

## คนไทย 80% กินอาหารเกินจำเป็นร่างกาย

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2560

**สมาคมกำหนดอาหารเผย 80% คนไทยกินอาหารเกินความจำเป็นต่อร่างกาย  
แนะวิธีการดูแลป้องกันไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยการปรับพฤติกรรมการกินให้ถูกหลักโภชนาการ  
ควบคุมอาหาร อย่าปล่อยให้อ้วน**

ที่โรงแรมเซ็นจูร์พาร์ค สมาคมเวชศาสตร์ฉุกเฉินแห่งประเทศไทย  
ภายใต้โครงการป้องกันและส่งเสริมคนไทยไม่ให้เจ็บป่วยฉุกเฉิน  
สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุขเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดเวทีระดมทีมแพทย์ บุคลากร  
ผู้เชี่ยวชาญทางด้านงานเวชศาสตร์ฉุกเฉินจากทั่วประเทศกว่า 100 คน จัดอบรมในแนวคิด “มีสุขภาพดี...คุมได้  
แก้ไขได้ทัน...สรรคความช่วยเหลือ” ภายในงานได้มีการแบ่งกลุ่ม Workshop  
ฝึกปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดีตามฐานต่างๆ

ศ.นพ.สันต์ หัตถีรัตน์ นายกสมาคมเวชศาสตร์ฉุกเฉินแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า  
จากการอบรมบุคลากรทางการแพทย์ครั้งที่ผ่านมา ถือว่าประสบความสำเร็จอย่างมาก  
เนื่องจากทุกคนให้ความสนใจร่วมระดมความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพื่อต่อยอดสู่ความชำนาญ  
และคาดหวังว่าเวทีครั้งที่ 2 นี้จะสามารถขยายแนวคิดถ่ายทอดเผยแพร่ให้ความรู้  
และช่วยเป็นกระบอกเสียงขยายเครือข่ายตามพื้นที่ ชุมชน ทองถิ่นต่างๆ ซึ่งทางสมาคมจะมีผู้ที่เชี่ยวชาญด้านต่างๆ  
มารวมถ่ายทอดความรู้ ฝึกคนให้เป็นครู เพื่อนำไปสู่การป้องกันไม่ให้คุณไทยเจ็บป่วยฉุกเฉิน  
และยังสามารถดูแลสุขภาพปลอดภัยในชีวิตของตนเองและคนใกล้ชิดได้

นอกจากนี้ ในเวทีจะมีการเปิดรับฟังความเห็นและคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงสื่อต่างๆ  
ที่ทางโครงการได้จัดเตรียมให้บุคลากรทางการแพทย์สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักป้องกันตนเอง  
ไม่ให้เจ็บป่วยฉุกเฉิน สำหรับแนวคิดของโครงการนี้จะประกอบด้วย 4 กรอบหลัก คือ 1.การทำให้มีสุขภาพดี  
2.หากมีโรคประจำตัว หรือเจ็บป่วยฉุกเฉินใด ผู้ป่วยหรือญาติสามารถดูแลและควบคุมโรคประจำตัว  
หรือการเจ็บป่วยฉุกเฉิน 3.หากมีอาการเจ็บป่วยฉุกเฉินรุนแรง ผู้ป่วยหรือญาติควรทราบวิธี ช่องทางในการสอบถาม  
วิธีการแก้ไขเบื้องต้น หรือติดต่อขอรับบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม  
4.การเตรียมบุคลากรทางการแพทย์ให้พร้อมช่วยเหลือผู้ป่วยฉุกเฉิน  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่มีการเจ็บป่วยรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้อย่างเหมาะสมเมื่อพบผู้ประสบเหตุ

ศ.นพ.พินิจ กุลละวณิชย์ ผู้ช่วยเลขาธิการสภาวิชาชีพสาธารณสุขไทย กล่าวว่า จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก  
ระบุว่า 70% ของประชากรโลกที่เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ละเลยการออกกำลังกาย  
สำหรับประเทศไทย ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขในปี 56 พบว่าสาเหตุการตายของคนไทย 3 อันดับแรกคือ  
มะเร็ง อุบัติเหตุ โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามลำดับ

รศ.นพ.พินิจกล่าวว่า สิ่งที่จะทำให้ประชาชนไม่เสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและเจ็บป่วยฉุกเฉินคือ  
การออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่  
และสารเสพติด มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีการป้องกันที่ถูกต้อง นอกจากจะลดการติดโรคที่มาจากเพศสัมพันธ์แล้ว  
ยังเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุนได้อีก รวมทั้งมีตรวจร่างกายตามวัย ตามเพศ  
ตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเหมาะสม

“สิ่งที่ยังน่าเป็นห่วงคือ คนไทยมีการกินอาหารที่มากเกินไปจนความจำเป็นต่อร่างกาย ทำให้เสี่ยงเกิดภาวะอ้วนมากขึ้น ดังนั้น ผู้ที่อ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน เสี่ยงที่จะเป็นโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งตับ หรือมะเร็งลำไส้ใหญ่ มากกว่าคนที่น้ำหนักปกติ” รศ.นพ.พินิจกล่าว

ด้านอาจารย์ศัลยา คงสมบูรณ์เวช ประธานฝ่ายวิชาการสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย กล่าวว่า  
ที่ผ่านมามีการกินอาหารของคนไทยส่วนมากมุ่งเน้นไปที่รสชาติและหน้าตาของอาหารมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่าสารอาหาร นอกจากนี้ยังมีการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล โซเดียม แสง ไขมัน แฝงเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้ได้รับแคลอรีเกิน สำหรับตัวอย่างของหวานและเครื่องดื่มที่มีแคลอรีเกินความจำเป็นที่เห็นกันอยู่เสมอ เช่น ชานมไข่มุก กาแฟเย็นรสต่างๆ เบเกอรี่ ขนมหวาน

“จากประสบการณ์ที่ดูแลผู้ป่วย พบว่ามีประชาชนเพียง 20% โดยประมาณที่บริโภคอาหารถูกต้อง ส่วนที่เหลือ 80% เป็นการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ได้รับสารอาหารไม่สมดุลต่อร่างกาย เช่น บางคนไม่กินผักหรือผลไม้ บางคนกินแป้ง ไขมัน โซเดียมมากเกินไปจนส่งผลให้ได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกินความต้องการ ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน เมตาบอลิกซินโดรม และกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”

อาจารย์ศัลยา กล่าวอีกว่า  
ส่วนวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างง่าย ๆ ในการป้องกันโรคคือ ลดความหวาน มัน เค็ม รับประทานผักที่หลากหลายสี ผลไม้ที่หลากหลายชนิดตามฤดูกาล วันละ 2 ชนิด ในปริมาณพอสมควร ข้าว แป้ง โปรตีนหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน อย่างละ 1/4 ของมื้ออาหารที่รับประทาน ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ วันละ 1-2 ครั้ง ก็จะได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ และได้รับสารอาหารสมดุล.

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [ไทยโพสต์ วันที่ 8 สิงหาคม 2560](#)