



ดูภาพน่ารู้ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ระวัง! อาหารฟาสต์ฟู้ด

อาหารฟาสต์ฟู้ดคืออะไร?

ถ้าแปลความหมายตามที่มาของศัพท์เดิมในภาษาอังกฤษที่ว่า Fastfood ก็แปลว่า “อาหารด่วน” แต่ปัจจุบันได้มีการใช้ศัพท์คำนี้ว่า “อาหารจานด่วน” ทั้งๆ ที่อาหารบางอย่างก็ไม่ได้ใส่จานสักหน่อย



เพราะเหตุใดบางคนจึงชอบทานอาหารฟาสต์ฟู้ด?

วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยชอบรับประทานอาหารเหล่านี้ สาเหตุแห่งความนิยมประการหนึ่ง เกิดจากอาหารฟาสต์ฟู้ดมีการโฆษณาจูงใจให้ลุ่มหลงได้ง่าย ผู้ผลิตอาหารจึงพยายามออกแบบให้อาหารเหล่านี้มีรูปลักษณะที่ถูกใจวัยรุ่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้คือ สภาพครอบครัวปัจจุบันที่ไม่มีเวลาเตรียมอาหารในบางมื้อ พ่อแม่บางคนจึงจูงลูกจูงหลานไปฝากท้องไว้ที่ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดริมทาง

อาหารฟาสต์ฟู้ดมีประโยชน์หรือโทษอย่างไรบ้าง?

นอกจากความสะดวกรวดเร็วแล้ว ก็แทบมองไม่เห็นประโยชน์ของอาหารฟาสต์ฟู้ดแต่อย่างใด นักวิจัยและนักโภชนาการจึงจัดอาหารประเภทนี้ว่าเป็นอาหารที่รับประทานได้จำนวนมากแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเท่าที่ควร

สำหรับ “โทษ” อันที่จริงขอใช้คำว่า “ข้อเสีย” ของอาหารเหล่านี้ น่าจะดีกว่า เช่น

- * คนส่วนใหญ่มักไม่ทราบข้อมูลว่าการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อยๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เพราะอาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่มักประกอบไปด้วยแป้ง ไขมัน และน้ำตาล
- * วงการโภชนาการของสหรัฐอเมริกาและองค์การอนามัยโลก เรียกอาหารเหล่านี้ว่า “อาหารขยะ” หรือ Junk Food เพราะเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และให้เฉพาะแต่พลังงานเท่านั้น
- * อาหารฟาสต์ฟู้ดมีราคาถูกจนข้างแฉ่ง จบ!
- * ถ้าหากรับประทานต่อเนื่องเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้ กำลังเป็นปัญหาในประเทศตะวันตกทั้งหลาย
- * การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการผิดปกติที่เรียกว่า เดอะ จังก์ฟู้ด ซินโดรม (The Junk Food Syndrome) ซึ่งมักพบในเด็กที่มีอายุระหว่าง 6 – 12 ปี ที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดต่อเนื่องมาได้ระยะหนึ่ง จึงปรากฏอาการที่ผิดปกติ ได้แก่ ตื่นเต้นง่าย ควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ ฝันร้าย ปวดท้อง เกิดความเหนื่อยหน่าย อารมณ์ร้อน ก้าวร้าว ดื้อดึง และไม่มีสมาธิในการเรียน สุดท้ายก็ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ และไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร
- * การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของเด็กยากจนที่ไม่มีอาหารรับประทานจะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของร่างกายระยะยาว
- * เด็กที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

หากเป็นเช่นนี้แล้ว ทำไมอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงเป็นที่นิยมในประเทศที่เจริญแล้ว?

นี่เป็นความเชื่อที่ผิดมหันต์ เพราะด้วยความที่อาหารฟาสต์ฟู้ดมีอันตรายต่อสุขภาพ จึงทำให้อาหารเหล่านี้กำลังเสื่อมความนิยมในประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหลาย ร้านอาหารเหล่านี้จึงย้ายออกมาจำหน่ายในประเทศที่กำลังพัฒนา และอาศัยการโฆษณากับการตลาดทุกรูปแบบจนทำให้การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นสัญลักษณ์ของคนรุ่นใหม่ จึงทำให้วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นเริ่มเปลี่ยนแปลงไป

ว่ากันว่าค่านิยมในการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อความมั่นคงของชาตินั้น มีข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร?

เห็นจะเป็นเช่นนั้น เพราะ

1. ประเทศของเราเสียเงินตราเพื่อสั่งอาหาร “จังก์ฟู้ด” เข้ามาจำหน่ายให้กับเด็กๆ วัยรุ่นเป็นอย่างมาก
2. เครื่องดื่มประเภทกาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มบรรจุขวดต่างๆ ที่ใช้ดื่มกลั้วคอ พร้อมกับอาหาร ไม่

มีคุณค่าทางโภชนาการ หากรับประทานในระยะยาว ร่างกายจะสะสมให้เกิดสารอาหารที่มีพิษต่อร่างกาย ในท้ายที่สุดประเทศของเราก็จะมีแต่คนเจ็บป่วย กลายเป็นพลเมืองที่ไม่มีคุณภาพของประเทศ

3. เด็กๆ ที่มีค่านิยมนั่งรับประทานอาหารและคุยนอกบ้าน โดยไม่คิดจะกลับบ้าน ย่อมมีผลให้ครอบครัวขาดความอบอุ่น
รู้แบบนี้แล้ว คงต้องเลิกค่านิยมผิดๆ แล้วหันมาหุงข้าว กินกับข้าวแบบไทยๆ ใช้ชีวิตแบบพอเพียง ถ้าจะดีกว่าเยอะ.

ขอบคุณข้อมูลจาก:

พีทมอ. Becoming ก้าวสู่อนาคต ฉบับที่ 11 ปีที่ 1. กรุงเทพฯ: บริษัท นัมเบอร์วันพริ้นติ้ง จำกัด, 2551.

ขอบคุณรูปภาพจาก:

http://www.csip.org/csip/autopage/show_page.php?h=118&s_id=159&d_id=159

<http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/8964031/Junk-food-companies-use-loop-holes-to-advertise-to-children.html>



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นี้...ก็ดีมา...

www.thatoomhsp.com

งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์