

FREE!



คุณค่าทางโภชนาการพร้อมเสิร์ฟ

จดหมายข่าวแผนงานวิจัยนโยบายอาหาร และโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 เดือนตุลาคม 2556

Empty Calories



ว้ายร้ายใกล้ตัวคุณ



เบากระเพาะ แต่เพิ่มน้ำหนัก
อาหารที่รักไม่น่าทำกันได้



แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิเพื่อการพัฒนาประเทศไทยระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข

3



เปิดบ้าน

4

งานวิจัยในประเทศ
และนานาชาติ

6



คุณรู้หรือไม่ว่า

9

อาหารและ
เครือข่าย

12



บอกเล่าเก้าสิบ

14



ปกิณกะ

จดหมายข่าวแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จัดทำขึ้นโดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเป็นชุดความรู้ในการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหวด้านอาหารและโภชนาการ สู่ภาคสาธารณะ

ผู้จัดทำ : แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (FHP)

ที่ปรึกษา : บพ.ทักษพล ธรรมรังสี

บรรณาธิการ : สิริจันทร์ยา พูลเกิด

กองบรรณาธิการ : สุลิดดา มงษ์อุทรา, จิราพร ชัดดี, มนุช ใจชื่น, เพียว ฝันสุข,
นิศาชล เศรษฐไกรกุล, กิติพร กัทศาสตร์, วาทีนิ คุณาเพือก
สราวดี อุดมกาลญานันท์

เนื้อหาในเอกสารนี้ เป็นความเห็นทางวิชาการของผู้เขียน มิใช่ความเห็นของหน่วยงานและองค์กรผู้สนับสนุน

สวัสดิ์คะ กินฉลาดปราศโรคปีที่ 2 ฉบับที่ 3 นี้ กลับมาพร้อมกับข้อมูลสดๆ ร้อนๆ ที่ทีมวิจัย FHP ลงพื้นที่เก็บข้อมูลวิจัยเมื่อเดือนที่ผ่านมา ใน 4 ภูมิภาคและกรุงเทพฯ มาเล่าสู่กันฟัง ค่ะ

ทีมวิจัยได้ลงเก็บข้อมูลจากตัวอย่างอายุตั้งแต่ 18 ปี กว่า 1,200 คน ในหลายเรื่อง ทั้งการใช้ชลากโภชนาการและพฤติกรรมทางสุขภาพต่างๆ แต่มีข้อมูลที่ทำให้ต้องรีบนำมาแลกเปลี่ยนคือ พฤติกรรมการดื่มที่ไม่ใช่เรื่องของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่เป็นการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำรสผลไม้ กาแฟเย็น ชาเขียวเย็น มากกว่าร้อยละ 90 ของคนไทยแต่ละภูมิภาคและกรุงเทพฯ รายงานการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง โดยมากกว่าร้อยละ 80 เป็นผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มนี้อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และเกือบร้อยละ 50 เป็นผู้ที่ดื่มทุกวัน คนกรุงเทพฯครองแชมป์การดื่มเครื่องดื่มน้ำตาลสูง ตามด้วยภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ เมื่อสอบถามถึงน้ำหนัก-ส่วนสูง เพื่อประเมินดัชนีมวลกายหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน พบว่าเกินกว่าครึ่งของคนแต่ละพื้นที่ มีน้ำหนักเกิน และอ้วน โดยคนกรุงเทพฯมีน้ำหนักเกินและอ้วนมากที่สุด รองลงมาคือ ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ตามลำดับ ข้อมูลครั้งนี้สะท้อนให้เห็นสถานการณ์การดื่มในระดับพื้นที่ที่น่าเป็นห่วงและปัญหาสุขภาพที่จะเกิดตามมาในอนาคตอันใกล้ โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคอ้วนที่มีการวิจัยรายงานว่า สามารถสร้างความเสียหายแก่ประเทศรวมกันเกือบ 40,000 ล้านบาท*

เราคงไม่อยากได้ยินว่า คนไทยดื่มเครื่องดื่มรสหวานต่างน้ำ เพราะหากถึงวันนั้น คงไม่ใช่แค่คนไทยที่ต้องดื่มต่างน้ำ แต่ผู้เกี่ยวข้องระดับพื้นที่ ส่วนกลาง และประเทศ คงได้ดื่มน้ำตาต่างน้ำเป็นแน่ หากยังมองข้าม “ภัยไม่เจียบ” ของเครื่องดื่มรสหวานน้ำตาลสูงทั้งหลาย

กินฉลาดปราศโรค ฉบับนี้ร่วมเปิด “ภัยเจียบ” ของเหล่าอาหารและเครื่องดื่มที่ให้พลังงานว่างเปล่า หรือพลังงานที่ไร้คุณค่า (empty calorie) ด้วยเรื่องราวสาระน่ารู้ ตอบคำถาม “พลังงาน (ไม่ได้) ว่างเปล่า อย่างที่คิด” “อดข้าวแทบตาย แต่ไม่วยยังอ้วนอยู่” และ “ทำอย่างไรจะห่างไกลจากอาหาร พลังงานสูง ไร้ประโยชน์” ค่ะ พร้อมบทสัมภาษณ์ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง ผู้ที่อยู่ทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง การขับเคลื่อนให้คนไทย “กินเป็น อยู่เป็น” ค่ะ

บรรณาธิการ



*1. มนทร์ธำถาวรเจริญทรัพย์และคณะ. การศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย. นนทบุรี: โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ. 2552

2. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบนิเวศการบริโภคและสุขภาพของประชากรไทย 2555

"Empty calories" พลังงาน ว่างเปล่า ที่ไม่ได้ 'ว่างเปล่า' อย่างที่คิด

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า "empty calories" ซึ่งถ้าหากให้แปลความหมายก็อาจแปลได้ว่า "พลังงานที่ว่างเปล่า" แต่ในความเป็นจริง empty calories ไม่ได้ให้พลังงานว่างเปล่าอย่างที่คิด

Empty calories เป็นคำศัพท์ที่ใช้กันมาเป็นระยะเวลาพอสมควรแล้ว โดยกรมการเกษตรของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือ USDA (U.S. Department of Agriculture) ได้ให้ความหมายของ empty calories ว่าเป็นพลังงานที่ได้มาจากน้ำตาล (added sugar) และไขมัน (solid fat) ซึ่งให้พลังงานเป็นจำนวนมาก แต่ไม่ได้ให้คุณค่าทางสารอาหารและโภชนาการ หรือถ้ามี ก็มีในปริมาณเพียงเล็กน้อย แม้ว่าน้ำตาลและไขมันนี้จะทำให้อาหารดูน่ารับประทานมากขึ้นแต่อหารนั้นก็ให้พลังงานมากขึ้นเช่นกัน

อาหารบางชนิด เช่น ลูกอม หรือน้ำอัดลม คือ อาหารที่มี empty calories อย่างแท้จริง เนื่องจากอาหารเหล่านี้ให้พลังงานที่มาจากน้ำตาลเพียงอย่างเดียว ไม่มีสารอาหารอื่น ใดๆก็ตาม มีอาหารบางชนิดที่ถึงแม้จะให้พลังงานมากจนเรียกได้ว่าเป็นอาหารที่มี empty calories แต่ก็ยังมีสารอาหารชนิดอื่นๆ อยู่บ้าง เช่น พิซซ่า ที่มีส่วนผสมของแป้ง เนื้อสัตว์ และผัก นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารเข้าประเภทซีเรียล และนม ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่มี empty calories เช่นกัน เพราะมีส่วนประกอบของไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่ค่อนข้างสูง แต่อหารเหล่านี้ก็มีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายต้องการ ซึ่งก่อนที่ผู้บริโภคจะเลือกรับประทานจะต้องดูฉลาก หรือประเมินพลังงานจากอาหารชนิดนั้นก่อน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหาร ในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการ

ตัวอย่างอาหารที่มี empty calories ของชาวอเมริกัน ได้แก่

- เค้ก คุกกี้ โดนัท (มีส่วนประกอบหลักคือ ไขมันและน้ำตาล)
- โขดน้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง และน้ำผลไม้ (ปรุงแต่ง) (มีส่วนประกอบหลักคือ น้ำตาล)
- ชีส (มีส่วนประกอบหลักคือ ไขมัน)
- พิซซ่า (มีส่วนประกอบหลักคือ ไขมัน)
- ไอศกรีม (มีส่วนประกอบหลักคือ ไขมันและน้ำตาล)
- ไส้กรอก ฮอทดอก เบคอน (มีส่วนประกอบหลักคือ ไขมัน)



ในการดำเนินชีวิตของเราในปัจจุบัน คงจะหลีกเลี่ยงไม่ได้กับอาหารที่มี empty calories ซึ่งหากเรารับประทานในปริมาณที่น้อย ก็อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายไม่มากนัก แต่หากเราทานอาหารที่มี empty calories เป็นประจำแล้ว ก็อาจจะเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน¹

การทานแต่อาหารที่ให้พลังงานมากโดยเฉพาะอาหารกลุ่มที่มี empty calories จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณแคลอรีที่เพิ่มขึ้น จากพลังงานที่ได้จากอาหารมื้อหลักซึ่งร่างกายได้รับพลังงานอยู่แล้ว โดยมีหลายการศึกษาที่ได้แสดงผลเชิงลบของการทานอาหารที่มี empty calories เช่น...

จากข้อมูลของ Mrdjenovic และ Levitsky ที่ทำการศึกษาในกลุ่มเด็กอายุ 6-13 ปี จำนวน 30 คน ที่เข้าค่ายฤดูร้อน เป็นเวลา 4-8 สัปดาห์ พบว่า เด็กที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม และโซดา ในปริมาณที่มากกว่า 16 ออนซ์ต่อวัน (ประมาณ 455 มิลลิลิตร) จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ยังพบผลที่น่าสนใจว่า เด็กที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจะดื่มนมลดลง ซึ่งนมเป็นสิ่งที่มียะโยชน์และมีคุณค่าทางสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น โปรตีน แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินเอ² การที่เด็กไม่ได้รับสารอาหารเหล่านี้เพียงพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาโรคกระดูกในวัยผู้ใหญ่ได้

นอกจากนี้ การศึกษาของ Dhingra และคณะ ที่ศึกษากลุ่มประชากรในเมือง Framingham ประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน มีความเสี่ยงประมาณ 1.5 เท่าที่จะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (metabolic syndrome) และในช่วง 4 ปีของการติดตามผล พบว่า ประมาณ 22.6% ของผู้ที่เริ่มมีภาวะ metabolic syndrome คือผู้ที่ดื่มเครื่องดื่ม ที่มีรสหวานมากกว่า 1 ครั้งต่อวัน นอกจากนี้ การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ (impaired fasting glucose) ภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง และ ลดคอเลสเตอรอลดี (HDL)³

เห็นได้ว่า อาหาร empty calories นั้น ไม่ได้ “ว่างเปล่า” อย่างที่ทุกคนคิด เพราะในความว่างเปล่านั้น ยังมีพลังงาน ซึ่งถ้าหาร่างกายได้รับเกินความต้องการ แล้วก็จะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย



1. United States Department of Agriculture (USDA). What are Empty Calories? [serial online]. [accessed 24 July, 2013] Available

URL: <http://www.choosemyplate.gov/weight-management-calories/calories/empty-calories.html>.

2. Mrdjenovic G, Levitsky D. Nutritional and energetic consequences of sweetened drinks consumption in 6- to 13-year-old children. J Pediatr 2003; 142:604-10.

3. Dhingra R, Sullivan L, Jacques PF, Wang TJ, Fox CS, Meigs JB, D'Agostino RB, Gaziano JM, Vasan RS. Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle-aged adults in the community. Circulation 2007; 116:480-88.

อดข้าวแบบตาย แต่ไม่วยยังอ้วนอยู่ (เอ..ทำไมนะ?)

คุณเคยไหมคะ?? ที่ไม่ว่าคุณจะพยายามควบคุมน้ำหนัก กินข้าวแต่น้อย อดแล้วอดอีก ลาขาดกับไอศกรีมหรือขนมเค้กของโปรด แต่ไม่ว่ายังไงน้ำหนักก็ยังไม่ลด แถมยังขึ้นเอาๆ โดยที่ไม่แยะแสบความพยายามแบบทรมสุดตัวของเรามาแต่แต่น้อย คิดๆ แล้วก็กินน้อยใจหนัก ดิฉันคาดว่าอาการนี้คงเกิดขึ้นกับหลายต่อหลายคน และเชื่อว่าหลายคนได้เลิกล้มความตั้งใจที่จะดูดี มีราศีและสมส่วนไปแล้ว ซึ่งดิฉันอยากให้กำลังใจทุกท่านว่า “อย่าเพิ่งถอดใจค่ะ” บางทีอาจเป็นเพราะเราจับคนร้ายผิดคนหรือไม่ก็จับผู้ร้ายไม่หมดค่ะ อ่านมาถึงตรงนี้หลายคนอาจจะเกิดอาการงงๆ ไซ้ใหม่คะ ว่าการควบคุมน้ำหนักเกี่ยวอะไรกับจับผู้ร้าย ถ้าอย่างนั้นดิฉันขอให้ทุกท่านสละเวลาอันมีค่า มาจับเข้าคุกผ่านตัวหนังสือสักอึดใจนะคะ

ดิฉันขอเกริ่นด้วยการเปรียบเทียบพลังงานและสารอาหารที่ได้จาก 1) เมล็ดน้ำหนัก 2) อาหารที่สาวๆ กินจริงใน 1 วัน กันนะคะ

ตัวอย่างที่ 1

เมนูลดน้ำหนักจากวารสารสำหรับผู้หญิง

มือเช้า: ไข่ต้ม 1 ฟอง + ขนมปังปิ้ง 1 แผ่น
+ นมสด 180 มล.

มือเที่ยง: ก๋วยเตี๋ยวหมูเส้นเล็กแห้ง (220ก.)

มือเย็น: โยเกิร์ต (150 มล.) ส้ม 2 ผล

ตัวอย่างที่ 2

อาหารที่กินจริง มือเช้า: ไข่ต้ม 1 ฟอง + ขนมปังปิ้งทาเนย 1 ซ้อนชา (ถ้าไม่ทาก็ไม่อร่อย) + น้ำส้มคั้น 1 แก้ว (250 มล.)(เป็นน้ำไม่เป็นที่ไหน)

มือเที่ยง: ก๋วยเตี๋ยวหมูเส้นเล็กแห้ง (220 ก.) + น้ำอัดลม 1 กระป๋อง

มือบ่าย: กาแฟเย็น 1 แก้ว (เป็นน้ำไม่เป็นที่ไหน)

มือเย็น: โยเกิร์ต + น้ำส้มคั้น 1 แก้ว (250 มล.)(เป็นน้ำไม่เป็นที่ไหน)

มือดีกระหว่างดูละคร: มันฝรั่งทอดถุงเล็ก (30 กรัม) + เปียร์ 1 กระป๋อง

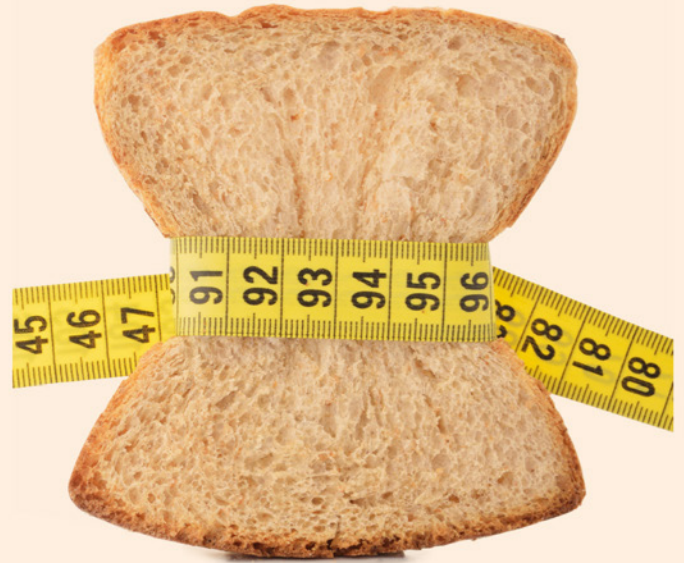
จากนั้นมาลองดูกันว่าสารอาหารที่เราได้รับจาก ทั้ง 2 เมนูเป็นอย่างไรคะ^{1, 2}

สูตรอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (ก.)	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ไขมัน (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (มคก.RE)	วิตามิน บี 1 (มก.)	วิตามิน บี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)
ตัวอย่างที่ 1	★★★ 1,012	40 (ไม่พอ)	116 (ไม่พอ)	★★★★ 43	3 (ไม่พอ)	★★★★★ 1,125	5 (ไม่พอ)	★★★★ 1,863	1 (ไม่พอ)	★★★★ 2	★★★★★ 86
ตัวอย่างที่ 2	1,979 (มากเกินไป)	36 (ไม่พอ)	162 (ไม่พอ)	69 (มากเกินไป)	3 (ไม่พอ)	★★★★ 1,312	4 (ไม่พอ)	★★★★ 1,783	1 (ไม่พอ)	★★★★ 2	★★★★★ 166
ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับสาว ๆ	1,600	50	300	53	25	800	15	800	800	1.70	60

หมายเหตุ: 5 ดาว คือ มีสารอาหารเหมาะสม , 3 ดาว คือ พอใช้, พื้นสีแดง คือ ไม่เหมาะสม (ไม่เพียงพอ หรือมากเกินไปความต้องการของร่างกาย)

สังเกตเห็นอะไรหรือเปล่าคะ เราอุตสาห์หลีกเลี่ยงอาหารหนักหรือแม้กระทั่งยอมอดข้าวเพื่อควบคุมน้ำหนัก แต่กลับได้พลังงานเกิน ซึ่งเป็นเพราะว่ายิ่งเราอดเราก็ยิ่งรู้สึกหิวหรือโหย เราเลยทดแทนด้วยขนมหรือเครื่องดื่มเล็กๆ น้อยๆ (ในความคิดเรา) หรือไม่ก็เป็นการความเคยชินที่ต้องดื่มเครื่องดื่มรสหวานหลังกินข้าว นั่นแหละค่ะผู้ร้ายในคราบคนธรรมดาที่ใครหลายคนอาจจะนึกไม่ถึง

ทั้ง 2 ตัวอย่างนี้เหมือนกันทุกอย่าง ยกเว้นอาหารที่กินจริงมีเนยแทนนมสด มีเครื่องดื่มและขนมขบเคี้ยวเพิ่มเข้ามา ซึ่งเนย กาแฟเย็น น้ำอัดลม เบียร์ และมันฝรั่งทอดกรอบนั้นเป็นอาหารเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูงแต่ไม่มีสารอาหารที่จำเป็น น้ำส้มคั้นนั้นถึงแม้จะให้สารอาหารที่จำเป็นแต่ถ้าเปรียบเทียบกับส้มที่เป็นผลไม้สด น้ำส้มคั้นจะให้พลังงานมากกว่าและให้สารอาหารที่จำเป็นน้อยกว่า และอาหารเหล่านี้ทำให้เราเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วน ทั่วๆ ที่เรากำลังลดน้ำหนักอยู่แท้ๆ แถมยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดสารอาหารบางชนิดอีก ไม่น่าเชื่อเลยใช่ไหมคะ!! นั่นแหละค่ะคือข้อเสียของอาหาร empty calories หรืออาหารที่ล็กแต่ให้พลังงานแต่หาได้มีประโยชน์อันใดไม่



แล้วอาหารที่ให้พลังงานแต่ไม่ให้ประโยชน์มีอะไรบ้าง? ก็ขอตอบแบบกำปั้นทุบดินว่า มีหลายชนิดด้วยกัน แต่ก็ขอบอกไปเล็กน้อยแบบไม่ให้เสียใจว่าเป็นอาหาร ขนม เครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือมัน ถ้าพบเจออาหาร ขนม เครื่องดื่มเหล่านี้ก็ให้สงสัยไว้เลยว่าจะเป็นผู้ร้าย แต่บางทีเราอาจไม่รู้สึกรู้ว่าอาหารมีรสหวานมากหรือมันมากเพราะรสหวานมันถูกเจือจางโดยการปรุงรสหรือน้ำหรือน้ำแข็ง ในกรณีนี้เราอาจใช้ชอล์กโภชนาการเป็นตัวช่วย

1.สำนักโภชนาการ. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.2001

2.BBC. Iced coffees "a meal in a drink"[online] 2550 [สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2553] แหล่งข้อมูล:URL: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8168142.stm>

3.เอกสารแนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541. บัญชีหมายเลข 3



ถ้าอ่านฉลากแล้วพบว่า เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงแต่ให้สารอาหารอื่นๆ น้อยมากเมื่อเทียบกับอาหารอย่างอื่นที่ให้พลังงานเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ให้สงสัยไว้เลยว่าอาหารเหล่านั้นจะเป็นผู้ร้าย คนเราต้องการทั้งพลังงานและสารอาหารอื่นๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องได้รับในปริมาณที่พอเหมาะมากไปหรือน้อยไปก็ไม่ดี ดังนั้น ถ้าเรากินแต่อาหารที่ให้แต่พลังงานเสียเป็นส่วนใหญ่ เราก็อาจจะอ้วนและขาดสารอาหาร ไปพร้อมๆ กัน

การขาดสารอาหารที่จำเป็นส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานไม่ดี สุขภาพทรุดโทรม เจ็บออกๆ แอดๆ ดังนั้น คนที่มีน้ำหนักเกินและสุขภาพไม่ดี อย่าเพิ่งด่วนลงความเห็นว่าเป็นเพราะเราอ้วนเราเลยสุขภาพไม่ดี แต่ควรระแวงระวังไว้ว่าเรากำลังขาดสารอาหารร่วมด้วยหรือไม่

พิจารณาจากตัวอย่าง ถ้าเรากินอาหารแบบเดียวกับตัวอย่างที่ 1 ไปนานๆ ถึงเราจะผอมลงก็จริงแต่ก็เสี่ยงต่อการมีอาการท้องผูก เกิดโรคโลหิตจาง และเหน็บชา ถ้าเราได้รับสารอาหารแบบตัวอย่างที่ 2 ไปนานๆ สามารถทำให้เราอ้วนขึ้น แถมยังเสี่ยงต่อการมีไขมันในเลือดสูง มีอาการท้องผูก เกิดโรคโลหิตจาง และเหน็บชา ดังนั้น ถ้าเราไม่ยอมอ้วนและขาดสารอาหารไปพร้อมๆ กัน เราก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูงแต่ไม่มีสารอาหารที่จำเป็นกันเถอะค่ะ

สัมภาษณ์เครือข่ายฉบับนี้เราพาท่านผู้อ่านมาทำความรู้จักกับเครือข่ายคนไทยไร้พุงนะคะ โดยเราได้รับเกียรติจากท่านอาจารย์ ศ.พญ.วรรณิ นิธิยานันท์ ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุงได้กรุณาเล่าถึงประวัติความเป็นมา วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรมและแนวทางการทำงานของเครือข่ายดังนี้ค่ะ



ศ.พญ.วรรณิ นิธิยานันท์
ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ในการก่อตั้งเครือข่าย

จากสถานการณ์ที่พบว่า คนไทยมีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ และภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหุดหายใจขณะหลับ โรคนิ่วในถุงน้ำดี โรคไต เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสมรรถภาพทางกาย และความสามารถในการปฏิบัติงานด้อยลง ปัญหาสุขภาพจิต เกิดความทุกข์ทรมานหรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรทำให้ประเทศชาติขาดกำลังบุคลากรที่เป็นพลังในการพัฒนาประเทศ และโรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลรักษาต่อเนื่อง มีความสิ้นเปลืองจากการรักษาและค่าใช้จ่ายสูง เป็นภาระทางเศรษฐกิจของประเทศ

กลุ่มอายุรแพทย์จึงมีแนวคิดรณรงค์ในเรื่องการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ (Prevention & Health Promotion) เพิ่มจากแนวคิดเดิมที่มุ่งเน้นรักษาทางคลินิก เครือข่ายคนไทยไร้พุง ประกอบด้วย 5 องค์กรหลัก ได้แก่ ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย สมาคมสูทศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เขียน: Hard core

เครือข่ายคนไทยไร้พุงประกาศเปิดตัวอย่างเป็นทางการ โดยประชาสัมพันธ์ให้เกิดกระแสตื่นตัวด้วยกิจกรรมระดับประเทศ ที่อาคาร “นิมิตบุตร” ภายใต้แนวคิด “ร่วมใจสลายนพุง” เมื่อ 23 ธันวาคม 2549 มีภารกิจในการส่งเสริมและสนับสนุน การควบคุมไม่ให้เกิดโรคอ้วนลงพุง โดยอิงหลักวิชาการที่ถูกต้อง และทันสมัย ครอบคลุมการรณรงค์ใน 3 ด้าน (3 อ) คือ ด้านอาหาร และโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านอารมณ์ ในการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมมารีโภคและการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องเหมาะสม



การดำเนินงานของเครือข่ายทำงานร่วมกับภาครัฐและภาคเอกชนในการสร้างภาคีเครือข่าย (Strengthen by government agency and professional networking support) ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขในการสร้าง “ภาคี ร่วมใจคนไทยไร้พุง” ขยายเป็นเครือข่าย “จังหวัดไร้พุง” จำนวนเครือข่ายทั้งหมด 64 จังหวัดทั่วประเทศ สร้างภาคี องค์การต้นแบบไร้พุง ทั้งในหน่วยราชการและบริษัทเอกชน ทำงานร่วมกับชุมชน ในการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การพัฒนาเขตภาษีเจริญเป็นเขตสร้างเสริมสุขภาพ, สร้างโรงพยาบาลแม่ข่าย “พิชิตอ้วน พิชิตพุง” ในแต่ละภูมิภาคโดยจัดอบรมบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุขในทุกระดับที่เกี่ยวข้องและมีการรณรงค์ และส่งเสริมการดูแลสุขภาพครอบคลุมทุกกลุ่มอายุสร้างเครือข่ายกับสื่อมวลชน และเผยแพร่กระแสการดูแลสุขภาพ ให้กับประชาชนทั่วประเทศ

ประชาสัมพันธ์ให้เกิดกระแสตื่นตัว ด้วยกิจกรรมรณรงค์ให้เกิดกระแสทั่วประเทศเช่น โครงการรวมใจลดพุงทั่วไทย ถวายไถ่องค์ราชันย์ ร่วมทำ Air war รณรงค์ให้เกิดกระแสทั่วประเทศ (Publicize by big national events) เช่น รายการรองครุฑอ่อนอ่อน, Fat fact และ รายการทราบแล้วเปลี่ยน เป็นต้น



ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้วยเครื่องมือและสื่อที่เข้าถึงได้โดยง่าย (Transfer knowledge through easy-access tools and media)

- ◆ เผยแพร่ความรู้และสถานการณ์ ภาวะอ้วนผ่านทางคู่มือและหนังสือต่างๆ เช่น คู่มือการดูแลเด็กอ้วน, หนังสือเรื่อง "อ้วนและอ้วนลงพุง"
- ◆ เผยแพร่ความรู้และกิจกรรมของเครือข่าย ผ่านช่องทาง website (<http://www.raipoong.com/>) และ facebook (<https://th-th.facebook.com/raipoongfanpage>)

ทิศทางการดำเนินงาน เครือข่ายในอนาคต

- ◆ ชักชวนให้แพทย์รุ่นใหม่เข้ามามีส่วนร่วมและสนับสนุนการทำงานของเครือข่าย
- ◆ ทำงานขับเคลื่อนไปพร้อมกับการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาลโดยเน้นให้หน่วยงานสาธารณสุขและบุคลากรสาธารณสุขเป็นตัวอย่างในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ◆ รณรงค์ให้สถานที่ทำงานเป็นสถานที่เอื้อต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

สุดท้ายเพื่อให้เข้ากับ theme ของ Newsletter ฉบับนี้ ท่านอาจารย์ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับ empty calories ซึ่งท่านอาจารย์กล่าวว่า ในส่วนตัวอาจารย์นิยามว่า คือ พลังงานที่ไร้คุณค่าหรือพลังงานที่รับเข้ามาแล้วไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และอาจารย์ยังฝากเคล็ดลับให้คนไทยมีสุขภาพดีไว้ว่า "อยากให้คนไทย กินเป็น อยู่เป็น กินเป็น คือ เลือกกินหลากหลาย อย่ากินให้เกิน อยู่เป็น คือ เคลื่อนไหวให้พอเหมาะ" ก็จะมีสุขภาพที่ดีได้ค่ะ ถ้าต้องการทราบกิจกรรมและความเคลื่อนไหวของเครือข่ายคนไทยไร้พุง สามารถแวะเยี่ยมชมได้ที่ website (<http://www.raipoong.com/>) และ facebook (<https://th-th.facebook.com/raipoongfanpage>) นะคะ

โครงการการรณรงค์ขับเคลื่อนสังคมเพื่อเด็กไทยไม่กินหวาน



โดยผู้แทนเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน ร่วมออกอากาศ
 สดรายการ วาไรตี้ทอล์คโชว์ สถานีโทรทัศน์ ASTV
 ทางช่อง NEWS 1 ในวันอาทิตย์ที่ 9 มิ.ย. 2556 เวลา
 20.00-21.30 น. เรื่อง "คณิตศาสตร์อ๋อนหวาน"
 ให้ความเข้าใจในเรื่องการบริโภคอาหารรสชาติ
 อ๋อนหวาน ควบคู่กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี
 และเผยแพร่โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน



ทำอย่างไรจะห่างไกลจาก “อาหารพลังงานว่างเปล่า”

ตอนได้ยินคำว่า “อาหาร empty calorie” ครั้งแรก ทำให้พาลนึกถึง “อาหารที่มีพลังงานว่างเปล่า” ซึ่งฟังดูแล้วเป็นอาหารที่น่าสนใจ เพราะถ้าอาหารไม่ให้พลังงานกินเท่าไรก็ไม่อ้วนจริงไหมคะ แต่กลายเป็นว่า “อาหาร empty calorie” นั้น เป็นอาหารที่คนรักสุขภาพอย่างเราไม่ควรไปข้องเกี่ยว เพราะกินเท่าไรก็ได้ประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้นกับสุขภาพร่างกาย อาหาร empty calorie ดังเกตุงายๆ จะเป็นอาหารที่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด เนื่องจากเป็นอาหารที่มีเติมน้ำตาลเข้าไป (added sugar) และ/หรือ มีส่วนประกอบหลักเป็นไขมัน

ตัวอย่างของอาหาร empty calorie^{1,2}

ขนมกรุบกรอบประเภทต่างๆ	ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี/ 100 กรัม)
กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวเกรียบกุ้ง	508-526
กลุ่มผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบ	463-551
กลุ่มผลิตภัณฑ์ข้าวโพดอบกรอบ	439-592
กลุ่มผลิตภัณฑ์ถั่วอบกรอบ	540-548
กลุ่มผลิตภัณฑ์เบเกอรี่	233-532
กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบกรอบ	502-554



1. <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=2&id=123>

2. เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน. น้ำตาล ความหวานในขนม เครื่องดื่ม นมพร้อมดื่ม นมผลสำหรับเด็ก.

จากเว็บไซต์ http://sweetenough.in.th/index.php?option=com_jdownloads&Itemid=192&task=finish&cid=37&catid=2&m=0

ประเภท	ปริมาตร (มิลลิลิตร)	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)*	ปริมาณแคลอรี (แคลอรี)
น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ	325	8.5	144
น้ำอัดลมประเภทน้ำสี	325	11	184
น้ำอัดลมประเภทน้ำใส	325	11	184
น้ำหวาน	180	4.8	80
ชาเขียวรสน้ำผึ้ง	500	15	282

*น้ำตาล 1 ช้อนชา มีน้ำหนักประมาณ 4.2 กรัม, น้ำตาล 1 กรัม มีพลังงานประมาณ 4 แคลอรี

ดังนั้น การเลือกอาหารนอกจากพิจารณาเรื่องของ “พลังงาน” แล้ว ผู้บริโภคอย่างพวกเรา ต้องคำนึงถึง “ประโยชน์ด้านสารอาหารด้วย” ไม่อย่างนั้นกินเท่าไรร่างกายก็ไม่แข็งแรง อ้วนเอาๆ หรือไม่ก็ขาดสารอาหาร ขอยกตัวอย่างการเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหาร แทนอาหารจำพวก empty calories ที่ทำให้ท้องอืดแต่ไร้ประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารควรเลี่ยง	อาหารควรเลือก	อาหารควรเลี่ยง	อาหารควรเลือก
ขนมปังขาว	ขนมปังโฮลวีท	ลูกอม	ลูกเกด
ข้าวต้มหมู	ข้าว (กล้อง) ต้มหมู	ไอศกรีม	น้ำผลไม้ปั่น ไร่น้ำตาล
ข้าวสวย	ข้าว (กล้อง) สวย	มันฝรั่งทอด	ถั่วงอก
พิซซ่า/แฮมเบอร์เกอร์	แซนวิช (ขนมปังโฮลวีท)	น้ำอัดลม	น้ำเปล่า
ไส้กรอกทอด หมูทอด	ไก่ทอด หมูทอด	น้ำหวานรสส้ม	น้ำส้มคั้น
แกงกะทิ	แกงจืด/ต้มยำ	กาแฟเย็น/ชาเย็น	นมจืด
ขนมหวานไทย เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และ เบเกอรี่	ผลไม้สด	“อาหารที่ดีไปใช้แค่ทำให้ท้องอืด แต่ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงด้วย”	

อัปเดตข่าวจัดการอาหารในโรงเรียนต้อนรับเปิดเทอม 2

ในช่วงต้นปีหน้า แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ มีกิจกรรมมานำเสนอคณะกรรมการจัดประชุมประจำปีแผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 2

หัวข้อ “การจัดการอาหารในโรงเรียน”
ในวันที่ 13 มกราคม 2557
เวลา 08.30-16.30 น.
ณ โรงแรม Pullman Bangkok King Power



วัตถุประสงค์ของการจัดงาน

เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ในการจัดการอาหารในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน และเด็กวัยเรียนระหว่างผู้เกี่ยวข้องทั้งในระดับพื้นที่ กระทรวง ประเทศ และระหว่างประเทศ เพื่อหาแนวทางการจัดการอาหารในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพของประเทศไทย ในหัวข้อต่างๆ เช่น

- อาหารกลางวันในโรงเรียน
- การจัดการอาหารว่างและเครื่องดื่มในโรงเรียน
- การตลาดอาหารในโรงเรียน
- การจัดการอาหารรอบรั้วโรงเรียน

ติดต่อสอบถาม และเสนอแนะความคิดเห็นได้ที่

แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ชั้น 2 อาคารคลังพัสตูล ชอยสธารณสุข 6 (ภายในบริเวณกระทรวงสาธารณสุข) ถนนพญาไท อ.เมือง

จ.นนทบุรี 11000 โทร 02-5902376, 02-5902379 โทรสาร 02-5902380

หรือ e-mail: fhp@ihpp.thaigov.net