

สถานการณ์การบริโภคอาหารของคนไทย

สถานการณ์การบริโภคอาหารของคนไทย จากการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพ ปี พ.ศ.2564 สำนักงานสถิติแห่งชาติ การบริโภคผักและผลไม้เพียงพอ จากการสำรวจการบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย ปี พ.ศ.2562, 2564 ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล การสำรวจการบริโภคโซเดียม ปี พ.ศ.2565 ของกรมควบคุมโรค การดื่มนมแม่ของทารก จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ปี พ.ศ.2565 การบริโภคอาหารในนักเรียน จากการสำรวจสุขภาพนักเรียน กรมอนามัย ปี พ.ศ.2564 ความชุกไขมันในเลือดสูงและภาวะอ้วน จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ปี 2562-2563 และข้อมูลการสูญเสียปีสุขภาวะจากการบริโภคอาหาร จากโครงการศึกษาภาระโรค สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

1) การบริโภคผักและผลไม้ของคนไทย

การบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ ของประชากรอายุ 6-14 ปี ในปี พ.ศ.2562 มีสัดส่วนที่ไม่ต่างกันทั้งเพศชายและหญิง แต่ในปี พ.ศ.2564 กลับพบว่า เพศหญิงมีสัดส่วนของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 30.1 เทียบกับร้อยละ 26.1) และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า ทั้งใน ปี พ.ศ.2562 และ 2564 เด็กอายุ 6-9 ปี มีสัดส่วนการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ น้อยกว่าเด็กอายุ 10-14 ปี (ร้อยละ 20.8 เทียบกับร้อยละ 32.5 ในปี พ.ศ.2562 และร้อยละ 22.8 เทียบกับร้อยละ 31.8 ในปี พ.ศ.2564) (ภาพที่ 1) แสดงถึง ความจำเป็นที่ผู้ปกครองของเด็กในกลุ่มวัย 6-9 ปี ที่ควรต้องตระหนักและให้ความสำคัญ ในการส่งเสริม/กระตุ้นให้เด็กบริโภคผักและผลไม้ให้มากขึ้น

ส่วนการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ ในผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2562 พบว่า เพศหญิงมีสัดส่วนของการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 42.2 เทียบกับร้อยละ 35.0) แต่ในปี พ.ศ.2564 กลับพบว่า มีการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ ทั้งเพศชายและหญิง ในสัดส่วนที่ไม่ต่างกัน และเมื่อพิจารณาตามกลุ่มอายุ พบว่า ทั้งในปี พ.ศ.2562 และ พ.ศ.2564 ประชากรอายุ 45-59 ปี มีสัดส่วนการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอมากที่สุด รองลงมา คือประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ.2564 ในขณะที่ประชากรอายุ 15-29 ปี มีสัดส่วนการบริโภคผักและผลไม้ที่เพียงพอ น้อยที่สุด (ร้อยละ 22.2 ในปี พ.ศ.2564) (ภาพที่ 2)

ภาพที่ 1 สัดส่วนการบริโภคผักและผลไม้เพียงพอของประชากรอายุ 6-14 ปี จำแนกตามเพศและอายุ ปี พ.ศ.2562 และ 2564

