



ดูสุขภาพน่าน้ำใจผู้ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตุม

เกษตรอินทรีย์ อาหารปลอดภัย เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ



เกษตรอินทรีย์ อาหารปลอดภัย เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ

หลายคนอาจเคยได้ยินกันมาบ้างแล้วว่า การบริโภคอาหารแบบเกษตรอินทรีย์นั้นส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่อีกหลายคนอาจยังไม่เคยทราบว่าแท้จริงแล้วเกษตรอินทรีย์นั้นคืออะไร แตกต่างจากวัตถุดิบอาหารทั่วไปอย่างไร และการบริโภคอาหารประเภทนี้ดีต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง หากคำตอบได้จากบทความนี้

เกษตรอินทรีย์ คือ อะไร ?

เกษตรอินทรีย์ เป็นกระบวนการผลิตทางเกษตรที่ใช้สารธรรมชาติเท่านั้น และไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์ ฮอร์โมน ยาปฏิชีวนะ รวมถึงสิ่งมีชีวิตที่ผ่านการดัดแปลงทางพันธุกรรมหรือจีเอ็มโอ (Genetically Modified Organisms:

GMOs) ซึ่งการทำเกษตรในรูปแบบนี้ถูกออกแบบมาเพื่อควบคุมให้ดินและน้ำที่ใช้ในการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์มีคุณภาพดี ช่วยลดมลพิษ ช่วยให้ปศุสัตว์ได้รับการดูแลอย่างดีในแหล่งที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ทั้งยังช่วยส่งเสริมการรักษาทรัพยากรอย่างยั่งยืนอีกด้วย

ส่วนอาหารเกษตรอินทรีย์ หมายถึงอาหารที่ได้จากระบบการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ โดยอาหารเกษตรอินทรีย์ที่ได้รับความนิยมนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ ทั้งผัก ผลไม้ ธัญพืช นม เนื้อสัตว์ และยังมีผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ใช้ส่วนผสมที่ผ่านกระบวนการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์อีกมากมาย เช่น โขดาคูกี้ และซีเรียล เป็นต้น

การบริโภคอาหารเกษตรอินทรีย์ มีข้อดีอย่างไร ?

เนื่องจากอาหารเกษตรอินทรีย์ได้ผ่านกระบวนการผลิตแบบธรรมชาติโดยไม่มีการใช้สารเคมีใด ๆ จึงเชื่อกันว่าอาหารเกษตรอินทรีย์อาจมีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายด้าน ดังนี้

ให้สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการสูง

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่เปรียบเทียบปริมาณสารอาหารของอาหารเกษตรอินทรีย์และอาหารที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ โดยมีบางงานวิจัยพบว่าพืชผลที่ผลิตด้วยกระบวนการแบบเกษตรอินทรีย์นั้นมีระดับสารอาหารบางชนิดสูงกว่า อย่างวิตามินซี สังกะสี เหล็ก รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังมีระดับสารไนเตรตที่น้อยกว่า ซึ่งไนเตรตถือเป็นสารที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่พบด้วยว่า ผลิตภัณฑ์จากนมและเนื้อสัตว์ที่ผลิตด้วยกระบวนการแบบเกษตรอินทรีย์มีระดับกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย

ลดการสัมผัสสารเคมีและแบคทีเรียที่ดี

เนื่องจากอาหารเกษตรอินทรีย์เป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ปราศจากสารเคมีเป็นพิษและสารที่ส่งผลอันตรายต่อร่างกาย จึงเชื่อว่าการเลือกบริโภคอาหารเกษตรอินทรีย์อาจช่วยลดการสัมผัสหรือได้รับสารกำจัดศัตรูพืชอย่างยาฆ่าแมลง และอาจช่วยลดการสัมผัสแบคทีเรียชนิดที่ติดต่อจากปศุสัตว์ได้ด้วย ทั้งนี้ มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าระดับของแคดเมียมซึ่งเป็นโลหะที่มีพิษร้ายแรง มีปริมาณลดลงถึง 48 เปอร์เซ็นต์เมื่อผลิตด้วยกระบวนการแบบเกษตรอินทรีย์ อีกทั้งพืชผลที่ไม่ได้ผ่านการเพาะปลูกแบบเกษตรอินทรีย์นั้นมีโอกาสพบสารกำจัดศัตรูพืชตกค้างอยู่มากกว่าพืชผลที่ปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ถึง 4 เท่า นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ชี้ว่าผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์มีระดับของเชื้อแบคทีเรียที่ดีจากปศุสัตว์น้อยกว่าผลิตภัณฑ์ทั่วไป เนื่องจากไม่มีการใช้ยาปฏิชีวนะในการเลี้ยงสัตว์

สร้างเสริมสุขภาพที่ดี และช่วยป้องกันโรคบางชนิด

มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์บางชิ้นที่ชี้ว่า อาหารเกษตรอินทรีย์มีส่วนช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง อากาศภูมิแพ้ และโรคผิวหนังอักเสบในเด็กและทารก และอาจช่วยชะลอการเสื่อมสภาพตามวัยได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือเพียงพอจะยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าอาหารเกษตรอินทรีย์นั้นมียุทธศาสตร์ต่อสุขภาพมากกว่าอาหารทั่วไป ดังนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป เพื่อพิสูจน์เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของอาหารเกษตรอินทรีย์ที่มีต่อสุขภาพ

บริโภคอาหารเกษตรอินทรีย์อย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ?

แม้ว่าอาหารหรือผลิตภัณฑ์ใด ๆ ได้ถูกระบุข้อมูลบนฉลากหรือบรรจุภัณฑ์ว่าเป็นอาหารเกษตรอินทรีย์ แต่ไม่ได้หมายความว่าอาหารหรือผลิตภัณฑ์นั้นจะดีต่อสุขภาพเสมอไป เนื่องจากอาหารเกษตรอินทรีย์บางอย่างอาจมีแคลอรีสูงหรือมีส่วนประกอบของน้ำตาล เกลือ และไขมัน เช่น อาหารแปรรูปต่าง ๆ อย่างคุกกี้ มันฝรั่งทอด โยเกิร์ต และไอศกรีม เป็นต้น ซึ่งแม้ว่าอาหารบางอย่างจะผ่านกระบวนการผลิตที่ปลอดภัยและไม่ใช้สารเคมีใด ๆ แต่การรับประทานอาหารเหล่านี้ก็อาจนำไปสู่ภาวะอ้วนได้เช่นกัน

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานอาหารด้วยความระมัดระวัง ไม่ว่าจะเป็นอาหารเกษตรอินทรีย์หรืออาหารชนิดใดก็ตาม โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- ควรเลือกซื้ออาหารอย่างหลากหลายจากแหล่งที่มาหลาย ๆ แห่ง
- ควรซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาล
- อ่านฉลากโภชนาการให้ละเอียดก่อนเลือกซื้ออาหาร
- ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำสะอาดก่อนบริโภคเสมอ
- เลือกอาหารและวัตถุดิบที่สะอาด สดใหม่ ได้คุณภาพ

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิก...!

www.thatoomhsp.com

งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์