



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

สสส. เด็ดชน! เข้ลิ้นขมขมุดการกรกัน

เลี้ยงขของขกรณ-มัน-เรียม กัดชนจะขัยข



“61.6 ล้าน” ไม่ใช่ตัวเลขที่แสดงถึงทรัพย์สินแต่อย่างใด แต่คือจำนวนครั้งที่ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและสถานพยาบาลเอกชน ในปี 2560 ทั้งๆ ที่จำนวนประชากรในประเทศไทย ที่ประกาศจากสำนักทะเบียนกลาง ในปลายปี 2560 มีจำนวน “66.19 ล้านคน”

อัตราการเจ็บป่วยที่สูงมากแบบนี้ แสดงถึงสุขภาพของคนไทยที่เราต้องหันกลับมาสร้างมายาคติว่า “ป้องกันก่อนรักษา” เพราะการป้องกัน และดูแลตัวเองให้ดีแล้วนั้น นอกจากจะลดค่ารักษาพยาบาลแล้ว ยังลดการแย่งเตียงคนไข้ และพื้นที่หอผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่ดูจะไม่เพียงพอ

ทั้งนี้ อ.สง่า ดามาพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และนักวิชาการโภชนาการ ที่ปรึกษากรมอนมัย ให้ข้อมูลสำคัญว่า “คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชั่วโม่งละ 37 คน และสาเหตุของการเสียชีวิตที่ไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี ก็เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)”

สิ่งที่ช่วยลดอัตราการป่วยและเข้าโรงพยาบาลได้ คือการสำรวจพฤติกรรมการกินของตนเอง ว่าเรากินหวาน มัน เค็ม ขนาดไหน
อย่างไร แนะนำหลักในการสำรวจการกินในแต่ละวัน 6:6:1 คือ กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา
เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา ซึ่งจะช่วยให้เราห่างไกลโรค NCDs

“เราต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ก่อนที่เราจะป่วย เคยหยุดคิดไหมว่า กาแฟแก้วนั้นที่คุณกำลังดื่มอยู่นี้มีน้ำตาลอยู่เท่าไร และ
ทั้งหมดกี่แคลอรี ดังนั้นเราควรจะได้รับข้อมูลอาหารด้วย เช่น กาแฟ ให้พลังงานเท่ากับข้าว 6-7 ทัพพี ไข่เจียวให้พลังงาน 240
แคลอรี หรืออาหารทอดมีไขมันเลวเท่าไร รวมไปถึงการกินเค็มมากๆ ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต”



หวาน – มัน -เค็ม ตัวการสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

หวาน – คือน้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร ขนม เครื่องดื่ม ฯลฯ ซึ่งผู้ใหญ่กินน้ำตาลได้ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 24 กรัม) ส่วนเด็กไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 16 กรัม) เมื่อกินเกินกว่านี้ร่างกายรับได้ในแต่ละวัน จะเกิดการสะสมพลังงานและเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินมาเป็นไขมันสะสม ทำให้เสี่ยงเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวาน

มัน – ไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร ซึ่งอยู่ในอาหาร ขนมขบเคี้ยว อาหารทอด อาหารแปรรูป ของหวาน ฯลฯ โดยในแต่ละวันควรบริโภคไขมันไม่เกิน 65 กรัมต่อวัน หรือใช้น้ำมันประกอบอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ถ้าบริโภคไขมันสูงเกินไปจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและความดันโลหิตสูง

เค็ม – โซเดียม ที่อยู่ในเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงชูรส อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง ฯลฯ นับเป็นภัยที่อันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งเราควรบริโภคโซเดียมไม่เกินวันละ 1 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 2,000 มิลลิกรัม) ซึ่งหากเราบริโภคเค็มมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงและโรคไต

โดยหากเรากินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะทำให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ก็ออกมายืนยันด้วยว่า นอกจากจะได้รับใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีจากผักและผลไม้แล้ว ยังเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs อีกด้วย

ทั้งนี้ สสส.และภาคีที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันตั้งเป้าหมายให้คนไทยหันมากินผักผลไม้เพิ่มขึ้นจากเดิม 25.9% เป็น 50% ภายในปี 2564 การกินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เป็นการสร้างนิสัยใหม่ๆ ให้คนไทย ที่จะกลายเป็นเกราะป้องกันทางสุขภาพของประชาชนทุกเพศทุกวัย



แน่นอนว่าการกินผักผลไม้วันละ 3 มื้อ ให้ได้ 400 กรัม นั้นอาจจะดูยากไป ยิ่งสำหรับมือใหม่หัดกินผักด้วยแล้วนั้น นับว่ายากมากในการฝึกตัวเองให้กินผักแต่ละคำ ซึ่งทาง“โครงการกินผักผลไม้ดี 400 กรัม” ได้แนะนำวิธีการเริ่มต้นกินผักผลไม้ให้ εύและมีความสุข ดังนี้

1. พกผลไม้วันละ 1-2 ผล เช่น กล้วย ส้ม แอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง แทนคุกกี้หรือขนมกรุบกรอบ หากทำอย่างสม่ำเสมอจะได้ปริมาณอาหารในกลุ่มนี้ครั้งละ 100 – 150 กรัม ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม (ผัก 3 ส่วน ผลไม้ 2 ส่วน)
2. มีผลไม้หรือกล่องผักสลัดติดตู้เย็น ติดบ้าน/ที่ทำงาน จะช่วยให้เรากินผักผลไม้ได้มากขึ้น
3. ลองทำกับข้าวกินเองสัปดาห์ละ 1 วัน เลือกผักที่ชอบ หรือทดลองผักใหม่ ๆ ล้างเอง ปรงเอง นอกจากได้ความมั่นใจว่าอาหารปลอดภัยแล้ว ยังเกิดความภูมิใจในฝีมือตัวเองด้วย
4. เตรียมอาหารกลางวันไปกินที่ทำงาน ลองทำอาหารง่าย ๆ ที่เตรียมได้ตั้งแต่ตอนกลางคืน เช่น แซนด์วิช สลัด ข้าวผัด หรือข้าวคลุกน้ำพริกง่าย ๆ
5. เตรียมผักสดมาเป็นผักเคียงอาหารจานหลัก หรือลวกผักพามาเติมในก๋วยเตี๋ยว วิธีนี้สามารถเพิ่มปริมาณผักในแต่ละมื้อได้ตามต้องการ

6. ทำน้ำผักผลไม้ปั่น โดยผสมน้ำผลไม้เล็กน้อยเพื่อช่วยลดกลิ่นผัก และเพิ่มรสอร่อยมากขึ้น แต่ปั่นแล้วต้องดื่มทันที เพื่อไม่ให้สูญเสียคุณค่าของเอนไซม์

การกินผักไม่ยากอย่างที่คิด ยิ่งเราทำอะไรซ้ำๆ 21 วัน หรือ ทฤษฎี 21 วัน จะนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงให้เกิดเป็นนิสัย ลองเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารของตัวเองดูนะค่ะ เพราะสุขภาพดีไม่มีทางลัด ไม่มีใครทำแทนได้ มีแค่ตัวคุณเองเท่านั้นที่จะกำหนดสุขภาพของตัวเอง และโรงพยาบาลก็จะไม่ถูกอัดแน่นไปด้วยผู้ป่วยอย่างเช่นทุกวันนี้

สสส.โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่อ่านหนังสือ...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์