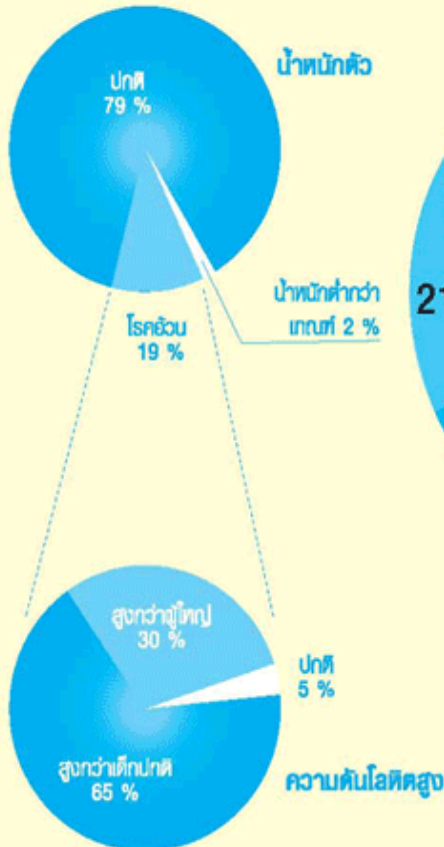


คนไทยกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคไม่ได้สัดส่วน โดยเฉพาะการกินหวาน กินของมัน ของทอด หรืออาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง

## โรคอ้วนและความดันโลหิตสูง

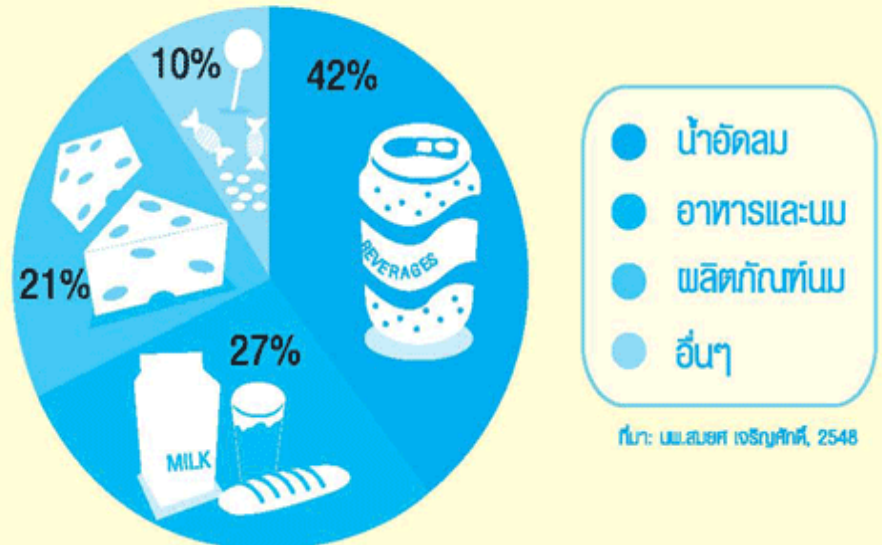
ในเด็กประถมปีที่ 1-6



ที่มา: สันุภาณเดือนกษี เด็กไทยอินสูง, ม.ม.ศ.ศ., 2547

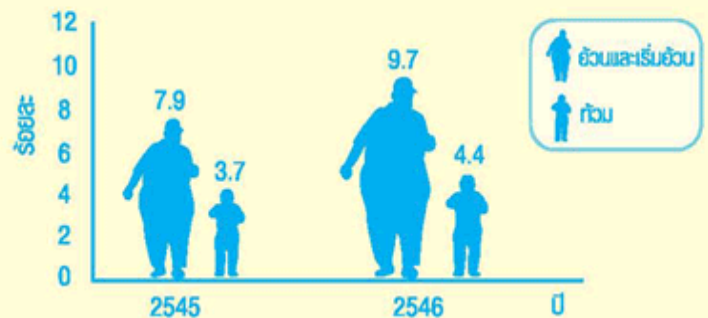
นั่นอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ที่มีป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ไม่เพียงผู้ใหญ่เท่านั้นที่ติดใจรสชาติหวานลิ้น เด็กเล็กก็เป็นอีกกลุ่มผู้บริโภคที่ชื่นชอบขนมขบเคี้ยวที่มีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก ส่งผลให้เด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากขึ้น โดยพบว่าเกือบ 1 ใน 5 ของเด็กชั้นประถมศึกษาเป็นโรคอ้วนและส่วนใหญ่มีความดันโลหิตผิดปกติ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรหันมาใส่ใจพฤติกรรมบริโภคของเด็กอย่างจริงจังก่อนที่จะสายเกินไปโดยเฉพาะอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่จะทำให้เด็กไทยยิ่งก้าวเข้าไปใกล้กับปัญหาโภชนาการขาดสมดุลมากขึ้นเรื่อยๆ

## การรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูงของประชากร



ที่มา: แผนสุขภาพ ๒๕๕๓, ๒๕๔๘

## โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน (ป.1-6) ปี 2545-2546



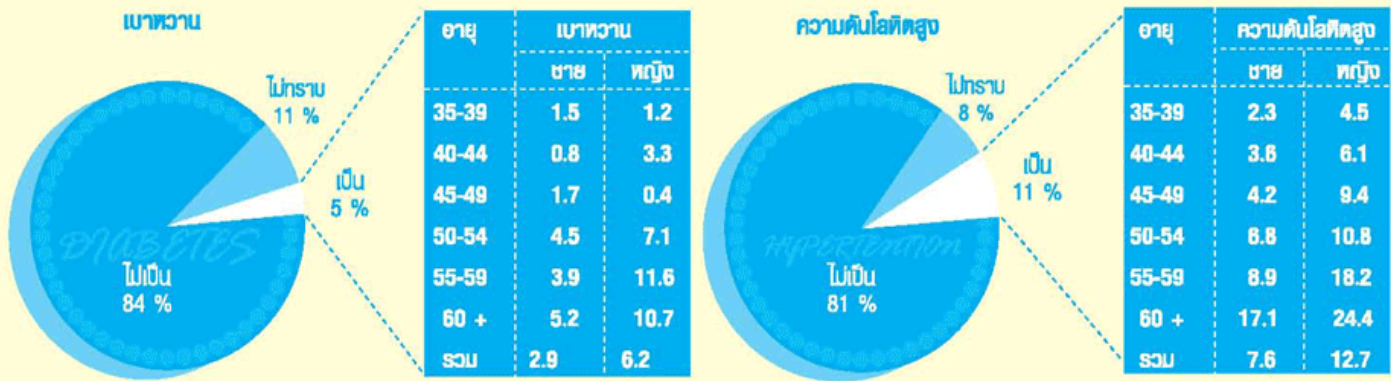
ที่มา: โครงการพัฒนาทรวงศ์สำหรับติดตามการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา, 2546

## การบริโภคขนมของเด็กไทย ปี 2546



ที่มา: แผนการรณรงค์ส่งเสริมความปลอดภัยของขนมที่เชื่อมโยงกับการเกิดโรคอ้วน, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546

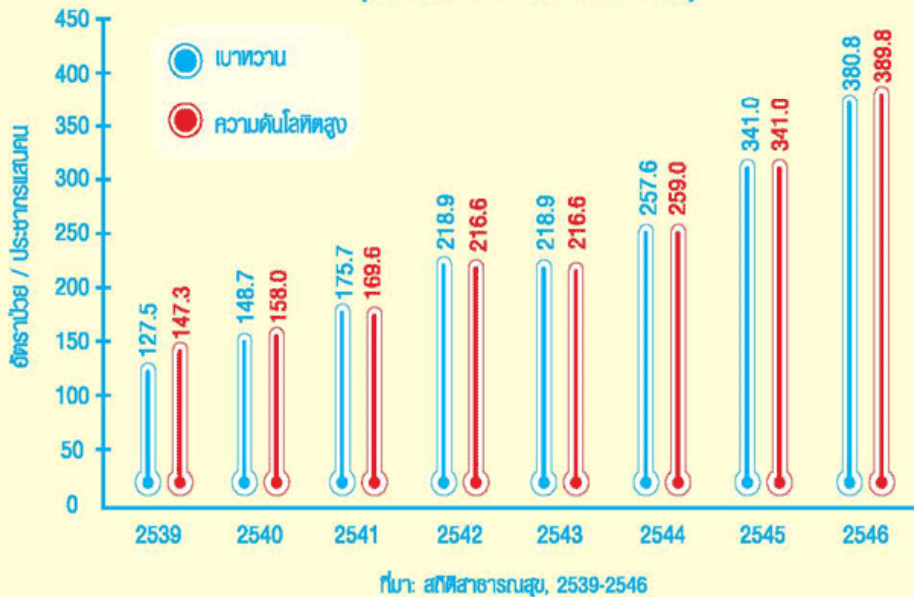
## ประชากรที่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค (เฉพาะผู้มีอายุ 35 ปีขึ้นไป)



ที่มา: สurveออนามัยและสวัสดิการ, 2546

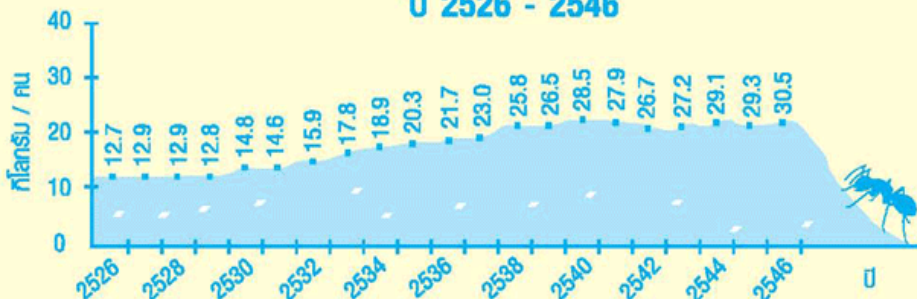
## เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน สัญญาณเตือนภัย คนไทยกินหวาน และอาหารไขมันสูง

### อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (ต่อประชากร 100,000 คน)



ที่มา: สหประชาชาติ, 2539-2546

### ปริมาณการบริโภคน้ำตาลทรายภายในประเทศ ปี 2526 - 2546



ที่มา: ศูนย์บริหารการผลิต สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2546



แม้ว่าตามมาตรฐานโภชนาการจะกำหนดให้การกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาต่อคน แต่ปัจจุบันคนไทยกินน้ำตาลสูงถึง 16 ช้อนชาต่อคนต่อวัน มากกว่าระดับการบริโภคน้ำตาลของโลกคือวันละ 11 ช้อนชาต่อคน ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาคนไทยบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่า หากสังเกตกันดี ๆ จะเห็นว่า 'น้ำตาล' คือเครื่องปรุงรสที่แทรกตัวเข้ามาในอาหารทุกจานของคนไทยโดยไม่มีใครระวังถึงภัยร้ายที่จะตามมา ความหวานของผลไม้สดถูกเพิ่มเติมน้ำตาลในฟริกเกิล น้ำอัดลมที่เต็มไปด้วยน้ำตาลคือเครื่องดื่มที่ครองความนิยมของคนทุกเพศทุกวัย แม้แต่อาหารคาวอย่างผัดกระเพรายังต้องพึ่งความหวานของน้ำตาลทราย จึงไม่น่าแปลกใจหากจะกล่าวได้ว่า ในแต่ละวันคนไทยบริโภคน้ำตาลมากถึง 16 ช้อนชา ซึ่งมากกว่าที่มาตรฐานโภชนาการกำหนดไว้เกือบ 3 เท่า