



บทความสุขภาพ

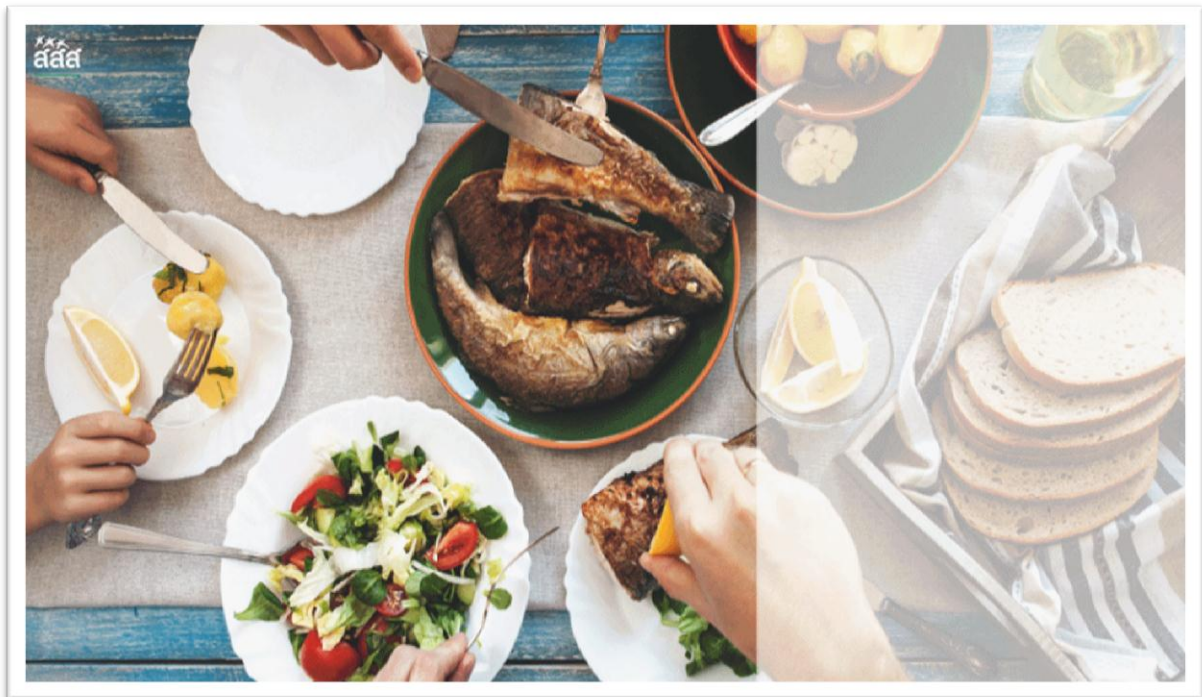
“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

สุขภาพดีดี ต้องมีครบ 5 หมู่



รู้หรือไม่? ว่าวันที่ 16 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันอาหารโลก (World Food Day) เพื่อสร้างความตระหนักถึงประเด็นความยากจนและความอดอยากที่เพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงการร่วมสร้างความมั่นคงทางอาหาร

เนื่องในโอกาสวันอาหารโลก เรามาทำความรู้จักกับ “อาหารที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย” โดย “อ.สง่า ตามาพงษ์” ที่ปรึกษากรมนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จะมาช่วยเราไขคำตอบในเรื่องนี้

อ.สง่า อธิบายให้ฟังว่า อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตามอาหารไม่ได้หมายถึงแค่ที่อยู่ในจานข้าวเท่านั้น แต่จะต้องคำนึงถึงทุกขั้นตอน



ตั้งแต่ระดับต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ จนมาถึงผู้บริโภค เพื่อให้ได้รับอาหารที่ปลอดภัย

1. ระดับต้นน้ำ ได้แก่ ฟาร์ม สวน ไร่ นา ผู้ผลิตเกษตรกรต้องหลีกเลี่ยงการใช้ยาฆ่าแมลง เพราะจะมีสารเคมีปนเปื้อนติดมากับอาหาร และควรเปลี่ยนมาทำเกษตรแบบอินทรีย์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2. ระดับกลางน้ำ ได้แก่ การแปรรูป จะเกี่ยวข้องกับผู้ค้าขายวัตถุดิบ กลุ่มผู้ประกอบการร้านค้า ร้านอาหาร ที่นำวัตถุดิบมาปรุงเป็นอาหาร ซึ่งต้องใส่ใจดูแลเรื่องความสะอาดและปลอดภัย ก่อนขายให้กับผู้บริโภค

3. ระดับปลายน้ำ คือ การจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภค ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ **1. ผู้ที่กินอาหารนอกบ้าน** เพราะทำกับข้าวไม่เป็น หรือไม่สะดวกปรุงอาหารเอง **จึงต้องออกไปซื้อกิน** ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะได้รับสารปนเปื้อนสูงกว่าคนที่ปรุงอาหารกินเอง เพราะไม่ได้เลือกหาวัตถุดิบมาทำเอง ดังนั้นผู้ที่ซื้ออาหารกินจะต้องพิถีพิถันในการเลือกร้านค้า โดยอาจจะเลือกร้านที่มีป้ายรับรองมาตรฐานความสะอาด จากหน่วยงานที่รับผิดชอบ

2. ผู้ที่ปรุงอาหารกินเอง ซึ่งถือว่าโชคดีที่สุด เพราะสามารถควบคุมเรื่องความสะอาด ความสดใหม่ของอาหารได้เอง ดังนั้นวันอาหารโลก เราจึงมองอยู่ 2 เรื่องใหญ่ คือ 1. ต้องกินอาหารปลอดภัย ปราศจากการปนเปื้อน 2. กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ กินหลากหลาย ลดหวานมัน เค็ม



อ.สง่า แนะนำการกินที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการแบบ “อิมทั้งอาหารและอิมสารอาหาร”
ว่า ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกมื้อทุกวัน ประกอบด้วย

หมู่ที่ 1 โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว)

หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน)

หมู่ที่ 3 เกลือแร่หรือแร่ธาตุ (พืชผัก)

หมู่ที่ 4 วิตามิน (ผลไม้)

หมู่ที่ 5 ไขมัน (ไขมันจากพืชและสัตว์)

ส่วนจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากินอาหารครบทั้ง 5 หมู่แล้ว ก็ให้ลองสำรวจตัวเองว่า ตอนกลางวันที่ผ่านมา เรากินอะไร เช่น ก๋วยเตี๋ยว 1 ชามกับส้ม 1 ผล แสดงว่าเราได้รับคาร์โบไฮเดรตจากเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ทำจากแป้ง ได้โปรตีนจากลูกชิ้นและหมูสับ ได้วิตามินแร่ธาตุจากผักและถั่วงอก ได้ไขมันจากกระเทียมเจียว ขณะที่ส้มให้วิตามิน ก็ครบ 5 หมู่แล้ว หรือราดหน้าหมูหมัก ถ้ากินคู่กับผลไม้ก็ครบ 5 หมู่ด้วยเช่นกัน



“ในทางตรงกันข้าม ถ้าเลือกกินกาแฟกับปาตองโก เราจะได้แค่ 2 หมู่คือ แป้งกับไขมัน ซึ่งจะทำให้เป็นโรคอ้วน เพราะขาดโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ ยิ่งถ้าให้เด็กกินแบบนี้ เด็กจะตัวเตี้ย เรียนหนังสือไม่เก่งและไอคิวต่ำ”



ขณะที่การกินไขมันอย่างพอเหมาะ ใน 1 วันควรจะกินไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาล ไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา เรียกว่า สูตร 6 : 6 : 1 แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่ากินน้ำมันเกิน 6 ช้อนชา อ.สง่า บอกวิธีสังเกตว่า ถ้าใน 1 วันอาหาร 3 มื้อ ไม่ได้กินอาหารประเภทผัดกับทอดน้ำมันมากเกินไป และเลือกกินแกง หรือต้มต่างๆ แทน หรือกินประเภทอบหรือนึ่ง กินน้ำพริกผักสด ผักสลัด ส้มตำ แบบนี้ 3 มื้อ เราได้น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาแน่นอน



แต่ถ้ากินไขเจียวฟูๆ เมื่อไหร่ ข้าวขาหมู ผัดๆ ทอดๆ ทั้ง 3 มื้อเลย วันนั้นอาจจะได้น้ำมันมากกว่า 10 กว่าช้อนชา!! นั่นเป็นสัญญาณเตือนว่าเรากินน้ำมันเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ส่วนการกินหวาน ถ้ากินกาแฟคาปูชิโน 1 แก้ว เราได้น้ำตาล 11 ช้อนชา ถ้ากินขนมเค้กชิ้นหนาๆ ก็ได้น้ำตาลไป 19 ช้อนชา กิน น้ำอัดลม 1 ขวด ได้น้ำตาลไป 12 ช้อนชา ซึ่งเกิน 6 ช้อนชาตามที่กำหนด



เช่นเดียวกับความเค็ม ต้องมาดูอาหารว่ากินอะไรที่มีโซเดียมสูง เช่น ใส่น้ำปลาเยอะ ผักกาดดอง กินปลาเค็มบ่อยๆ อย่างนี้เสี่ยงที่จะได้รับปริมาณโซเดียมเกินแน่นอน ก็ต้องไปหาทางลดลง ส่วนอาหารที่เป็นเส้นใยควรจะกินให้มีผักทุกมื้อ และเลือกกินผลไม้เป็นอาหารว่าง ก็จะได้ใยอาหารเพียงพอแน่นอน ขณะที่อาหารก่อมะเร็งควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารทอด ใช้น้ำมันซ้ำ อาหารที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่ง เช่น เบคอน แฮม ต้องกินให้น้อยลง ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

รู้อย่างนี้แล้วเราคงต้องกลับมาดูนิสัยการกินของตัวเองว่า ทุกวันนี้เรากินแบบ “ อิ่มอาหารแต่ไม่อิ่มสารอาหาร ” กันหรือเปล่า และอาหารที่เรากินเข้าไปนั้นมีสารอาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกายหรือไม่ หรือจะลองทำตามสูตรเด็ดเคล็ดลับสุขภาพดีจาก สสส. ที่รับรองจะช่วยให้คุณสามารเริ่มต้นชีวิตที่ดีได้ด้วยตัวเอง



2 : 1 : 1 สูตรลับ พืชตพุงหางไกลโรค

สูตร 2:1:1 ทำได้ง่ายๆ แค่วางสายตา โดยแบ่งสัดส่วนของงาน (เส้นผ่านศูนย์กลาง 9 นิ้ว) ออกเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน เพื่อใส่อาหารแต่ละประเภทลงไปในงาน คือ ผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน เท่านั้นเอง สำหรับใครที่กินอาหารนอกบ้านบ่อยๆ ให้สังเกตเสียงดังฟังชัดไปเลย ว่า “ข้าวอย่าเยอะ และขอผักเพิ่มด้วยจ้า”

ปิดท้ายกันที่ สารความรู้เท่าทันแบบไหนถึงเรียกว่า “อาหารไม่ปลอดภัย”

อาหารไม่ปลอดภัย คือ อาหารที่เมื่อกินเข้าไปแล้วจะก่อผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย ไม่เหมาะสมเด็ดขาดต่อการนำมารับประทาน ซึ่งประเภทอาหารที่พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กำหนดไว้ว่าเป็นอาหารไม่ปลอดภัยต้องมีการควบคุมเข้มงวด มีดังนี้

1) อาหารไม่บริสุทธิ์

1. อาหารที่มีสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพเจ็บป่วยด้วย
2. อาหารที่มีสารหรือวัตถุเคมีเจ็บป่วยในอัตรา ที่อาจเป็นเหตุให้คุณภาพของอาหารนั้นลดลง เว้นแต่การเจ็บป่วยเป็นการจำเป็นต่อกรรมวิธีผลิต การผลิต และได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่แล้ว
3. อาหารที่ได้ผลิต บรรจุ หรือเก็บรักษาไว้โดยไม่ถูกสุขลักษณะ
4. อาหารที่ผลิตจากสัตว์ที่เป็นโรคอันอาจติดต่อถึงคนได้
5. อาหารที่มีภาชนะบรรจุประกอบด้วย วัตถุที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

2) อาหารปลอม

1. อาหารที่ได้สับเปลี่ยนใช้วัตถุอื่นแทนบางส่วน หรือคัดแยกวัตถุที่มีคุณค่าออกเสียทั้งหมดหรือบางส่วน และจำหน่ายเป็นอาหารแทย่างนั้น หรือใช้ชื่ออาหารแทย่างนั้น
2. วัตถุหรืออาหารที่ผลิตขึ้นเทียมอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด และจำหน่ายเป็นอาหารแทย่างนั้น
3. อาหารที่ได้ผสมหรือปรุงแต่งด้วยวิธีใดๆ โดยประสงค์จะปกปิดซ่อนเร้นความชำรุดบกพร่อง หรือความด้อยคุณภาพของอาหารนั้น
4. อาหารที่มีฉลากเพื่อลวงหรือพยายามลวงผู้ซื้อ ให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพปริมาณ ประโยชน์ หรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น หรือในเรื่องสถานที่และประเทศที่ผลิต
5. อาหารที่ผลิตขึ้นไม่ถูกต้องตามคุณภาพหรือมาตรฐานที่กฎหมายระบุ ในระดับที่ผลวิเคราะห์พบว่า ส่วนประกอบที่เป็นคุณค่าทางอาหารขาดหรือเกินร้อยละสามสิบ จากเกณฑ์ต่ำสุดหรือสูงสุด หรือแตกต่างจากคุณภาพหรือมาตรฐานที่ระบุไว้จนทำให้เกิดโทษหรืออันตราย

3) อาหารผิดมาตรฐาน

1. อาหารที่ไม่ถูกต้องตามคุณภาพหรือมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด แต่ก็ไม่ผิดมาตรฐานขนาดอาหารปลอมในข้อ 2.5

4) อาหารที่รัฐมนตรีกำหนด

1. ไม่ปลอดภัยในการบริโภค
2. มีสรรพคุณไม่เป็นที่เชื่อถือ
3. มีคุณค่าหรือคุณประโยชน์ต่อร่างกายในระดับที่ไม่เหมาะสม

การรู้จักเลือกกินอาหารให้ถูกเพื่อสุขภาพที่ดี นับเป็นสิ่งสำคัญ สสส.หวังเห็นทุกคนแข็งแรง เพียงแค่ปฏิบัติตามหลัก “3 อ. 2 ส.” ได้แก่ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรา และไม่สูบบุหรี่ เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้มากขึ้นแล้ว

เรื่องโดย นัตรีชัย นกคิ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลประกอบ คู่มือการใช้สิทธิด้านอาหารไม่ปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค จัดทำโดยโครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งกลไกคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชนด้านอาหาร มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค และเครือข่ายผู้บริโภค

ภาพโดย นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th และเพิ่มภาพ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดสายนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116