

ประเภท : กิจกรรมของเรา
หัวข้อข่าว : กินอย่างไร ลดเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
โดย : treepam
ลงวันที่ : อังคาร ที่ 20 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2562
เข้าชม : 4837

“พีคะ โกโก้ หวานน้อย 1 แก้ว ค่ะ”

“น้องครับ พี่ไม่รับเครื่องปรุงเพิ่มดีกว่า”

“ป้าคะ หนูเอาผัดผักน้ำมันน้อยๆ นะคะ”

ประโยคคุ้นหู ที่ตอนนี้ไม่ว่าใครๆ ก็ต้องมีเงื่อนไขในการสั่งอาหารแทบทั้งนั้น ทั้งเครื่องดื่ม ของหวาน ของคาว นั่นก็เพราะว่าหลายคนเริ่มตระหนักถึงภัยอันตรายที่เกิดจากการบริโภคมากขึ้น ถือเป็นนิมิตหมายอันดีและเป็นจุดเริ่มต้นในการรักสุขภาพ และที่สำคัญคือห่างไกลกลุ่มโรคที่เรียกกันว่า **“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง”** อีกด้วย

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases) หรือ NCDs หมายถึง กลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อ หรือจากเชื้อโรค ไม่ติดต่อผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือผ่านตัวนำโรค (พาหะ) แต่เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย และส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบไม่ระวัง โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง โรคปอดอุดกั้น และโรคทางจิตเวช



ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ร้อยละ 70 ของประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในขณะที่ปี 2560 พบว่าประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 75 ซึ่งวิธีป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคนี้คือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ เลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม จัด และเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ดี คิดบวก ไม่เครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ



เรื่องอาหารการกิน นับว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวและเป็นหนึ่งในสิ่งที่หากใส่ใจ และเลือกบริโภคอย่างระมัดระวัง ก็จะช่วยเลี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ **อ.สง่า ดามาพงษ์ ทีปรึกษากรมอนามัย**

และผู้ทรงคุณวุฒิด้านโภชนาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เผยเคล็ดลับในการบริโภคอาหารที่ลดเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังว่า **ปัจจุบันคนมักจะกินอาหารไม่เป็นโดยละทิ้งอาหารไทย ห่างไกลธรรมชาติ กินรสหวาน มัน เค็ม จัด มากขึ้น กินพืชผัก ผลไม้ น้อยลงและไม่เพียงพอ กินอาหารไม่ปลอดภัยปนเปื้อนสารเคมี เชื้อโรค และพยาธิมากขึ้น** ยิ่งไปกว่านั้นยังมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น กินมากแต่เคลื่อนไหวน้อย กินอาหารนอกบ้านมากขึ้น ปรุงอาหารกินเองน้อยลง ความฉลาดรู้ด้านโภชนาการลดลง เข้าถึงอาหารดียากขึ้น และมีความเครียดสะสม ผลร้ายที่ตามมาคือ คนไทยเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง พุ่งสูงขึ้นน่านเอง



5 เคล็ดลับลดความเสี่ยง เลี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1.กินครบ 5 หมู่ พอเพียง พอดี เพราะร่างกายจะได้สารอาหารครบทั้ง 5 ชนิด เพราะไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียว ที่จะมีสารอาหารครบเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

2.เน้นกินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพืน เพราะปลามีโปรตีนที่มีคุณภาพ ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ มีโอเมก้า 3 ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มีแคลเซียมและแร่ธาตุที่สำคัญ ควรกินปลาเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ส่วนผักและผลไม้ เป็นอาหารที่มนุษย์ขาดไม่ได้ เพราะเป็นแหล่งให้วิตามินและแร่ธาตุ อุดมด้วยใยอาหาร มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และสร้างภูมิต้านทานให้ร่างกาย

3.กินอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบจากธรรมชาติผ่านการปรุงแต่งน้อย เลือกใช้อาหารสด ลดอาหารแช่แข็ง หรืออาหารดอง

4.เลือกกินอาหารประเภทต้ม แกง ย่าง ยำ อบ นึง หรือน้ำพริก ลดการกินของทอดและมัน

5.รสชาติอาหารไม่จัด ลด หวาน มัน เค็ม โดยกินตามสูตร 6 : 6: 1 ได้แก่ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

การควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดย อ.สง่า ยังแนะนำเพิ่มเติมว่า หากอยากห่างไกลกลุ่มโรคดังกล่าว ต้องฝึกเป็นมนุษย์อ่อนหวาน หัดเป็นมนุษย์รสจืด ลดนิสัยกินอาหารไขมันสูง และรสจัดอาหาร ดังนี้

1.ฝึกเป็นมนุษย์อ่อนหวาน โดย ต้องตระหนัก ว่าความหวานมีอันตราย เริ่มจากค้นหาอาหารหรือเครื่องดื่มที่ตัวเองชอบกินที่มีรสชาติติดหวาน แล้วค่อย ๆ ลด อย่าหักดิบ สิ่งสำคัญคือ ต้องระวังอาหารที่หวานสุด เช่น เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน ผลไม้รสหวาน เป็นต้น หากลองทำภายในหนึ่งเดือนจะสามารถปรับพฤติกรรมได้

2.หัดเป็นมนุษย์รสจืด โดยต้องตระหนักว่า อาหารรสเค็มอันตราย ทั้ง เครื่องปรุงรสเค็ม ผงชูรส ผงฟู ล้วนเป็นแหล่งโซเดียมทั้งสิ้น ควรชิมก่อนปรุง กวาดเครื่องปรุงรสเค็มออกจากโต๊ะอาหาร และเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารเค็ม

3.ลดนิสัยกินอาหารไขมันสูง โดยต้องตระหนักว่า มันอันตราย เลี่ยงอาหาร ทอดและผัด ค้นหาอาหารที่มีไขมันสูงที่ตัวเองกิน แล้วค่อยๆ ลด อย่าหักดิบ แล้วเลือกกินอาหารประเภท ต้ม แกง นึง ยำ หรือน้ำพริกแทน ใช้เวลาไม่เกินหนึ่งเดือนจะสามารถปรับพฤติกรรมได้

4.ลดอาหารรสจัด หมั่นท่องกับตัวเองว่าลดมันสักนิด พิชิตโรคอ้วน ลดเค็มปี หนีห่างความดัน ลดหวานลงหน่อย ถอยห่างเบาหวาน และกินตามสูตร 6: 6: 1 ได้แก่ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อยากให้ทุกคนมีสุขภาพดี และชวนสนับสนุนให้รับประทานอาหารในสัดส่วน 2 : 1 : 1 ซึ่งประกอบไปด้วย ผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน และ แป้ง 1 ส่วน และปฏิบัติตามหลัก 3 อ 2 ส ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา เชื่อแน่ว่าหากทุกคนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น ก็สามารถลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างแน่นอน