

ภัยจากการไม่กินผัก

นำเสนอเมื่อ : 15 ม.ค. 2552

ข้อมูลล่าสุดของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปีละกว่า 50,000 ราย โดยมะเร็งลำไส้ขึ้นมาเป็นอันดับ 3 รองจากมะเร็งปอดและเต้านม นอกจากนี้คนไทยยังเป็นโรคเบาหวานที่รู้ตัวแล้วถึงกว่า 3 ล้านราย ภาวะเสี่ยงที่กำลังคุกคามชีวิตคนไทยในขณะนี้ 85% เกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ การรับประทานอาหารไม่สมดุล โดยรับประทานอาหารที่เป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเนื้อสัตว์มากเกินไป บริโภคผักน้อยลง

ปัจจุบันคนไทยรับประทานผักผลไม้เฉลี่ยวันละประมาณ 186 กรัมต่อวัน ขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานผักผลไม้วันละประมาณ 400 กรัม เท่ากับว่าคนไทยบริโภคผักผลไม้ประมาณ 1 ใน 3 ของที่ควรจะได้รับเท่านั้น จากสถิติยังพบว่า ตั้งแต่ปี 2544 เป็นต้นมาปริมาณการบริโภคผักและผลไม้ของคนไทยลดต่ำลงอย่างมาก แต่หันกลับมารับประทานแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น แล้วยังหันไปรับประทานพืชหัวที่เป็นแป้งมากขึ้น เช่น มันฝรั่ง ทำให้ปริมาณผักใบเขียว ผลไม้ลดลงอย่างชัดเจน

คุณกฤษฎี โพธิ์ทัต นักกำหนดอาหาร กล่าวว่าในส่วนของเยาวชนนั้นการรับประทานผักผลไม้ไม่เพียงพอทำให้สุขภาพเด็กแย่งลง ที่เห็นชัดเจนคือเป็นหวัดบ่อย ติดเชื้อง่าย เจ็บคอ ทำให้ต้องกินยา เสียเงินค่ารักษาพยาบาลโดยไม่จำเป็น อาการเหล่านี้สามารถป้องกันได้ง่ายๆด้วยการเพิ่มภูมิต้านทานให้กับเด็กๆ ทุกวันโดยการกินผักผลไม้เพิ่มขึ้น เพราะจะได้ทั้งวิตามิน แร่ธาตุจากผักผลไม้ ได้รับเส้นใยอาหารที่ช่วยจับไขมันและสารพิษต่างๆ ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง เช่นมะเร็ง ออกไปจากร่างกาย และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ไม่เป็นโรคท้องผูกด้วย

ยังไม่สายนะค่ะถ้าจะเพิ่มผักในมือต่อไป

ที่มา

<http://www.perfectly-health.com/index.php?lay=show&ac=article&id=538720308&Ntype=2>