

พลิกแพ้มหันตภัยแห่งฤดูร้อน (5)

คนไทยยังกินผักผลไม้ไม่ค่อยเกินไป

ท้องถิ่นมาตั้งแต่หัวเท่ากำปั้นว่า ผักผลไม้ที่กินดีมีประโยชน์ ช่างใช้ชีวิตอยู่ในสังคมยุคกระแส
ห่วงใยสุขภาพมาแรง

แต่เชื่อไหมว่าทุกวันนี้คนไทยส่วนใหญ่ยังกินผักผลไม้ต่ำกว่าระดับที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ

ในแต่ละวันคนเราควรกินผักและผลไม้ให้ได้ 400-600 กรัมต่อวัน แต่ผลจากการสำรวจ
สภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พบว่า ในแต่ละวัน คนไทยวัย
15 ปีขึ้นไป ยังบริโภคผักและผลไม้ไม่พอกว่ามาตรฐานข้างต้น ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ
และป้องกันโรค

ผู้ชายที่กินผักผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐานมีอัตราแซงหน้าผู้หญิงเล็กน้อย คือ ร้อยละ 80 และ ร้อย
ละ 76 ตามลำดับ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในภาพรวมผู้หญิงไทยนิยมกินผักผลไม้มากกว่าผู้ชาย
โดยขณะที่ผู้ชายกินผักผลไม้เฉลี่ยวันละ 268 กรัม ผู้หญิงนั้นกินเฉลี่ยวันละ 283 กรัม ที่น่าเป็นห่วง
กว่านั้นก็คือเมื่อวัยล่วงเลยมากขึ้น คนไทยจะกินผักผลไม้ลดน้อยลงไปด้วย ทั้งที่ร่างกายซึ่งเสื่อมถอยลง
ไปเรื่อย ๆ ควรได้รับสารอาหารดี ๆ จากธรรมชาติเข้ามาช่วยหล่อเลี้ยงบำรุงให้แข็งแรงและสดใส

ที่น่าสังเกตคือ คนที่อยู่ในเขตชนบท (นอกเขตเทศบาล) ที่กินผักผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐาน มี
จำนวนมากกว่าคนที่อยู่ในเมือง หรือในเขตเทศบาล และคนที่อยู่ในกรุงเทพฯ ที่กินผักผลไม้ไม่พอ
เกินไปยังมีน้อยกว่าคนในจังหวัดอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่คนที่อยู่ในเขตชนบทหรือตามต่างจังหวัดน่าจะมีโอกาส
หาผักผลไม้กินได้หลากหลายและมีราคาถูกกว่าในสังคมที่เร่งรัดและขาดแคลนพื้นที่เกษตรกรรมแบบใน
เมืองใหญ่

ในงานวิจัยนี้ยังชี้ “จุดอันตราย” ไว้ด้วยว่า ในพื้นที่ภาคอีสานกลางและล่าง นั่นคือ ในเขตพื้นที่สาธารณสุขที่ 5 ซึ่งครอบคลุมจังหวัดมหาสารคาม นครราชสีมา และสุรินทร์ พบคนที่กินผักผลไม้ต่ำกว่าที่ควรมากที่สุดในประเทศ โดยพบในผู้ชายถึง 90 และผู้หญิง 87 คนจาก 100 คน!

มีผลวิจัยชี้ชัดเจนว่า การกินผักผลไม้เป็นปัจจัยคุ้มครองโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมอง มะเร็งปอด มะเร็งทางเดินอาหารได้

ทั้ง ๆ ที่ประเทศไทยเราเป็นดินแดนที่มีผักผลไม้อุดมสมบูรณ์และราคาย่อมเยาขนาดนี้ แต่คนไทยจำนวนมากยังพลาดโอกาสสำคัญในการดูแลสุขภาพไปอย่างน่าเสียดาย

ข้อมูลจาก การสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 ดูได้จาก www.hiso.or.th

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479