดความเข้มข้นของโซเดียมลง โดยการดึงน้ำเข้ามาในหลอดเลือดมากขึ้น ส่งผลให้หัวใจต้องทำงานหนัก ในการปั๊มสูบน้ำเลือดที่มากขึ้น

ผลที่ตามมา...ความดันโลหิตสูงผิดปกติ

ขณะที่เดียวกัน ไตซึ่งมีหน้าที่กรองของเสียส่วนเกินของร่างกาย ก็ต้องทำงานหนักในการกรองโซเดียมส่วนเกินให้ออกไปจากร่างกาย

นี่คือปัญหาสำคัญ ที่ต้องลดความเค็ม

เพราะวันนี้เราได้เห็นกันแล้วว่า คนไทยป่วยด้วยโรคไต ต้องเข้าคิวฟอกไตกันมากขนาดไหน...รายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าทุกวันนี้ มีคนไทยป่วยเป็นโรคไตเรื้อรังมากถึง 7 ล้านคน

และในจำนวนนี้ประมาณ 35,000 คน เป็นไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย ที่ต้องฟอกไตและผ่าตัดเปลี่ยนไต

สถิติ ปี 2553 มีผู้ป่วยโรคไตวาย เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากถึง 386,102 ครั้ง หรือวันละ 1,057 คน

ส่วนโรคความดันโลหิตสูง โรคยอดฮิตยิ่งกว่าโรคไต มีสถิติเฉพาะผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ถึงขั้นต้องเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลปีละเกือบ 9 แสนคน



ส่วนที่ป่วยแบบไม่รู้ตัว และไม่มีการรักษาที่โรงพยาบาล  
ประมาณการณ์ว่า คนไทยครึ่งหนึ่งป่วยด้วยโรคนี้

หลายคนอาจจะตั้งข้อสงสัยอีก ไต หัวใจทำงานหนัก ความดันโลหิต  
สูงขึ้น ทำไมต้องโทษโซเดียม และให้ลดเค็ม

จะไม่ให้โทษเค็ม โทษโซเดียมได้อย่างไร...ในเมื่อผลการสำรวจ  
ของกองโภชนาการ กรมอนามัย ร่วมกับคณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี 2550

พบ คนไทยกินโซเดียมเข้าไปวันละ 4,351.7 มิลลิกรัมต่อคน

ถ้าเทียบเป็นเกลือ กินกันไปคนละ 2.5 ช้อนชาต่อวัน

เป็นน้ำปลา กินกันไปคนละ 3.2 ช้อนโต๊ะต่อวัน

ถามว่า กินเข้าไปแค่นี้มากขนาดไหน...มาตรฐานความต้องการ  
โซเดียมในแต่ละวันนั้นอยู่ที่ 2,000 มิลลิกรัม หรือถ้าเทียบเป็นเกลือก็  
3 ใน 4 ช้อนชาเท่านั้นเอง

คิดดูก็แล้วกัน ในแต่ละวันคนไทยกินเค็ม กินโซเดียม ขนาดไหน...  
มากเกินไปที่ร่างกายต้องการเกือบ 3 เท่าตัว

ฉะนั้นไม่ต้องสงสัยว่า ทำไมคนไทยป่วยตายด้วยโรคไต และ  
ความดันมากขนาดนั้น

### ทำไมคนไทยถึงกินเค็มจัด

ข้อสงสัยนี้ไม่ต้องถามใคร ลองถามตัวเราเองนี่แหละ ในแต่ละวัน  
ปรุงอาหาร ทำกับข้าว ใส่อะไรลงไปบ้างแค่ไหน

ใส่เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม ซุปก้อน  
ผงปรุงรส ผงชูรส กันมากแค่ไหน



และในอาหาร 3 มื้อ ได้ข้าว ได้กับมาใส่จาน เวลาจะกินต้องมี  
น้ำปลาพริกด้วยไหม

ได้ถ้วยเตี้ย ภาชนะ ผัดซีอิ้ว ผัดไทย ใส่จานซาม ก่อนจะกินได้  
ปรุงรสใส่ น้ำปลากันไปขนาดไหน

นี่แหละโซเดียม ความเค็ม ส่วนเกินที่เรากินกันเข้าไปทุกวัน ทุกมื้อ...  
โรคไตและความดันโลหิตสูงถึงได้ถามหา

ทั้งที่ความจริงแล้ว การปรุงอาหาร ทำกับข้าว ไม่มีความจำเป็นใดๆ  
เลยที่ต้องเติมใส่อะไรที่เค็มลงไปแม้แต่ชนิดเดียว

เนื่องจากในอาหารธรรมชาติ ที่เรากินเข้าไปในแต่ละวัน มีโซเดียม  
ให้ร่างกายเอาไปใช้ได้ประโยชน์อย่างเกินพอ

ไม่ว่า ไข่ หมู เนื้อ เบ็ด ไช้ นม ข้าว ผัก ผลไม้ ล้วนแต่มีโซเดียม  
แทรกอยู่ทั้งนั้น ดังตัวอย่าง ในตารางด้านล่างนี้

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณโซเดียม
นม	240 มิลลิลิตร	120 มิลลิกรัม
ข้าว	1 ทัพพี	20 มิลลิกรัม
ผลไม้	1 ส่วน	2-10 มิลลิกรัม
ผักสด	1 ถ้วย	10-15 มิลลิกรัม
เนื้อสัตว์	2 ช้อนโต๊ะ	~ 25 มิลลิกรัม
ไข่	1 ฟอง	~ 90 มิลลิกรัม



จะเห็นได้ว่า แม้แต่ข้าวเปล่าๆ จืดๆ ที่เรากินกันทุกวัน ข้าวทัพพีเดียว ยังมีโซเดียม 20 มิลลิกรัม

แค่กินข้าวเปล่าๆ 3 มื้อๆ ละ 2 ทัพพี ได้โซเดียม 120 มิลลิกรัมแล้ว และเมื่อกินร่วมอาหาร กับข้าวอย่างอื่น ร่างกายจึงได้โซเดียมเพียงพอ

## กินอย่างไร ถึงจะลดโซเดียม...เพื่อชีวิตยืนยาว



ในเมื่อรู้กันแล้วว่า แต่ละวันคนไทยเราบริโภคโซเดียมไปมากขนาดไหน ทั้งที่ในอาหารจากธรรมชาติไม่ต้องปรุงรสใดๆ ช่วยให้ร่างกายได้รับโซเดียมเพียงพอ

ฉะนั้นวิธีการทำให้ตัวเองห่างไกลโรคไต ความดันโลหิตสูง สิ่งแรกที่ต้องทำ...ถ้าเป็นไปได้ พยายามลดละเลิกกับข้าวถุง อาหารสำเร็จรูป แล้วหันมาซื้ออาหารสดมาทำกับข้าวกินเอง ให้มากขึ้น



เนื่องจากกับข้าวถูก อาหารสำเร็จรูปที่ปรุงเสร็จให้เราซื้อกลับบ้านนั้น พ่อค้าแม่ค้าจะเน้นรสชาติเข้มข้น ถูกปากคนกินเป็นหลัก ในทั้งผงซุรส ซุปก้อน ซุปผง น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว มากขนาดไหน เราไม่มีทางรู้

แต่ถ้าทำกับข้าวกินเอง ปรุงอาหารเองกับมือ เราสามารถกำหนด ปริมาณการเติมความเค็มเพียงเล็กน้อยได้ หรือไม่เติมเลยก็ยังได้

แต่สำหรับคนที่หมดหนทางจะทำกับข้าวกินเอง ชีวิตต้องฝากท้องกับ ร้านอาหารทั้ง 3 มือ หรือบางมือ...ต้องพยายามลดละเลิกนิสัย กินข้าว คู่กับน้ำปลาพริก

ยิ่งคนที่ชอบกินก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ราดหน้า ต้องเลิกนิสัย ปรุงรสก่อนชิม...เปลี่ยนมาเป็น ชิมก่อนแล้วค่อยปรุงรส

เพราะก๋วยเตี๋ยวที่เขาทำมาให้เรากิน ชิมปรุงก่อนชิม เราไม่รู้ว่าเขาใส่น้ำปลา ซอส ซีอิ๊วมากแค่ไหน ทางร้านปรุงมาเค็มอยู่แล้ว เราเติมน้ำปลาเข้าไปอีก จะยังได้ความเค็มแบบดับเบิ้ล เค็มหนักเข้าไปอีก

อาหารแปรรูป ก็ต้องพยายามลดละเลิกหรือกินให้น้อยลง

เนื่องจาก อาหารแปรรูปทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็น ไส้กรอกอีสาน ไส้กรอกฝรั่ง แหนม หมูยอ เบคอน แฮม ปลาจ๋า ปลาส้ม ปลาเค็ม ฯลฯ การจะทำให้อาหารแปรรูปคงทนอยู่ได้นาน ไม่บูดเน่าเสียเร็ว ต้องผ่านกระบวนการหมัก ดอง และไม่ว่าจะดองเค็ม ดองเปรี้ยว ล้วนต้องใช้เกลือทั้งสิ้น



ฉะนั้นกินอาหารแปรรูปบ่อย เรายิ่งได้โซเดียมมากกว่าปกติ และสำหรับคนที่ติดน้ำปลา ตืดเค็ม ลดละเลิกได้ยาก คงต้องพยายามลดทีละน้อย คิดถึงสุขภาพให้มากขึ้น และเลิกใช้น้ำปลา ซอสปรุงรส ที่มีส่วนผสมของโซเดียมน้อยลง

หรืออาจเลือกใช้เครื่องปรุงรสที่ผสมด้วยโปแตสเซียมแทน (ดูได้จากฉลากข้างขวด)...จะช่วยให้เราได้รับเค็มโดยที่โซเดียมลดลงไปเกือบครึ่ง

กินอาหารเค็มลดลง โซเดียมน้อยลง ห่างไกลโรคไต และความดันโลหิตสูง

ข้อมูล: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนีย์ เกรียงสินยศ  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



# ไม่กินผักผลไม้.. ตายปีละ 6 หมื่น



ทั้งที่ประเทศไทย เป็นประเทศเกษตรกรรม ผลิตพืชผักผลไม้ได้มากมาย ส่งไปเลี้ยงคนทั่วโลก...แต่ไม่น่าเชื่อว่า คนไทยจะต้องเสียชีวิตด้วยโรคอันสืบเนื่องมาจากการกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ ปีละเกือบ 6 หมื่นคน

และทั้งที่คนไทยค่อนข้างประเทศร่ำรวยว่า ประโยชน์ของการกินผักผลไม้นั้นมีมากมาย และทางการมีโครงการรณรงค์ให้กินผักผลไม้กันมาทุกยุคสมัย...แต่ดูเหมือนยิ่งรณรงค์ คนไทยจะยิ่งกินผักผลไม้ไม่ย่อยลงทุกวัน

เห็นได้จากสถิติเสียชีวิตด้วยโรคจากการกินผักผลไม้ไม่เพียงพอเพิ่มจำนวนขึ้นทุกปี...

ปี 2549...เสียชีวิต 45,845 คน

ปี 2550...เสียชีวิต 47,709 คน

ปี 2551...เสียชีวิต 48,709 คน





ปี 2552...เสียชีวิต 48,749 คน

ปี 2553...เสียชีวิต 53,646 คน

ปี 2554...เสียชีวิต 59,366...หรือวันละ 165 คน

เป็นสถิติจากการรวบรวมโดยกระทรวงสาธารณสุข และโรคที่มีผล  
มาจากการกินผักผลไม้ไม่เพียงพอ ส่งผลให้คนไทยเสียชีวิต ในปี 2554  
มีด้วยกันหลายโรค

มีตั้งแต่ โรคเบาหวานทำให้คนไทยเสียชีวิต 7,625 คน...  
โรคหัวใจขาดเลือด 14,422 คน...โรคหลอดเลือดในสมองตีบ 19,263 คน  
และเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร มะเร็งในช่องปาก,  
มะเร็งคอหอยกล่องเสียง, มะเร็งหลอดอาหาร, มะเร็งกระเพาะ, มะเร็งปอด,  
มะเร็งลำไส้ใหญ่ทวารหนัก

เฉพาะมะเร็งที่กล่าวมานี้ ทำให้คนไทยเสียชีวิตไป 18,056 คน

รวมแล้วปี 2554 เสียชีวิตไปเฉียด 6 หมื่นคน...นี้รวมเฉพาะโรคร้าย  
ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอโดยตรงเท่านั้น...ยังไม่รวม  
โรคอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องโดยอ้อมอีกต่างหาก



## กินผักผลไม้..ลดตายได้หรือ?



เห็นสถิติตัวเลขของการไม่กินผักผลไม้ทำให้เสียชีวิตวันละ 165 คน... น่าตกใจไม่น้อย

หลายคนอาจจะมองว่า เวอร์ เหลือเชื่อเกินจริง... ไม่มีทางจะเป็นไปได้ พร้อมตั้งข้อสงสัย การกินผักผลไม้เนี่ยจะทำให้เกิดโรคร้ายเหล่านี้ได้ยังไง และการได้กินผักผลไม้เพียงพอจะช่วยป้องกันโรคเหล่านี้ได้จริงหรือ

เริ่มกันที่โรคยอดฮิตของคนไทย...เบาหวาน

สาเหตุของโรคนี้ มาจาก 2 สาเหตุสำคัญ

1. มาจากพันธุกรรมบกพร่องมาแต่กำเนิด ตับอ่อนไม่สมบูรณ์พอผลิตอินซูลินได้น้อยผิดปกติ จนไม่สามารถลำเลียงน้ำตาลในเลือดไปเก็บไว้ที่เซลล์ให้หมดได้ทัน น้ำตาลในกระแสเลือดเลยมีมากผิดปกติ

2. มาจากกินหวานมากเกินไป ในกระแสเลือดมีน้ำตาลมาก จนตับอ่อนต้องเร่งไหมผลิตอินซูลินอย่างขนานใหญ่ เพื่อจะได้ลำเลียงน้ำตาลในกระแสเลือดไปเก็บไว้ที่เซลล์ให้หมดได้ทัน แต่ด้วยน้ำตาลมีมากเกินไป ตับอ่อนผลิต



อินซูลินไม่ทัน ตับอ่อนก็ล้าโรยแรง ในที่สุดต้องแจ้งไปแบบเดียวกับ  
คนเป็นเบาหวานเพราะพันธุกรรมบกพร่อง

จะเห็นได้ว่า สิ่งที่เหมือนกันของเบาหวานทั้ง 2 ชนิด นั่นคือ มีน้ำตาล  
ตกค้างอยู่ในเลือดสูง เนื่องจากตับอ่อนผลิตอินซูลินได้ไม่สมดุลกับปริมาณ  
น้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือด

แต่ถ้าเรากินผักผลไม้เข้าไปให้พอเพียง...ผักผลไม้มีใยอาหาร  
ตรงนี้แหละสำคัญ ใยอาหารจะทำหน้าที่ช่วยให้น้ำตาลถูกดูดซึมเข้า  
กระแสเลือดได้ช้าลง

น้ำตาลค่อยๆถูกดูดซึม ผลที่ตามมาก็คือ อินซูลินสามารถลำเลียง  
น้ำตาลไปเก็บไว้ที่เซลล์หมดได้ทัน เลยทำให้ตับอ่อนไม่ต้องทำงานหนัก...  
ตับอ่อนไม่เจ็ง...เบาหวานก็ไม่เกิดเท่านั้นเอง

สำหรับโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองตีบ สาเหตุมาจาก  
มีอะไรบางอย่างไปทำให้หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ เลี้ยงสมอง เกิดการตีบตัน

สิ่งนั้นก็คือไขมันจำพวกโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ที่จะไปจับ  
เกาะผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดเล็กแคบตีบตันลง เลือดก็จะ  
ไหลเวียนลำบากเสมือนท่อน้ำที่มันมีอะไรมาอุดตันขวางทางมันก็ไหลได้ไม่ดี

หลอดเลือดก็เช่นกัน เมื่อมีไขมันไปขวางทำให้เลือดไหลไม่สะดวก  
เลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมองได้ไม่พอ

และหากคนนั้นเป็นเบาหวานอยู่ด้วย แล้วชอบกินอาหารที่มีไขมันสูง  
นอกจากจะมีปัญหาการใช้น้ำตาลของร่างกายแล้ว ยังมีผลกระทบต่อภาวะ  
เบาหวานที่ทำให้รุนแรงขึ้น ทั้งนี้เพราะ เวลาเรากินอาหารมันๆ ร่างกาย  
จะต้องการน้ำดีจากตับอ่อนไปทำให้ไขมันแตกตัว เพื่อให้เอนไซม์เข้าไปย่อย  
ไขมันได้สะดวก...ไขมันจะได้ไม่ไปจับผนังหลอดเลือด



แต่คนที่ เป็นเบาหวานมี ปัญหาเรื่อง ตับอ่อนต้องทำงานหนักในการผลิตอินซูลินอยู่แล้ว ยังต้องมาถูกบังคับให้ส่งน้ำตาลไปช่วยย่อยไขมันอีก ตับอ่อนก็เลยยิ่งทำงานหนัก ภาวะเบาหวานก็จะทรุดหนักเข้าไปอีก

แต่ถ้าได้กินผักผลไม้เพียงพอ น้ำตาลจะไม่ได้ขึ้นพรวดพราด เพราะน้ำตาลจะถูกดูดซึมอย่างช้าๆ ช่วยให้ตับอ่อนก็ไม่ต้องทำงานโหดจนเกินไป ส่งผลให้ตับอ่อนสามารถผลิตน้ำตาลอยู่ในระดับดี การสะสมของไขมันที่จะไปจับผนังหลอดเลือดก็ไม่มี...ปัญหาโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองย่อมจะเกิดได้ยากแค่นั้นเอง

ส่วนโรคมะเร็งที่คนยุคนี้เป็นกันมาก...มะเร็งเกิดจากอะไร?

“อนุมูลอิสระ”

หลายคนคงคุ้นหูกับคำคำนี้ และคงจะถามว่าอนุมูลอิสระมาจากไหน ไม่ได้มาจากไหน...จากตัวเราเองนี่เอง

เพราะเรากินอาหารเข้าไป ร่างกายจะเกิดการเผาผลาญแปลงอาหารให้เป็นพลังงาน...กระบวนการเผาผลาญนี้แหละ เป็นตัวทำให้อนุมูลอิสระเกิดขึ้นมา

ถึงร่างกายจะผลิตอนุมูลอิสระขึ้นมาเป็นโทษกับตัวเองได้ แต่ร่างกายก็มีวิธีการกำจัดอนุมูลอิสระได้เองเหมือนกัน

แต่มาในยุคหลังๆ วิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป การพัฒนาмиมากขึ้น...อนุมูลอิสระ ไม่ได้มีเฉพาะในร่างกายมนุษย์อย่างเดียว ในสิ่งแวดล้อมภายนอกยังมีอนุมูลอิสระแปลกปลอมที่สามารถเข้ามาสะสมในตัวเราให้เป็นมะเร็งได้มากขึ้น

เช่น อนุมูลอิสระจากกระบวนการเผาไหม้ต่างๆ จากท่อไอเสียรถยนต์ จากควันพิษของโรงงาน ควันพิษจากบุหรี่ เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์



ยาฆ่าแมลง อาหารปิ้งย่างเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง รวมทั้งจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ เป็นต้น

เดิมร่างกายคนเรา สามารถกำจัดอนุมูลอิสระที่ร่างกายก่อขึ้นมาเองได้หมด...แต่เมื่ออนุมูลอิสระภายนอกมีมากขึ้น แทรกซึมเข้าไปอยู่ในตัวเรามากขึ้น ระบบกำจัดที่มีอยู่ก็เลยกำจัดอนุมูลอิสระได้ไม่หมด

มันก็เลยทำให้คนยุคนี้เป็นมะเร็งรวมทั้งโรคอื่นๆที่เกิดจากอนุมูลอิสระเข้าไปทำลายเซลล์มากขึ้นทุกวัน แต่ถ้าได้กินผักและผลไม้อย่างเพียงพอ จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

เพราะในผัก (ไม่รวมผักให้แป้งจำพวกมันฝรั่ง) และผลไม้ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่สามารถถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้วจะไปจับอนุมูลอิสระไม่ให้เข้าไปทำลายเซลล์ ทำลายสารโปรตีนและสารพันธุกรรมคือดีเอ็นเอได้

สารต้านที่กล่าวถึงนี้ มีอยู่ในผัก ผลไม้ทั้งนั้น เช่น แคโรทีนอยด์มักมีในผักสีส้ม แดง เหลือง เขียวเข้ม ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี เมื่อเรากินเข้าไป หรือสารโฟเลทในผักสีเขียวเข้มๆ ช่วยซ่อมแซมดีเอ็นเอที่ถูกทำลายนั่นเอง

แต่ถ้าไม่กินผักผลไม้ หรือกินไม่พอเพียง อนุมูลอิสระแปลกปลอมจะยิ่งเข้าไปตกค้างในร่างกายมาก...มีโอกาสมะเร็งสูงกว่าคนที่กินผักผลไม้พอเพียง

## เพราะวิตามินและสารพฤกษเคมีที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ...มีมากในผักผลไม้

การไม่กินผักผลไม้ ร่างกายจะได้วิตามินและสารสำคัญในพืชที่เป็นตัวช่วยกำจัดอนุมูลอิสระน้อย...อนุมูลอิสระเลยมีโอกาสสะสมให้เราเป็นมะเร็งและโรคที่ทำให้เกิดความเสื่อมต่างๆได้ง่ายขึ้นเท่านั้นเอง



ที่นี้เข้าใจหรือยังกินผักผลไม้ไม่น้อย...ทำไมถึงตายหรือเป็นโรคที่เกิด  
จากความเสื่อมก่อนวัยอันควรได้ง่ายนัก

## คนไทยกินผัก...แค่ไหน



รู้เหตุผลของการกินผักผลไม้ ช่วยให้เราห่างไกลโรคร้ายได้...  
ไม่ได้เหลือเชื่อเกินจริง

แต่ด้วยคนไทยต้องมาเสียชีวิต ปีละ 6 หมื่นคน หรือวันละ 165 ศพ...  
หลายคนอาจจะยังมองว่า เวอร์ เหลือเชื่อเกินจริงอยู่ดี

จริงๆ แล้ว ถ้าพิจารณาจากข้อมูลความเป็นจริงแล้ว จะรู้ว่า  
นี่ไม่ใช่เรื่องเหลือเชื่อเกินจริงสักเท่าไร

ยิ่งได้รู้ว่า แต่ละวันคนไทยกินผักผลไม้กันขนาดไหน...ยังต้อง  
ยอมรับความจริงอย่างสิ้นสงสัย



เพราะเกณฑ์มาตรฐานการบริโภคผักผลไม้ในแต่ละวัน ที่องค์การอนามัยโลก และ องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ ได้กำหนดไว้ประมาณ 400-600 กรัมต่อวันต่อคน

แต่ผลการสำรวจสุขภาพประชาชน ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พบว่า คนไทยบริโภคผักผลไม้ ไม่ถึงครึ่งของมาตรฐานที่กำหนดไว้เลย... ดังจะเห็นได้จากตารางเปรียบเทียบด้านล่างนี้

ช่วงอายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานปริมาณ บริโภคผัก ผลไม้ ขององค์การอนามัยโลก (กรัม/คน/วัน)	ปริมาณการบริโภคผัก ผลไม้ของคนไทย (กรัม/คน/วัน)	
		ชาย	หญิง
15-29	600	248	256
30-44	600	248	256
45-59	600	240	256
60-69	600	232	216
70-79	600	192	184
80	600	176	176

และเมื่อสำรวจลึกลงไปในรายละเอียด จำแนกแยกเป็นผัก ผลไม้ เพื่อดูว่าคนไทยแต่ละกลุ่มอายุ บริโภคผัก ผลไม้ได้เพียงพอตามเกณฑ์มาตรฐานสากลแค่ไหน



ผลปรากฏว่า ทั้งผัก ผลไม้ มีคนไทยแค่หยิบมือที่บริโภคได้ตามเกณฑ์มาตรฐานสากล...ดังตารางด้านล่างนี้

การบริโภค	เพศ	ร้อยละของประชากรที่บริโภคเพียงพอ						
		กลุ่มอายุ (ปี)						
		15-29	30-44	45-59	60-69	70-79	80	รวม
ผัก	ชาย	22.2	25.7	25.4	22.8	14.2	15.0	23.9
	หญิง	20.7	26.4	26.1	19.2	14.8	10.3	23.7
	รวม	21.5	26.0	25.7	20.8	14.5	12.2	23.8
ผลไม้	ชาย	28.8	26.1	25.0	28.2	22.5	20.5	26.2
	หญิง	34.4	29.7	30.3	26.0	22.7	22.3	30.0
	รวม	31.5	28.0	27.7	27.0	22.6	21.6	28.2

ผลจากการสำรวจชี้ให้เห็นว่า...คนไทยบริโภคผักผลไม้้น้อยมากจนน่าตกใจ หากคิดรวมผักกับผลไม้ไม่มีคนได้กินทั้งผักผลไม้้อย่างเพียงพอตามเกณฑ์มาตรฐานแค่เพียง 18 % เท่านั้นเอง

หรือในคนไทย 6 คน มีแค่ 1 คนเท่านั้นที่กินผักผลไม้พอเพียงส่วนที่เหลืออีก 5 คน แทบไม่กินหรือกินผักผลไม้้น้อยมาก

ฉะนั้นไม่ต้องสงสัยเลยว่า ทำไมคนไทยถึงต้องมาเสียชีวิตด้วยโรคอันเนื่องมาจากไม่กินผักผลไม้ ปีละ 6 หมื่นคน...สถิติไม่ได้เวอร์แต่อย่างใด





## กินแค่วัน...ถึงจะพอ?

เกณฑ์มาตรฐานการบริโภคผักผลไม้ขององค์การอนามัยโลก กำหนดให้คนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปต้องบริโภคผักให้ได้ 400-600 กรัมต่อคนต่อวัน

ในทางปฏิบัตินั้นเป็นเรื่องยากที่จะทำได้ เพราะการกินอาหารแต่ละวัน แต่ละมื้อคงไม่มีใครเอาเครื่องมือมาวัดชั่งตวง

กระนั้นก็ตาม วันนี้นักวิชาการด้านโภชนาการของไทย ได้พบวิธีคำนวณตวงชั่ง ในแบบที่คนธรรมดาสามารถนำไปปฏิบัติได้แล้ว

**นั่นคือ...ให้กินผักวันละ 4-6 ทักพี**

**และผลไม้ใช้หน่วยเป็น “ส่วน”...ต้องกินให้ได้วันละ 3-5 ส่วน**

ทักพี คือ อะไร...ก็ทักพีตักข้าวของเราที่เหลือ หรือจะแปลงให้เป็นหน่วยเล็กกว่านี้ก็ได้ เป็นช้อนกินข้าว

1 ทักพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว

ต้องกินผักให้ได้วันละ 4-6 ทักพี เท่ากับต้องกินผักให้ได้วันละ 20--30 ช้อนกินข้าว

แต่การบริโภคผักอัตรานี้ ใช้ได้เฉพาะกรณีของ ผักสุก ผักต้ม ผักลวก ผัดผัก แกงผัก เท่านั้น

ถ้าผักดิบที่เป็นใบ...จะต้องเพิ่มเป็น 2 เท่าของผักสุก

แต่ถ้าเป็นผักดิบที่เป็นหัว อย่าง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว จะใช้ปริมาณเดียวกับผักสุก

และถ้าเป็นแตงกวา มะเขือเทศ ...1 ทักพี จะเท่ากับ แตงกวาดิบ 2 ผล หรือ มะเขือเทศ 2 ผล

สำหรับปริมาณการบริโภคผลไม้ที่มีหน่วยเป็น “ส่วน” และต้องกินให้ได้วันละ 3-5 ส่วน ถึงจะเพียงพอ



หลายคนอาจจะสงสัย 1 ส่วน ปริมาณมากมายขนาดไหน นักโภชนาการได้ทำแจกแจงเป็นตารางดังนี้

ตัวอย่างชนิดผลไม้	ปริมาณบริโภค 1 ส่วน
มังคุด	4 ผล
ชมพู้	2 ผลใหญ่
ส้มเขียวหวาน	2 ผลกลาง
แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก
กล้วยน้ำว้า	1 ผลกลาง
กล้วยหอม	ครึ่งผลขนาดกลาง
ฝรั่ง	ครึ่งผลขนาดกลาง
มะม่วง	ครึ่งผลขนาดกลาง
มะละกอสุก	6-8 ชิ้นขนาดคำ

กินให้ครบวันละ 3-5 ส่วน เชิญเลือกบริโภคได้ตามถนัด แต่มีข้อแม้ อย่ากินผลไม้บางอย่างได้อย่างหนึ่งซ้ำๆ กันติดต่อกันเป็นเวลานาน ให้พยายามเลือกกินผักผลไม้ที่หลากหลาย และหลากสีล้วน เพราะแต่ละสีจะบ่งบอกชนิดของสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพต่างกันจะมีประสิทธิภาพช่วยป้องกันโรคร้ายได้ดีกว่า กินอะไรซ้ำซากอยู่อย่างเดียวจะทำให้ร่างกายได้สารอาหารไม่ครบถ้วน

ข้อมูล : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล





# โภชนบัญญัติ 9 ประการ



## 1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ในอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากน้อยต่างกัน ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จะมีสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกินอาหารหลายๆชนิดหรือให้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ

“น้ำหนักตัว” เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของร่างกาย จึงควรชั่งน้ำหนักตัวอย่างน้อยเดือนละครั้งและนำมาประเมินดูว่าน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่โดยใช้ดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ ดังนี้

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ส่วนสูง<sup>2</sup> (เมตร)

ค่าปกติอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร





## 2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้พลังงานและสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ควรกินเป็นประจำและอาจจะสลับกับอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ เผือก มัน ก็ได้

## 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ นอกจากจะให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ซึ่งช่วยให้การขับถ่ายดีแล้วยังมีสารแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งป้องกันการเกิดมะเร็งบางประเภทได้



#### 4. กินปลา กินเนื้อไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายมีไขมันต่ำ หากกินปลาเป็นประจำจะช่วยลดไขมันในเลือดและในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีนที่ช่วยป้องกันการเป็นคอพอก รวมทั้งหากกินปลาเล็กปลาน้อยจะได้แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง

เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรกินชนิดไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต

ไข่ เป็นอาหารโปรตีนราคาถูก มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นเด็กกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดี ราคาถูกควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ





## 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่มีโปรตีน วิตามินบี 2 และแคลเซียม ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว แต่สำหรับคนอ้วนหรือควบคุมน้ำหนักควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยแทน

## 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน ให้พลังงานและความอบอุ่นกับร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค แต่ไม่ควรกินมากเกินไปจะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมา จึงควรกินแต่พอควร แต่ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาด การประกอบอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้



## 7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัยจะเกิดโทษต่อร่างกาย อาหารรสหวานจัดทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยกินผัก ผลไม้ และชอบกินอาหารรสเค็มจัด จะมีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

## 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

อาหารปนเปื้อนจะเกิดจากเชื้อโรค พยาธิต่างๆ สารเคมีที่เป็นพิษ หรือโลหะหนักที่เป็นอันตราย จะเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นจึงควรเลือกกินอาหารที่สด สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน หรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด และที่สำคัญคือ ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง







### 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำเป็นโทษต่อร่างกายทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ มะเร็งหลอดอาหาร และโรคความดันโลหิตสูง

บทความบัญญัติ 9 ประการเพื่อสุขภาพดี (ออนไลน์). (2552).

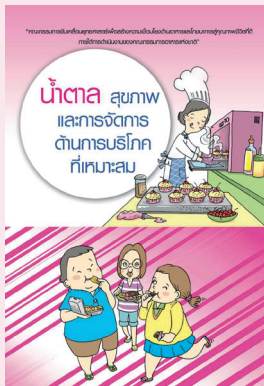
สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/11211>






# บทความ อาหารโภชนาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

อ้างอิงข้อมูลจากหนังสือดังต่อไปนี้



หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่  
เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)  
และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>

ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

## แนะนำหนังสือภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

### กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย




ฉบับภาษาไทย



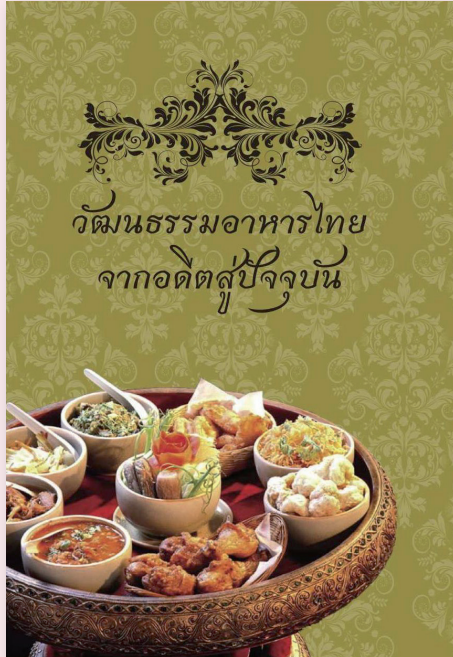
ฉบับภาษาอังกฤษ

หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่  
เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)  
และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>

ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

แนะนำหนังสือภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ


## วัฒนธรรมอาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน



หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่

เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)

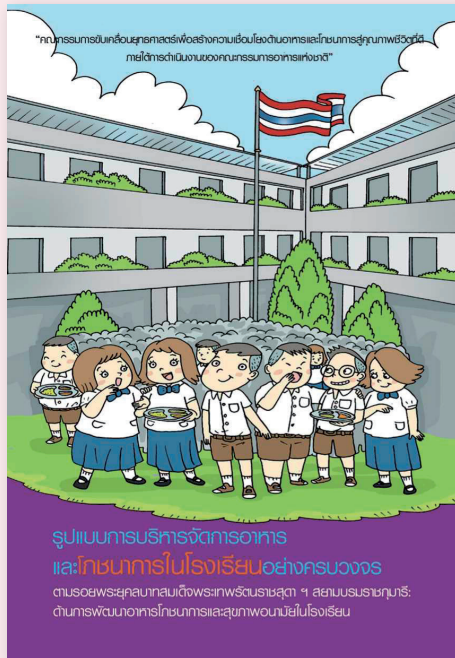
และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>

ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

## แนะนำหนังสือภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

### รูปแบบการบริหารจัดการอาหารและโภชนาการ ในโรงเรียนอย่างครบวงจร


ตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
ด้านการพัฒนาอาหารโภชนาการและสุขภาพอนามัยในโรงเรียน



หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่

เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)

และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>


ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

## แนะนำหนังสือภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

### แนวคิดและกระบวนการบริหารจัดการ ด้านอาหารและโภชนาการในภาวะวิกฤติ



หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่  
เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)  
และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>


ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

แนะนำหนังสือภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

การปฏิรูปที่ดิน ป่า และน้ำ  
เพื่อความมั่นคงทางอาหารของสังคมไทย



หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่  
เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)  
และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>

ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ



แนะนำหนังสือภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
กับการอนุรักษ์ฐานทรัพยากรอาหาร




สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
กับการอนุรักษ์ฐานทรัพยากรอาหาร

หากท่านสนใจสามารถดาวน์โหลดได้ที่

เว็บไซต์คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ [www.tnfc.in.th](http://www.tnfc.in.th)

และ <http://www.ebooks.in.th/tnfcbook/>

ติดตามข่าวสารได้ที่  สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ









บทความ  
**อาหารโภชนาการ**  
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



กระทรวงสาธารณสุข  
กรมส่งเสริมการเกษตร  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ - โภชนา - สสส