



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ลด ‘หวาน มัน เค็ม’

3 ตัวร้ายก่อโรค NCDs

ที่มา : เว็บไซต์แนวหน้า



อาหาร “หวาน มัน เค็ม” หนึ่งในสาเหตุหลักของการเกิดโรคร้าย ที่เรียกว่า “NCDs” (Non-Communicable Diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งได้แก่ โรคเบาหวาน กลุ่มโรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุงในปัจจุบัน กลุ่มโรคเหล่านี้คือสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย

ตัวการหลักๆ ในอาหารแสนอร่อยที่ก่อให้เกิดโรค NCDs นั้น ไม่ว่าจะเป็นในอาหารแปรรูป ขนม หรือเครื่องดื่มต่างๆ ก็คือน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ถึงเวลาแล้วที่เราต้องหันมาดูแลสุขภาพของตัวเองและครอบครัว

อย่างจริงจัง เพื่อลดความเสี่ยงจากโรค “NCDs” ลง เริ่มง่ายๆ โดยลดเจ้า 3 ตัวร้าย “หวาน มัน เค็ม” ดังนั้นก่อนอื่นเราต้องมาทำความเข้าใจว่า หวาน มัน เค็ม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง และปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่ร่างกายควรได้รับอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน มันคือเท่าไรกันแน่

หวาน - ไม่ได้นับแค่ปริมาณน้ำตาลที่เติมลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติในอาหาร แต่รวมถึงน้ำตาลที่อยู่ในอาหาร ขนม และเครื่องดื่มต่างๆ การกินน้ำตาลมากเกินไป ทำให้อ้วนง่ายขึ้น เพราะโดยปกติแล้ว ร่างกายจะนำพลังงานจากน้ำตาลมาใช้ในกระบวนการเผาผลาญ หากกินมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินเป็นไขมันสะสม ทำให้เสี่ยงเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวาน การกินหวานที่เหมาะสมนั้น ผู้ใหญ่ควรบริโภคน้ำตาลที่เติมลงในอาหารหรือเครื่องดื่มไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 24 กรัม) ส่วนเด็กไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 16 กรัม) โดย 1 ช้อนชาเท่ากับ 4 กรัม เพราะนอกจากน้ำตาลจะทำให้เสี่ยงเป็นโรคแล้ว ยังทำให้แก่เร็วอีกด้วย เนื่องจากปริมาณน้ำตาลที่สูงเกินไปจะเข้าไปทำลายคอลลาเจนในผิวหนัง

มัน - หมายถึง ศัตรูตัวร้ายหากได้รับมากเกินไปอย่าง “ไขมัน” นั่นเอง ซึ่งมาจากปริมาณน้ำมันในการประกอบอาหาร รวมถึงไขมันที่อยู่ในขนมขบเคี้ยวแสนอร่อยทั้งหลาย อาหารประเภททอด และอาหารแปรรูปต่างๆ ที่มีไขมันแฝงตัวอยู่ อาทิ ไส้กรอก ทุนากะปोंง ขนมเค้ก ของหวานน้ำกะทิ เบเกอรี่ เป็นต้น ปริมาณไขมันที่สูงเกินไปจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและความดันโลหิตสูง ควรบริโภคไขมันไม่เกิน 65 กรัมต่อวัน หรือน้ำมันประกอบอาหารไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

เค็ม - โซเดียม คืออีกหนึ่งภัยอันตรายต่อสุขภาพ การกินเค็มมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงและโรคไต ควรบริโภคโซเดียมไม่เกินวันละ 1 ช้อนชาต่อวัน (หรือ 2,000 มิลลิกรัม) นอกจากต้องระวังเรื่องของเกลือแล้ว ต้องไม่ลืมว่าแหล่งที่มาของโซเดียม ไม่ใช่แค่เกลืออย่างเดียว แต่ยังรวมถึงโซเดียมแฝงในอาหาร อาทิ อาหารสำเร็จรูปอาหารแปรรูปขนมขบเคี้ยว อาหารหมักดอง และที่สำคัญ คือ เครื่องปรุงรสนานาชนิดที่เรานิยมใช้ปรุงแต่งรสชาติอาหารให้อร่อย ดังนั้น เราจึงควรชิมก่อนปรุง และปรุงรสชาติอาหารแต่พอเหมาะ

อย่างไรก็ตาม ด้วยไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่และสังคมเมืองที่ขยายตัว มีชีวิตที่เร่งรีบในแต่ละวัน รวมทั้งช่วงวันหยุดที่หลายคนก็ยังคงใช้ชีวิตกินดื่มเที่ยวกันอย่างเต็มที่ เราจึงอาจเพลิดเพลินกับรสชาติความอร่อยของอาหารรสจัดจ้านที่มีภัย “หวาน มัน เค็ม” แฝงตัวอยู่ วิธีง่ายๆ ที่จะทำให้เรามีพฤติกรรมการกินที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คือ การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ได้รับการรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่ามีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ที่เหมาะสม ไม่เกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน

ศ.ดร.วิสิฐ จะวะสิต ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารศึกษา คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และอาจารย์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวถึงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier Choice) ว่า “มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่ช่วยสนับสนุนการดำเนินงานทางวิชาการร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เพื่อให้สัญลักษณ์โภชนาการเป็นเครื่องมือในการสื่อสารข้อมูลโภชนาการที่ลดความซับซ้อนลง ซึ่งจากเดิมข้อมูลทางโภชนาการจะอยู่ด้านหลังผลิตภัณฑ์ สังเกตเห็นได้ยาก มาปรากฏอยู่ด้านหน้าของผลิตภัณฑ์ ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าได้รวดเร็วขึ้น นอกจากนี้ ถือเป็นโอกาสของผู้ประกอบการในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มให้มีโภชนาการเหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภค นอกจากนี้ยังมีส่วนให้ผู้บริโภคหันมาใส่ใจสุขภาพ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ลดการบริโภคอาหารรสหวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง ทำอาหารผัดและทอดน้อยลงและเพิ่มการบริโภคผักผลไม้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืน

กนกทิพย์ ปริญญาสุพรรณ ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาและสื่อสารโภชนาการเพื่อสุขภาพ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด กล่าวว่า “เรามุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมและอร่อยถูกใจ จนมีผลิตภัณฑ์ที่ผ่านเกณฑ์และได้รับสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” มากที่สุดในประเทศไทยประจำปี 2561 ถึง 44 รายการ(ข้อมูลจากโครงการสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2561) เช่น ผลิตภัณฑ์ เนสกาแฟ อเมริกาโน่ เนสกาแฟ แบล็ค ไอซ์ โมโล ทรีอินวัน สูตรน้ำตาลน้อย เนสวิต้า นมตราหมี ยูเอชทีรสจืดรวมถึง 14 ผลิตภัณฑ์ของไอศกรีมเนสท์เล่ภายใต้แบรนด์เอสกิโม โมโล และลาฟรุตต้า ”

นอกจากความสมดุลในการกินอาหาร การเลือกกินหวาน มัน เค็มอย่างรอบคอบและชาญฉลาดด้วยการสังเกตสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพให้ทางไกลโรคแล้ว เพื่อให้สุขภาพดีอย่างสมบูรณ์แบบ เราควรออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอ และดื่มน้ำสะอาดมากๆ ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ และตรวจเช็คสุขภาพประจำปีเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว



“สุขภาพดี@งท่าน คือบริการข@งเรา”
รอ@บรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค@ปลายนิ้ว...คลิก@มา...

www.thatoomhsp.com

งาน@ศึกษาและประจ@วัติ@มพันธ์โรงพยาบาล@ท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116