

## กรมอนามัย เผยวัยทำงานสุขภาพแย่ แนะนำกินถูกหลัก ออกกำลังกาย ลดเค็รียด

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2566

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผยค่าเฉลี่ย BMI ของวัยทำงานเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน แนะนำวัยทำงาน เลือกกินอาหารถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายเป็นประจำ ลดเค็รียด หรือใช้โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 7 สัปดาห์สุขภาพดี หุ่นดี เพื่อลดภาวะอ้วนลงพุง และป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า เนื่องในวันที่ 1 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันแรงงาน ซึ่งจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 -2563 พบว่า ค่าเฉลี่ย BMI ของผู้ชายเท่ากับ 24.2 และผู้หญิงเท่ากับ 25.2 ซึ่งถือว่าเกินกว่าเกณฑ์ปกติ โดยผู้ชายร้อยละ 37.8 และผู้หญิง ร้อยละ 46.4 อยู่ในเกณฑ์อ้วน นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้ชาย ร้อยละ 27.7 และผู้หญิง ร้อยละ 50.4 อ้วนลงพุง สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากกลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่ ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และในภาวะเร่งรีบกลุ่มวัยทำงานอาจเลือกกินอาหารจานด่วนที่ไม่ถูกหลักทางโภชนาการ เนื่องจากต้องการอาหารที่หาง่ายและรวดเร็ว รวมถึงมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งจากการสำรวจสถานการณสุขภาพกลุ่มวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีภาวะอ้วน ร้อยละ 42.4 กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอตามขอแนะนำ ร้อยละ 78.8 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากการสำรวจครั้งที่ 5 ที่กินผักผลไม้ไม่เพียงพอร้อยละ 74.1 รวมถึงมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอร้อยละ 30.7 และองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า เกือบหนึ่งในสามของประชากรไทย มีน้ำหนักตัวมากจนเป็นโรคอ้วน อ้วนลงพุง เนื่องจากใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ตั้งแต่การกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ รวมถึงไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งคนที่อ้วนลงพุง มักจะมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไป ทำให้เกิดเมตาบอลิกซินโดรม ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมาก โดยพบวาคคนที่มึลักษณะทวม มีโอกาสอ้วนลงพุงได้ถึงร้อยละ 25 ส่งผลให้สุขภาพร่างกายไม่ดี

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า จากการทำงานตลอดทั้งวัน อาจส่งผลให้เกิดความเค็รียด เหนื่อยล้า ละเลยการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้นกลุ่มวัยทำงานจึงควรใส่ใจสุขภาพตนเองให้มากขึ้น ด้วยการกินอาหารให้เหมาะสม เพิ่มกิจกรรมทางกายในระหว่างวัน โดยใช้หลักการกินอาหารง่าย ๆ ดังนี้

- 1) กินอาหารให้เพียงพอ ไม่กินมากไป ไม่กินน้อยไป
- 2) ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ใน 1 วัน กินน้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา เติมน้ำปลาหรือซีอิ้ว ซอสปรุงรสในการปรุงอาหารรวมกันไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา
- 3) ใช้สมุนไพรแทนการเติมเครื่องปรุงรส เช่น พริก ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอม กระเทียม หรือเครื่องเทศต่าง ๆ ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร
- 4) เลี่ยงอาหารทอด และอาหารใส่กะทิ เช่น เนื้อสัตว์ทอด เนื้อสัตว์ติดมัน หนังกั๊ แกงกะทิ สลัดน้ำข้น เป็นต้น

5) กินอาหารสด แทนอาหารแปรรูป การกินมะขี้โຈឹกก็งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง อาหารสำเร็จรูปเป็นประจำอาจได้รับพลังงาน น้ำตาลและโซเดียมเกิน เพราะมีการใส่ผงปรุงรส ผงชูรส ผงปรุงรส วัตถุเติมแต่งอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติและยืดอายุการเก็บรักษา

6) ลดหรือเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ชา กาแฟ เป็นต้น เลือกดื่มน้ำเปล่าหรือกินผลไม้ชนิดหวานน้อยช่วยให้อิ่มเร็ว และกากใยก็ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

7) เลือกใช้โปรแกรม 7 สัปดาห์ สุขภาพดี หนุนดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ  
(ดาวน์โหลดโปรแกรม 7 สัปดาห์ สุขภาพดี หนุนดี ที่บ้าน)

“ทั้งนี้ การการพบปะสังสรรค์ตามร้านบุฟเฟ่ต์ ปิ้งย่าง เพื่อคลายเครียดนั้น อาจส่งผลให้น้ำหนักเกิน เพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคไตตามมาได้ หากสังสรรค์เพื่อผ่อนคลายความเครียด ควรกินอย่างมีสติ กินอย่างพอดี และเลือกกินสิ่งที่ดีมีประโยชน์ นอกจากนี้ กลุ่มวัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก โยคะ เป็นต้น อีกทั้งควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 7 – 9 ชั่วโมง และหมั่นซั้งน้ำหนักและวัดรอบเอว โดยเส้นรอบเอวต้องน้อยกว่าส่วนสูงหารสองเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน อ้วนลงพุง และโรคติดต่อไม่เรื้อรัง”  
อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ที่มา [กรมอนามัย / 1 พฤษภาคม 2566](#)