



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศิษย์และประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

กินอย่างไร ลดเสี่ยง

เสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



“พี่คะ โโกโก้ หวานน้อย 1 แก้ว ค่ะ”

“น้องครับ พี่ไม่รับเครื่องปรุงเพิ่มเติมกว่า”

“ป้าคะ หนูเอาผักผักน้ำมันน้อยๆ นะคะ”

ประโยคคุ้นหู ที่ตอนนี้ไม่ว่าใครๆ ก็ต้องมีเงื่อนไขในการสั่งอาหารแทบทั้งนั้น ทั้งเครื่องดื่ม ของหวาน ของคาว นั่นก็เพราะว่าหลายคนเริ่มตระหนักถึงภัยอันตรายที่เกิดจากการบริโภคมากขึ้น ถือเป็นนิมิตหมายอันดีและเป็นจุดเริ่มต้นในการรักสุขภาพ และที่สำคัญคือห่างไกลกลุ่มโรคที่เรียกกันว่า “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” อีกด้วย

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases) หรือ NCDs หมายถึง กลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อหรือจากเชื้อโรค ไม่ติดต่อผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือผ่านตัวนำโรค (พาหะ) แต่เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย และส่วน

หนึ่งมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบไม่ระวัง โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง โรคปอดอุดกั้น และโรคทางจิตเวช



ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ร้อยละ 70 ของประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในขณะที่ปี 2560 พบว่าประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 75 ซึ่งวิธีป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคนี้คือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ เลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม จัด และเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร ออกกำลังกาย ควบคุมความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ



เรื่องอาหารการกิน นับว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวและเป็นหนึ่งในสิ่งที่หากใส่ใจ และเลือกบริโภคอย่างระมัดระวัง ก็จะช่วยเลี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ อ.สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เผยเคล็ดลับในการบริโภคอาหารที่ลดเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังว่า **ปัจจุบันคนมักจะกินอาหารไม่เป็น โดยละทิ้งอาหารไทย หางไกลธรรมชาติ กินรสหวาน มัน เค็ม จัด มากขึ้น กินพืชผัก ผลไม้ น้อยลงและไม่เพียงพอ กินอาหารไม่ปลอดภัยปนเปื้อนสารเคมี เชื้อโรค และพยาธิมากขึ้น** ยิ่งไปกว่านั้นยังมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น กินมากแต่เคลื่อนไหวน้อย กินอาหารนอกบ้านมากขึ้น ประุงอาหารกินเองน้อยลง ความฉลาดรู้ด้านโภชนาการลดลง เข้าถึงอาหารดียากขึ้น และมีความเครียดสะสม ผลร้ายที่ตามมาคือ คนไทยเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พุ่งสูงขึ้นนั่นเอง



5 เคล็ดลับลดความเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1. กินครบ 5 หมู่ พอเพียง พอดี เพราะร่างกายจะได้สารอาหารครบทั้ง 5 ชนิด เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียว ที่จะให้สารอาหารครบเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2. เน้นกินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น เพราะปลามีโปรตีนที่มีคุณภาพ ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ มีโอเมก้า 3 ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด มีแคลเซียมและแร่ธาตุที่สำคัญ ควรกินปลาเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ส่วนผักและผลไม้ เป็นอาหารที่มนุษย์ขาดไม่ได้ เพราะเป็นแหล่งให้วิตามินและแร่ธาตุ อุดมด้วยใยอาหาร มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

3. กินอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบจากธรรมชาติผ่านการปรุงแต่งน้อย เลือกใช้อาหารสด ลดอาหารแช่แข็ง หรืออาหารดอง

4. เลือกกินอาหารประเภทต้ม แกง ยำ อบ นึ่ง หรือน้ำพริก ลดการกินของทอดและมัน

5. รสชาติอาหารไม่จัด ลด หวาน มัน เค็ม โดยกินตามสูตร 6 : 6 : 1 ได้แก่ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

การควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดย อ.สง่า ยังแนะนำเพิ่มเติมว่า หากอยากห่างไกลกลุ่มโรคดังกล่าว ต้องฝึกเป็นมนุษย์อ่อนหวาน หัดเป็นมนุษย์รสจืด ลดนิสัยกินอาหารไขมันสูง และรสจัดอาหาร ดังนี้

1. ฝึกเป็นมนุษย์อ่อนหวาน โดย ต้องตระหนัก ว่าความหวานมีอันตราย เริ่มจากค้นหาอาหารหรือเครื่องดื่มที่ตัวเองชอบกินที่มีรสชาติติดหวาน แล้วค่อย ๆ ลด อย่าหักดิบ สิ่งสำคัญคือ ต้องระวังอาหารที่หวานสุด เช่น เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน ผลไม้รสหวาน เป็นต้น หากลองทำภายในหนึ่งเดือนจะสามารถปรับพฤติกรรมได้

2. หัดเป็นมนุษย์รสจืด โดยต้องตระหนักว่า อาหารรสเค็มอันตราย ทั้ง เครื่องปรุงรสเค็ม ผงชูรส ผงฟู ล้วนเป็นแหล่งโซเดียมทั้งสิ้น ควรชิมก่อนปรุง กวาดเครื่องปรุงรสเค็มออกจากโต๊ะอาหาร และเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารเค็ม

3. ลดนิสัยกินอาหารไขมันสูง โดยต้องตระหนักว่า ไขมันอันตราย เลี่ยงอาหาร ทอดและผัด ค้นหาอาหารที่มีไขมันสูงที่ตัวเองกิน แล้วค่อย ๆ ลด อย่าหักดิบ แล้วเลือกกินอาหารประเภท ต้ม แกง นึ่ง ยำ หรือน้ำพริกแทน ใช้เวลาไม่เกินหนึ่งเดือนจะสามารถปรับพฤติกรรมได้

4. ลดอาหารรสจัด หมั่นทอ่กับตัวเองว่าลดมันสักนิด พิชิตโรคอ้วน ลดเค็มปี หนึ่งห่างความดัน ลดหวานลงหน่อย ถอยห่างเบาหวาน และกินตามสูตร 6 : 6 : 1 ได้แก่ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) อยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี และยังสนับสนุนให้รับประทาน **อาหารในสัดส่วน 2 : 1 : 1** ซึ่งประกอบไปด้วย ผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน และ แป้ง 1 ส่วน และปฏิบัติตามหลัก 3 อ 2 ส ได้แก่ **อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา** เชื่อแน่ว่าหากทุกคนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น ก็จะสามารถลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างแน่นอน

ข้อมูลจาก อ.สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัย และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวในงาน
แถลงข่าวและเสวนา Happy Workplace : ลดเค็ม เลิกเหล้า เลิกบุหรี่

ข้อมูลบางส่วนจาก กรอบแนวคิดนโยบายสุขภาพดีในโรงงาน Happy Workplace : ลดเค็ม เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ และ หนังสือ กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง
ภาพโดย นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th แฟ้มภาพ



“สุขภาพดี(ของท่าน) คือบริการ(ของเรา)”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์