

ก 2205

# กรุงเทพมหานครกิจ

ปีที่ ๘ ฉบับที่ 2388 วันพุธที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2538

โกชนาการต้านโรค



พาสต์ฟูด : คุณค่าทางโภชนาการ

วันชัย วรวงศ์กัต สถาบันวิจัยโภชนาการ

### คุณค่าทางโภชนาการของอาหารฟาสต์ฟู้ด

ปัจจุบันคนไทยนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกันมาก โดยเฉพาะอเมริกันฟาสต์ฟู้ดจนเป็นที่นิยม ของกลุ่มผู้บริโภควัยรุ่น รวมทั้งคนทำงานที่อยู่กับความเร่งรีบตลอดเวลา ความนิยมในการบริโภคส่วนหนึ่ง เกิดจากการต้องการความสะดวกสบาย และความรู้สึกที่ว่าเป็นคนทันสมัย โดยคนส่วนใหญ่มักไม่ได้คำนึงถึงคุณภาพทางสารอาหาร ที่จะได้รับว่าเป็นอย่างไร และมีผลดีต่อสุขภาพหรือไม่

อาหารฟาสต์ฟู้ดทั้งแบบไทยและแบบตะวันตกนั้น โดยเฉลี่ยจะให้พลังงานแก่ร่างกายพอประมาณคืออยู่ในช่วง 200-600 กิโลแคลอรี ต่อส่วนที่รับประทาน (ไม่รวมเครื่องดื่ม) ถือได้ว่าพลังงานที่ได้รับอยู่ในช่วงเหมาะสมต่อการบริโภค 1 มื้อในผู้ใหญ่

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงการกระจายของพลังงานที่ได้รับว่า มาจากสารอาหารหลักใดแล้ว จะพบว่าพลังงานส่วนใหญ่ ที่ได้จากอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จะเป็นพลังงานที่ได้จากไขมันเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้โดยเฉลี่ยแล้ว 50% จัดได้ว่าอาหารจำพวกนี้ เป็นอาหารที่ไม่สมดุล เพราะโดยปกติแล้ว คนเราไม่ควรจะบริโภคไขมันเกิน 30% ของพลังงานทั้งหมด

ทั้งนี้ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะโรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจขาดเลือด ในทางกลับกันอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไทยนั้น ส่วนใหญ่จะได้พลังงานจากไขมันเพียง 30%-35% ของพลังงานทั้งหมด ยกเว้นอาหารบางชนิด ที่ใช้น้ำมันในการประกอบอาหารมาก เช่น ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย, ผัดซีอิ้ว นับว่าเป็นจุดดีของอาหารไทย เพราะบริโภคได้โดยไม่ต้องกังวลต่อความอ้วนหรือโรคภัยไข้เจ็บมากนัก

นอกจากนี้ อาหารไทยยังมีผักเป็นส่วนประกอบ หรือเป็นอาหารเคียงด้วยเสมอ จึงทำให้การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ได้รับใยอาหาร ขณะที่ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกทั่วไป มีผักหรือใยอาหารน้อย ใยอาหารถือว่า มีความสำคัญกับร่างกายมาก เพราะช่วยการทำงานของลำไส้ใหญ่ ทำให้ลำไส้บีบตัว และช่วยดูดซับน้ำ สารก่อมะเร็ง และสารพิษต่าง ๆ ได้ การขาดใยอาหารจึงมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย

ทั้งนี้ กล่าวโดยสรุปแล้ว การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก แม้ว่าจะได้รับการบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐานสากล แต่เมื่อเทียบกับค่าครองชีพเฉลี่ยของคนไทย ราคาอาหารค่อนข้างแพง และคุณค่าอาหารน้อยกว่า