

นายแพทย์อนันต์ โลหะพัฒนะบำรุง, (2565, ตุลาคม-ธันวาคม), ลด -เพิ่ม-ปรับ—เปลี่ยน ให้พฤติกรรมกาารกิน “ไม่ขาด ไม่เกิน” : ทิศไท 13 (50) : 45-47

พฤติกรรมกาารกินของคนไทยยุคใหม่กำลังเปลี่ยนไป ยิ่งช่วงหลังโควิด-๑๙ หลายผลสำรวจพบว่าคนไทยมีการกินไร้สมดุล ล้น เกิน หรือขาดแคลนอย่างหนักแต่เรากลับได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพน้อยลง

สังเกตตัวเองไหมว่าเรากินอาหารไขมันสูง โซเดียมสูง รวมถึงน้ำตาลเพิ่มขึ้น แต่กลับกินผักผลไม้ น้อยมาก “จากข้อมูล พฤติกรรมสุขภาพของประชากร ปี ๒๕๖๔” โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า พฤติกรรมของคนไทยที่นิยมรับประทานเป็นประจำ คืออาหารไขมันสูง ๔๒% อาหารแปรรูป ๓๙% และเครื่องดื่มเติมน้ำตาลบรรจุขวดที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ๓๔% สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยกำลังขาดความมั่นคงทางอาหาร และเสี่ยงต่อการป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว

พฤติกรรมกาารรับประทานอาหารที่สื่อถึงการขาดความมั่นคงทางอาหารกลุ่มวัยเรียน จะมีผลต่อ ภาวะอ้วน น้ำหนักเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ในอนาคต

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาารกินโดยทันที อาจเป็นเรื่องยากและอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย ให้เริ่มต้นด้วยการปรับพฤติกรรมแบบง่าย ประกอบด้วย 4 ข้อ คือ ลด-เพิ่ม-ปรับ-เปลี่ยน

เริ่มจาก **ลด** อาหารหวาน เค็มมัน เลี่ยงของทอด น้ำอัดลม เนื้อสัตว์แปรรูป หันมากินอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์แท้ ๆ แทน เพื่อให้ได้สารอาหารที่มากขึ้น

ต่อมาคือ **เพิ่ม** โดยการกินผักผลไม้มากขึ้น เพื่อเพิ่มไฟเบอร์ เพื่อปรับพฤติกรรมให้เคยชิน

ปรับ คือการปรับพฤติกรรมตนเอง ควรหันมาออกกำลังกายวันละ 30-60 นาที อ่านฉลากข้างผลิตภัณฑ์ก่อนเลือกซื้อ

และสุดท้ายคือ **เปลี่ยน** คือเปลี่ยนของที่ดีต่อสุขภาพตัวเอง เช่น เปลี่ยนน้ำหวานหรือน้ำอัดลมเป็น นมเปลี่ยนเมนูไข่ดาว เป็น ไข่ต้ม เป็นต้น

การจะมีสุขภาพที่ดีได้ นอกจากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว การเลือกรับประทานอาหารก็สำคัญ เพราะการมีสุขภาพที่ดี ถือเป็นกำไรชีวิตในระยะยาว

