

จะกินเพื่ออยู่ หรือจะอยู่เพื่อกิน?

คำถามนี้ยากนักที่จะตอบให้ได้เต็มปากเต็มคำในยุคที่หันไปทางไหนก็มีแต่อาหารและเครื่องดื่มแปลกๆ ใหม่ๆ รสชาติสุดยั่วชวนจนเกินหักห้ามใจ ทั้งที่รู้ว่าประโยชน์ไม่ค่อยมี ช้าอาจแถมโทษให้เสียอีก

ของแบบนี้ฟังคำตอบจากปากอาจไม่ได้ข้อเท็จจริง สู้เปิดแฟ้มพลิกหาข้อมูลจากการสำรวจแบบเป็นเรื่องเป็นราวกันดีกว่า

แล้วจะรู้ว่าแม้คนไทยกำลังตื่นตัวเรื่องสร้างสุขภาพ แต่เอาเข้าจริงก็ยังตามใจปากกันอยู่ไม่น้อย...

- **80-90%** ไม่ปฏิเสธอาหารจานด่วนและของขบเคี้ยว

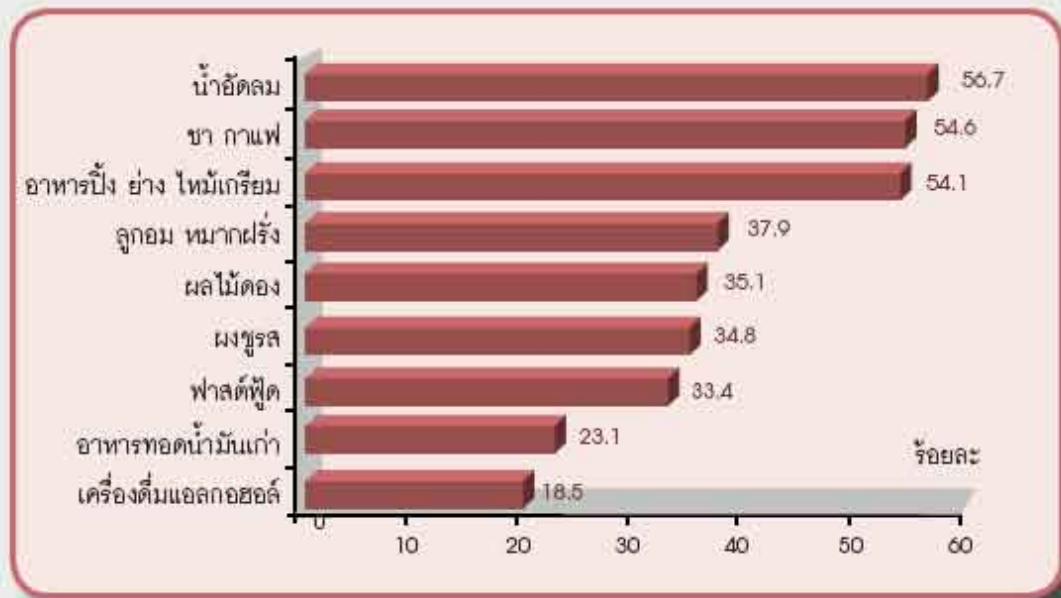
เมื่อปี 2548 สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ทำการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชากรไทย ทำให้พบข้อมูลที่น่าสนใจหลายประการจากกลุ่มผู้ที่ตอบแบบสำรวจในครั้งนี้ เช่น

- ร้อยละ 90 กินอาหารเสริม
- ร้อยละ 85 กินอาหารจานด่วน
- มากกว่าครึ่งไม่ปฏิเสธของขบเคี้ยวกินเล่น

- **ขาดน้ำอัดลม-ของปิ้งย่างไม่ได้**

ผลการสำรวจของชีวจิตโพลล์ ในปี 2549 ตอกย้ำให้เห็นว่าคนไทยส่วนใหญ่ที่ยังไม่มีอาการเจ็บป่วยมีพฤติกรรม “กินตามใจปาก” โดยระบุว่าอาหาร/เครื่องดื่มที่ขาดไม่ได้ คือ น้ำอัดลม ชา กาแฟ รองลงมาคืออาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม ต่อเมื่อพบอาการป่วย คนส่วนใหญ่จะเริ่มปรับพฤติกรรมการกินให้มีคุณภาพมากขึ้น

แผนภาพที่ 2 แสดงอาหารที่คนไทยบอกว่าต้องกินเป็นประจำ



ที่มา: ชิวจิต โพลล์ โครงการ 3, บริษัทอัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

จะกินเพื่ออยู่ หรือจะอยู่เพื่อกิน?

มาถึงบรรทัดนี้...คุณเองจะตอบคำถามนี้ว่าอย่างไร?

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479