



ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน 2551



จากคอลัมน์ **วิถีเสียง** จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนกันยายน 2551
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

อะไรเอ่ย ? ของกินที่คนไทยขาดไม่ได้



จะกินเพื่ออยู่ หรือจะอยู่เพื่อกิน?

คำถามนี้ยากนักที่จะตอบให้ได้เต็มปากเต็มคำในยุคที่หันไปทางไหนก็มีแต่อาหารและเครื่องดื่มแปลกๆ ใหม่ๆ รสชาติสุด
ช่วยจนเกินหักห้ามใจ ทั้งที่รู้ว่าประโยชน์ไม่ค่อยมี ซ้ำอาจแถมโทษให้เสียอีก
ของแบบนี้ฟังคำตอบจากปากอาจไม่ได้ข้อเท็จจริง ผู้เปิดแฟ้มพลิกหาข้อมูลจากการสำรวจแบบเป็นเรื่องเป็นราวกันดีกว่า
แล้วจะรู้ว่าแม่คนไทยกำลังต้นตอเรื่องสร้างสุขภาพ แต่เอาเข้าจริงก็ยังตามใจปากกันอยู่ใช่น้อย...



ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน 2551

● 80-90% ไม่ปฏิเสธอาหารจานด่วนและของขบเคี้ยว

เมื่อปี 2548 สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ทำการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชากรไทย ทำให้พบข้อมูลที่น่าสนใจหลายประการจากกลุ่มผู้ที่ตอบแบบสำรวจในครั้งนี้ เช่น

- ร้อยละ 90 กินอาหารเสริม
- ร้อยละ 85 กินอาหารจานด่วน
- มากกว่าครึ่งไม่ปฏิเสธของขบเคี้ยวกินเล่น

แผนภาพที่ 1 แสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มของประชากรวัย 6 ปีขึ้นไป





ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน 2551

• ขาดน้ำอัดลม-ของปิ้งย่างไม่ได้

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

แผนภาพที่ 2 แสดงอาหารที่คนไทยบอกว่าต้องกินเป็นประจำ



จะกินเพื่ออยู่ หรือจะอยู่เพื่อกิน?

มาถึงบรรทัดนี้...คุณเองจะตอบคำถามนี้ได้อย่างไร?



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News กันยายน 51



ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน 2551

บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ต้นคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ต้นคิด”
ตู้ ปณ.2 ปณฝ.ประดิพัทธ์ 10404
โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171
อีเมลล์ : info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

