

## มหัศจรรย์พลังผัก 5 สี

**“ปัจจุบันคนทั่วโลกกำลังตื่นเต้นกับเรื่องผัก รู้ใหม่ว่าองค์การระหว่างประเทศ องค์การอนามัยโลก กับยูนิเซฟจับมือกันเพื่อจัดให้มีการรณรงค์การกินผักผลไม้ให้เป็นวาระของโลกเป็น Global Agenda เพราะการกินผักของคนทั่วโลกลดลงอย่างน่าใจหาย”** อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ อุป

นายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย กล่าวในการบรรยาย เรื่อง มหัศจรรย์แห่งพลังผัก 5 สี สานสายใยรักในครอบครัว ซึ่งจัดโดยบริษัท แอ็บบอด ลาบอแรตอรีส จำกัด

การกินผักเป็นเรื่องเส้นผมบังภูเขา มนุษย์เรากินผักกันมาช้านาน แต่ระยะหลังกลับหลงลืมกันไป เหมือนเป็นเรื่องเส้นผมบังภูเขา

ปัจจุบันการกินผักผลไม้ของคนไทยลดลงอย่างน่าใจหาย นำมาซึ่งการเป็นโรคต่าง ๆ มากมาย อาทิ โรคหัวใจ หลอดเลือด เบาหวาน มะเร็ง

จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย โดย

กองโภชนาการ กรมอนามัยพบว่า

ปัจจุบันคนไทยกินผักในอัตรา

ที่ลดลงเรื่อย ๆ ปัจจุบัน

เด็กไทยกินผักคนละ

ช้อนครึ่งต่อคนต่อวัน

และผู้ใหญ่กินผักคน

ละ 2 ช้อนครึ่งต่อคน

ต่อวัน

ขณะที่

คำแนะนำของกอง

โภชนาการระบุ เด็ก

ต้องกินผักคนละ 12 ช้อนต่อ

คนต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่ควรกินผัก 24

ช้อนต่อคนต่อวัน

มหัศจรรย์พลังผัก 5 สีประกอบไปด้วย เขียว เหลือง แดง ม่วง

ขาว ซึ่งแต่ละสีก็จะให้คุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป

การกินผักผลไม้ก่อนให้เด็กมหัศจรรย์ 3 อย่าง อย่างแรกคือ คนที่

เก็บไว้ในล้าใส่ใหญ่ก่อนจับด้ายออกมาเป็นอุจจาระ

การที่เด็กไทยให้ความสนใจกับการกินผักผลไม้ลดน้อยลงเรื่อย ๆ

ทั้งที่รู้ว่าผักและผลไม้มีประโยชน์มากมาย อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ กล่าวว่า

เป็นเพราะแม่บ้านยุคใหม่ทำกับข้าวไม่เป็น ต้องฝากเรื่องปากท้องไว้กับคน

กินผักผลไม้เป็นประจำมักเจ็บป่วยน้อยกว่าคนไม่กินผักผลไม้เลย หรือเมื่อ

เกิดอาการเจ็บป่วย ผู้ที่กินผักผลไม้เป็นประจำจะสามารถปรับสภาพได้เร็ว

กว่าคนไม่กินผัก โดยองค์การอนามัยโลกฟันธงชี้ชัดว่าเป็นเพราะผักผลไม้มี

วิตามินและแร่ธาตุช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค

มหัศจรรย์อย่างที่สองคือ ในผักผลไม้มีวิตามินซี มีเบต้าแคโรทีน

มีสารต้านอนุมูลอิสระ คนที่กินผักผลไม้เป็นประจำมีความเสี่ยงในการเป็น

มะเร็งบางชนิดน้อยกว่าคนไม่กินผักผลไม้

มหัศจรรย์อย่างสุดท้ายคือ ในผักและผลไม้มีไฟเบอร์ หรือใย

อาหาร จะเกาะตัวกันเป็นก้อน ไหลผ่านล้าไส้ กระเพาะ ขณะที่ไหลก็จะดัก

จับไขมัน น้ำตาล สารก่อมะเร็ง และสารพิษต่าง ๆ ที่ติดเข้าไปกับอาหาร





นอกร้าน ส่วนใหญ่อาหารที่ซื้อให้ลูกรับประทานก็เป็นอาหารประเภทสำเร็จรูปที่ไม่มีผักปน

“เมื่อเด็กไม่ได้ถูกฝึกให้กินผัก โตขึ้นก็จะไม่กินผัก เรื่องแบบนี้จะไปโทษเด็กไม่ได้ ต้องโทษผู้ใหญ่ ที่ไม่รู้จักฝึกให้เด็กกินผัก และถ้าเด็กบ้านไหนไม่กินผักผู้ใหญ่ก็ไม่ควรไปตี หรือบังคับกดคอกให้ลูกกินผัก แต่ควรหันกลับมาทบทวนว่าทำไมลูกถึงไม่กินผัก แล้วค่อย ๆ หาวิธีให้ลูกกินผักทีละน้อย ๆ จะดีกว่า”

วิธีที่จะให้เด็กกินผักนั้นควรเริ่มตั้งแต่แม่ที่ตั้งครรภ์ ควรกินผักให้มาก ๆ เพื่อให้ลูกในครรภ์ได้รับรู้และคุ้นเคยกับกลิ่นของอาหารที่มีผัก หลังคลอดพ่อแม่ผู้ปกครองก็ควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดี กินผักและผลไม้ให้ลูกเห็นเป็นประจำ

สำหรับเด็กที่โตแล้วแต่ยังไม่ยอมกินผักสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีง่าย ๆ ด้วยการฝึกให้เด็กเข้าครัวทำอาหารกินเองแบบง่าย ๆ อย่างเช่น ไข่เจียว โดยอาจใส่แครอทหรือฟักทองลงไปไข่เจียวด้วย นอกจากเด็กจะได้ทานอาหารฝีมือตัวเองแล้ว การได้ทำกับข้าวร่วมกันยังเป็นการสานสายใยรักในครอบครัวอีกด้วย

“สรุปเราหันมากินผักกันเถอะ ผมต้องการเห็นคนไทยหันมากินผักผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักพื้นบ้านไทย เพื่อที่เราจะได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง และอยากให้ใช้ผักเป็นสื่อเพื่อเชื่อมประสานสายใยรักแห่งครอบครัวให้ได้ ที่สำคัญเราต้องกินผักให้ได้หลายชนิดในแต่ละวัน ไม่ควรกินชนิดใดชนิดหนึ่งซ้ำซากจำเจ” อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ กล่าวสรุป.

ศศิมา ดำรงสุกิจ

ทีมเคลลินิวส์ 38

article@dailynews.co.th