



ฉบับที่ 5 เดือนเมษายน 2551



จากคอลัมน์ วิถีเสียง จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนเมษายน 2551  
ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

## คนไทยยังกินผักผลไม้ไม่ค่อยเกินไป

ท้องถิ่นมาตั้งแต่หัวเท่ากำปั้นว่า ผักผลไม้กินดีมีประโยชน์  
ซ้ำยังใช้ชีวิตอยู่ในสังคมยุคกระแสทางใยสุขภาพมาแรง

**แต่เชื่อไหมว่าทุกวันนี้คนไทยส่วนใหญ่ยังกินผักผลไม้ต่ำกว่าระดับที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ**

ในแต่ละวันคนเราควรกินผักและผลไม้ให้ได้ 400-600 กรัมต่อวัน แต่ผลจากการสำรวจสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พบว่า ในแต่ละวัน คนไทยวัย 15 ปีขึ้นไป ยังบริโภคผักและผลไม้ไม่พอกว่ามาตรฐานข้างต้น ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ผู้ชายที่กินผักผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐานมีอัตราแขนงหน้าผู้หญิงเล็กน้อย คือ ร้อยละ 80 และ ร้อยละ 76 ตามลำดับ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในภาพรวมผู้หญิงไทยนิยมกินผักผลไม้มากกว่าผู้ชาย โดยขณะที่ผู้ชายกินผักผลไม้เฉลี่ยวันละ 268 กรัม ผู้หญิงนั้นกินเฉลี่ยวันละ 283 กรัม ที่น่าเป็นห่วงกว่านั้นก็คือเมื่อวัยล่วงเลยมากขึ้น คนไทยจะกินผักผลไม้ลดน้อยลงไปด้วย ทั้งที่ร่างกายซึ่งเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ ควรได้รับสารอาหารดี ๆ จากธรรมชาติเข้ามาช่วยหล่อเลี้ยงบำรุงให้แข็งแรงและสดใส

ที่น่าสนใจคือ คนที่อยู่ในเขตชนบท (นอกเขตเทศบาล) ที่กินผักผลไม้ต่ำกว่ามาตรฐาน มีจำนวนมากกว่าคนที่อยู่ในเมือง หรือในเขตเทศบาล และคนที่อยู่ในกรุงเทพฯ ที่กินผักผลไม้ไม่พอกันไปยังมีน้อยกว่าคนในจังหวัดอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่คนที่อยู่ในเขตชนบทหรือตามต่างจังหวัดน่าจะมีโอกาสหาผักผลไม้กินได้หลากหลายและมีราคาถูกกว่าในสังคมที่เร่งรัดและขาดแคลนพื้นที่เกษตรกรรมแบบในเมืองใหญ่

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



ฉบับที่ 5 เดือนเมษายน 2551

บอกกล่าว...

จดหมายข่าว "ต้นไม้คิด" ต้นไม้แห่งความคิด ที่ปมเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใ้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักรู้ของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการให้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ "ต้นไม้คิด"
ตู้ ปณ.2 ปณฝ.ประดิพัทธ์ 10404
โทรศัพท์: 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171
อีเมลล์ : [info@tonkit.org](mailto:info@tonkit.org) เว็บไซต์ [www.tonkit.org](http://www.tonkit.org)



## พลิกแพ้มหันตภัยแห่งฤดูร้อน (5)

### คนไทยยังกินผักผลไม้ไม่น้อยเกินไป

ท้องถิ่นมาตั้งแต่หัวเท่ากันว่า ผักผลไม้ที่กินดีมีประโยชน์ ช่างใช้ชีวิตอยู่ในสังคมยุคกระแส  
หวังใยสุขภาพมาแรง

แต่เชื่อไหมว่าทุกวันนี้คนไทยส่วนใหญ่ยังกินผักผลไม้ต่ำกว่าระดับที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ

ในแต่ละวันคนเราควรกินผักและผลไม้ให้ได้ 400-600 กรัมต่อวัน แต่ผลจากการสำรวจ  
สภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3 พบว่า ในแต่ละวัน คนไทยวัย  
15 ปีขึ้นไป ยังบริโภคผักและผลไม้ไม่น้อยเกินกว่ามาตรฐานข้างต้น 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 ที่กินผักผลไม้ไม่น้อย  
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](http://www.hiso.or.th)

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479