

นักโภชนาการแนะคนไทยหลีกเลี่ยง "โรคอ้วน" แบบยังอร่อยได้อร่อย ดีอยู่ ปรับพฤติกรรมการกินให้เหมาะสม

วิเคราะห์ผลการสำรวจภาวะโภชนาการแห่งชาติโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ชี้ 63.4% ของพลังงานที่คนไทยบริโภคในแต่ละวัน มาจากข้าวและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช

รศ. ดร. ปรีญา ลีพิทักษ์กุล อาจารย์นักโภชนาการจาก สำนักงานวิจัยคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มีคำแนะนำถึงคนไทยทุกคนที่สามารถหลีกเลี่ยงภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนโดยยังสามารถอร่อยได้อร่อยดีอยู่ โดยไม่ขัดกับการใช้ชีวิตประจำวัน และยังมีความสุขกับการกินได้ ในการประชุมวิชาการเรื่อง "กลยุทธ์การสื่อสารกับผู้บริโภคผ่านฉลากและการกล่าวอ้างทางโภชนาการ" (Nutrition Labeling, Claims and Communication Strategies for the Consumer) จัดโดย International Life Sciences Institute (ILSI) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข และสมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหารแห่งประเทศไทย (FoSTAT) เมื่อเร็วๆ นี้ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการอาหารและเครื่องดื่มได้รับข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับการระบุฉลากและการกล่าวอ้างทางโภชนาการ รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดในการสื่อสารข้อมูลด้านโภชนาการที่สำคัญของผลิตภัณฑ์แก่ผู้บริโภค

รศ. ดร. ปรีญา ผู้มีประสบการณ์การทำงานด้านการป้องกันและรักษาโรคด้วยอาหารมากกว่า 20 ปี กล่าวว่า "น้ำหนักของคนเราจะอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ เมื่อพลังงานที่ได้รับจากอาหารสมดุลย์กับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน"

"หมายความว่า เมื่อพลังงานสมดุลย์ก็จะไม่เหลือเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน ซึ่งก็คือที่มาของภาวะน้ำหนักเกินและความอ้วนนั่นเอง ไม่ต้องไปกังวลกับตัวเลขว่าจะต้องกินวันละกี่กิโลแคลอรี ขอเพียงซึ่งน้ำหนักทุกวัน ถ้าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แสดงว่าได้พลังงานพอไม่มากหรือน้อยไป"

รศ. ดร. ปรีญา เน้นความสำคัญของพลังงานที่ได้รับจากการรับประทานอาหารว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย รวมถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารอย่างสมดุลย์ที่ช่วยให้เรามีความสุขและมีสุขภาพแข็งแรง "ความสมดุลย์ของพลังงานนั้นเป็นกุญแจสำคัญในการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และปัญหาสุขภาพที่จะตามมา ทั้งนี้ ส่วนประกอบของอาหารที่เราบริโภคเข้าไปมีผลต่อการสะสมของพลังงานในร่างกาย"

"คู่มือสำหรับลดน้ำหนักมักจะแนะนำให้ลดทั้งไขมันและน้ำตาลซึ่งค่อนข้างทำได้ยาก ดังนั้น การกินน้ำตาลบ้างร่วมกับอาหารไขมันต่ำจะทำให้อาหารนั้นยังอร่อยอยู่ และง่ายต่อการปฏิบัติตาม นอกจากนี้ จากผลงานวิจัยที่ได้ศึกษาพบว่าการกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจะให้ความรู้สึกอิ่มและลดความอยากอาหารได้ดี ในขณะที่การกินอาหารพลังงานสูงๆ โดยเฉพาะที่มาจากไขมัน รวมทั้งการใช้ชีวิตที่ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวมาก เช่น นั่งทำงานอยู่ตลอด เป็นสองปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน"

จากการสำรวจภาวะโภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 5 ระหว่างพ.ศ. 2546 – 2547 ซึ่งรายงานในที่ประชุมโดยผู้อำนวยการกองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข พญ. แสงโสม สินาววัฒน์ พบว่าร้อยละ 31.5 ของคนไทยในวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนและวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป พบร้อยละ 23.8 และจากการศึกษาสัดส่วนพลังงานจากอาหารที่คนไทยในวัย 6 ปี ถึง 65 ปี ขึ้นไป ได้รับในแต่ละวัน ซึ่งทำการศึกษโดย ผศ. ดร. นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลซึ่งนำเสนอในที่ประชุมนี้ด้วยพบว่า คนไทยอายุ 20-64ปี โดยเฉลี่ยปัจจุบันในแต่ละวันได้รับพลังงานจากอาหารประเภทต่างๆ เป็นสัดส่วนดังนี้ ดูตาราง



จะเห็นว่าคนไทยบริโภคพลังงานส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 63.4 จากคาร์โบไฮเดรตที่อยู่ในรูปของข้าว และผลิตภัณฑ์จากธัญพืช บวกกับพลังงานร้อยละ 2.1 ที่ได้มาจากน้ำตาลทราย นอกจากนี้ยังมีพลังงานส่วนน้อยที่มาจากคาร์โบไฮเดรตในเครื่องดื่ม (1.4%) และผลไม้ (1.1%)

เมื่อรวมแล้วพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่คนไทยบริโภคในแต่ละวันคิดเป็นร้อยละ 66.9 เมื่อพิจารณาการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในคนไทยทำงาน สาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ การกินอาหารประเภทที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต (อาหารประเภทข้าวและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช) มากเกินไป

รศ. ดร. ปรีญา เห็นว่า ปกติ เราควรได้พลังงานโดยรวมจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดในแต่ละวัน ซึ่งร้อยละ 15 ควรจะได้มาจากน้ำตาลที่มีอยู่โดยธรรมชาติในอาหารนั้นๆ และไม่เกินร้อยละ 10 มาจากน้ำตาลที่เติมในอาหารและน้ำตาลในเครื่องดื่ม

ดังนั้นเพื่อลดอัตราการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนควรแนะนำให้ลดปริมาณการกินอาหารประเภทข้าวและธัญพืชลง พร้อมกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น การออกกำลังกายแบบง่ายๆ คือ เดินอย่างต่อเนื่อง 30 นาทีทุกวัน ก็จะช่วยการสลายไขมันที่สะสมในร่างกายได้ดี

นอกจากนี้ การประชุมทางวิชาการได้สรุปแนวทางการสื่อสารที่จะให้ประชาชนเข้าถึงโภชนาบำบัดได้ดีว่า ต้องเข้าใจง่าย โดยเปรียบเทียบกับสิ่งที่คุ้นเคยในชีวิตประจำวัน ยึดหยุ่นในการปฏิบัติตัว อาศัยการสื่อสารที่ทันสมัยเข้าช่วย เช่น รายการวิทยุ ทีวี อินเทอร์เน็ต ส่งข้อความผ่านมือถือ ทั้งหมดนี้เพื่อคอยกระตุ้น และเน้นย้ำให้เข้าใจถูกต้อง และอยากปฏิบัติตาม โดยเริ่มต้นจากครอบครัวเราก่อน เผยแพร่สู่ที่ทำงาน ชุมชน องค์กรต่างๆ และองค์กรของรัฐช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างถาวรตลอดไป

สำหรับ สมาคมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหารแห่งประเทศไทย (FoSTAT) เป็นองค์กรอิสระทางด้านวิชาชีพที่ไม่มุ่งเน้นแสวงหาผลกำไร ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2519 โดยการรวมกลุ่มของอาจารย์นักวิชาการที่สนใจ ในปัญหาต่างๆ ด้านอาหาร และเห็นความสำคัญของการพัฒนาองค์ความรู้ ทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางอาหาร FoSTAT ทำหน้าที่ในการพัฒนาวิชาการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับอาหาร รวมทั้งพัฒนาบุคลากรที่จะมาสนับสนุนอุตสาหกรรมดังกล่าวและเป็นศูนย์กลางในการสร้างเสริมความร่วมมือด้านวิทยาศาสตร์การอาหารระหว่างองค์กรต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ

ที่มา :

http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1220876886&gripid=01&catid=04