

ละ 10 บาท 10 บาทคือวันเดียว หุงต้มแกงใช้หมด แต่ถ้าเราตวงนี้ ส่วนใหญ่ถ้าไม่มีคนพิเศษมาอยู่ เช่นญาติมาอยู่ เราก็จะไม่ค่อยไปซื้อน้ำถึงกินหรอก เพราะว่ามันจะแพง เวลาญาติมา คือเราก็กลัวเขาจะรังเกียจเรา ก็จะพิเศษให้เขาหน่อย 10 บาทไม่เป็นไรหรอก" ล้ายองกล่าว

ทีมงานได้เก็บตัวอย่างน้ำจากบ้านผู้ให้สัมภาษณ์รวมถึงผู้ใช้น้ำประปาชุมชน รวมถึงน้ำดื่มบรรจุขวดและน้ำเกลลอน ผลการตรวจวิเคราะห์พบว่าน้ำดื่มบรรจุขวดผ่านเกณฑ์มาตรฐานสามารถใช้ดื่มได้ ส่วนน้ำจากประปาชุมชน 2 ตัวอย่าง ตัวอย่างหนึ่งผ่านเกณฑ์มาตรฐาน อีกตัวอย่างหนึ่งพบจุลินทรีย์ปนเปื้อนเกินมาตรฐาน สำหรับน้ำประปาที่ต่อบ้านคนอื่นไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานเช่นกัน รวมถึงน้ำเกลลอนที่ก็พบจุลินทรีย์เกินค่ามาตรฐาน

นักวิชาการแนะนำให้ผู้บริโภคต้มน้ำให้เดือดหรือกรองน้ำก่อนใช้ดื่ม รวมถึงดูแลภาชนะที่ใส่น้ำให้สะอาด ผู้ที่บรรจุน้ำควรล้างมือให้สะอาด และควรระวังการปนเปื้อนจากมือคนที่ไม่สะอาด ระหว่างตักน้ำใส่ขวดหรือกระติก รวมถึงการล้างมือหลังเข้าห้องส้วมเพื่อป้องกันการปนเปื้อนกัน ระหว่างน้ำที่ตักใช้ในส้วมกับตักมาดื่ม

น้ำประปา (รายงานประจำปีการประปานครหลวง, 2546) น้ำประปาที่กรมประปานครหลวงผลิตและแจกจ่ายไปบริการผู้ใช้น้ำเป็นน้ำที่สะอาดได้มาตรฐานน้ำดื่ม แต่น้ำประปาจะคงความสะอาดคุณภาพมาตรฐานอยู่ได้ ก็ต้องขึ้นอยู่กับการใช้น้ำอย่างถูกวิธี กล่าวคือ

- ท่อประปาภายในบ้าน ต้องไม่เป็นสนิม บ้านที่ใช้ท่อเหล็กอาบสังกะสี ซึ่งท่อชนิดนี้จะมีอายุการใช้งานเพียง 5 ปี เท่านั้น ก็จะทำให้เกิดปัญหาท่อเป็นสนิมอุดตันหรือผุกร่อนง่าย ทำให้คุณภาพน้ำประปาเปลี่ยนไป อาจทำให้เกิดตะกอนสนิมปะปนอยู่ ทำให้น้ำประปาขุ่นแดงได้ ดังนั้นเพื่อให้น้ำประปาบ้านคงคุณภาพน้ำดื่ม หากท่อประปาในบ้านเป็นท่อเหล็กอาบสังกะสีและมีอายุการใช้งานมานานเกิน 5 ปีแล้ว จึงควรเปลี่ยนท่อใหม่ภายในบ้านเป็นท่อพีวีซี จะทำให้น้ำคงคุณภาพดื่มได้อย่างปลอดภัย

- การติดตั้งเครื่องปั้มน้ำให้ถูกวิธี การติดตั้งเครื่องปั้มน้ำเพิ่มแรงดันน้ำ โดยไม่มีบ่อบักหรือถังเก็บน้ำ แต่สูบน้ำจากเส้นท่อโดยตรง จะก่อให้เกิดผลเสียต่อคุณภาพ หากบริเวณใกล้เคียงมีท่อแตกรั่วใต้ดินเกิดขึ้นแรงจากเครื่องปั้มน้ำจะดูดเอาสิ่งสกปรกที่อยู่นอกท่อเข้าไปปะปนกับน้ำประปาด้วย ทำให้น้ำที่เปิดใช้อาจมีกลิ่นเหม็น และมีเชื้อโรคปะปนอยู่ ดังนั้น หากประสงค์จะติดตั้งเครื่องปั้มน้ำ ควรจัดทำบ่อบักหรือถังพัก แล้วปั้มน้ำจากบ่อบักเพื่อน้ำที่มีคุณภาพ และไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้ใช้น้ำปลายเส้นท่อ

- ถังเก็บน้ำหรือบ่อบักน้ำควรดูแลรักษาความสะอาด หากบ้านของท่านใช้ถังเก็บน้ำหรือบ่อบัก ควรหมั่นทำความสะอาดถังเก็บน้ำอยู่เสมอ เพื่อมิให้มีสิ่งสกปรกหรือสิ่งมีชีวิตตัวเล็กๆ เช่น

แมลงต่างๆ เข้าไปปะปนอยู่ในถังเก็บน้ำ แมลงบางชนิดวางไข่ เจริญเติบโตเป็นหนอนแดง โดยอาศัยสิ่งสกปรกกันบ่อเป็นอาหารแพร่พันธุ์ได้ การทำความสะอาด การหมุนเวียนน้ำในบ่อพักบ่อยๆทำให้น้ำมีความสะอาดปลอดภัยมากขึ้น

- เครื่องกรองน้ำควรหมั่นทำความสะอาด คุณภาพน้ำประปาสามารถดื่มได้จากก๊อก โดยไม่จำเป็นต้องติดตั้งเครื่องกรองน้ำแต่อย่างใด แต่หากท่านติดตั้งเครื่องกรองน้ำอยู่แล้วก็ควรหมั่นทำความสะอาดตามที่ระบุไว้อย่างสม่ำเสมอ มิฉะนั้นเครื่องกรองน้ำอาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค และทำน้ำประปาที่ได้มาตรฐานแล้วปนเปื้อนเมื่อผ่านเครื่องกรองได้

• การสุ่มตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำ หมายเลข 1

<u>ตัวอย่าง</u>	น้ำประปาชุมชนแออัดหนองแขม หมายเลข 1
<u>ลักษณะตัวอย่างน้ำ</u>	ด้วยเป็นชุมชนที่ไม่มีทะเบียนบ้านจึงต้องขอใช้น้ำแบบพิเศษ ซึ่งติดตั้งเพียง 1 จุด แล้วกระจายเป็น 5 จุดหลัก และแต่ละบ้านจะต่อสายยางจากแต่ละจุดนั้นเข้าบ้านอีกทีหนึ่ง ซึ่งแต่ละหลังจะรองน้ำดังกล่าวใส่ภาชนะ เช่น ถังขนาดบรรจุ 300 ลิตร ถังพลาสติกขนาดบรรจุ 200 ลิตร ตุ่ม ฯลฯ ซึ่งไม่มีฝาปิดเพื่อความสะดวกในการใช้ เพราะน้ำจะถูกนำไปใช้ในหลายลักษณะ เช่น ต้ม ชักผ้า ใช้ในห้องส้วม ฯลฯ ลักษณะน้ำดื่มคือ กรอกจากภาชนะบรรจุนั้นๆ ใส่ขวดพลาสติกแช่ตู้เย็น หรือเทใส่กระติกขนาดใหญ่ใส่น้ำแข็ง
	เก็บตัวอย่างน้ำจากจุดที่น้ำถูกกระจายแล้ว โดยน้ำนั้นเทจากขวดพลาสติกที่แช่ตู้เย็น ใส่ขวดเก็บตัวอย่างที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว
<u>รายการที่ตรวจวิเคราะห์</u>	ปริมาณ Coliform และ <i>E. coli</i> โดยวิธี MPN
<u>สถานที่ส่งตรวจ</u>	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
<u>ผลการทดสอบ</u>	พบ Coliform มีค่า MPN มากกว่า 23 /100 ml <i>E. coli</i> มีค่า MPN 5.1/100 ml

แปลผลและให้ความคิดเห็น

น้ำมีจุลินทรีย์ปนเปื้อนเกินเกณฑ์มาตรฐานไม่ควรใช้ดื่ม

ข้อเสนอแนะจากนักวิชาการ

ข้อเสนอแนะต่อผู้บริโภค

- ควรต้มให้เดือด และกรองผ่านไส้กรอง ขนาด <0.45 ไมครอน

ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- ให้การศึกษาเรื่องการปนเปื้อนของ Coliform และ *E. coli* แสดงถึงการปนเปื้อนที่เกิดจากสุขาภิบาลไม่ดี เกิดการปนเปื้อนข้ามจากมือคน แหล่งน้ำปนกันระหว่างตักใช้กับในส้วมและตักมาเป็นน้ำดื่ม
- ให้การศึกษาเรื่องการปนเปื้อนจากมือคนที่ไม่สะอาดระหว่างตักน้ำใส่ขวดหรือกระติก
- ให้การศึกษาเรื่องจุลินทรีย์และสุขอนามัย การล้างมือหลังเข้าห้องส้วม

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ความคิดเห็น: รศ.ดร.ศิริรัตน์ เร่งพิพัฒน์

• ผลการสุ่มตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำ หมายเลข 2

ตัวอย่าง	น้ำประปาชุมชนแออัดหนองแขม หมายเลข 2
ลักษณะตัวอย่างน้ำ	ตัวอย่างน้ำจากจุดประปากลางของชุมชนก่อนกระจายไปยังจุดหลักทั้ง 5 จุด ซึ่งก่อนหน้านี้จะเป็นการปั๊มประปาขึ้นแท้งค์แล้วค่อยปล่อยกระจายออกไป ปัจจุบันไม่ใช้วิธีนี้แล้ว แต่จะใช้เครื่องปัมน้ำจำนวน 5 เครื่อง ตั้งเรียงกันที่จุดกลาง เพื่อดึงน้ำเข้าท่อให้แรงขึ้น
รายการตรวจวิเคราะห์	ปริมาณ Coliform และ <i>E. coli</i> โดยวิธี MPN
สถานที่ส่งตรวจ	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผลการทดสอบ	พบ Coliform มีค่า MPN ต่ำกว่า 1.1 / 100 ml <i>E. coli</i> มีค่า MPN Not detected

แปลผลและให้ความคิดเห็น

น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สามารถใช้บริโภคได้

ข้อแนะนำจากนักวิชาการ

ข้อเสนอแนะต่อผู้บริโภค

- ให้ระวังภาชนะบรรจุน้ำ ต้องสะอาด หมั่นทำความสะอาดเป็นประจำ ดูความใสของน้ำ ก่อนบริโภค และรสชาติไม่ควรเปลี่ยน ไม่มีสีและกลิ่น

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ความคิดเห็น: รศ.ดร.ศิริรัตน์ เร่งพิพัฒน์

• การสุ่มตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำ

<u>ตัวอย่าง</u>	น้ำดื่มบรรจุถังชุมชนแออัดหนองแขม หมายเลข 3
<u>ลักษณะตัวอย่างน้ำ</u>	น้ำดื่มบรรจุถังเป็นน้ำดื่มที่ชุมชนให้ความนิยม มีหลายยี่ห้อ และวางขาย ทุกร้านในชุมชน ลักษณะการตักน้ำเป็นการกรอกใส่ขวดพลาสติกขนาดเล็ก เพื่อแช่ตู้เย็น การเก็บตัวอย่างน้ำดื่มจากถังบรรจุที่มีการปิดผนึกสมบูรณ์ เทใส่แก้วที่ใช้ ดื่มจริงเพื่อกรอกใส่ขวดเก็บตัวอย่างที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว
<u>รายการตรวจวิเคราะห์</u>	ปริมาณ Coliform และ <i>E. coli</i> โดยวิธี MPN
<u>สถานที่ส่งตรวจ</u>	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
<u>ผลการทดสอบ</u>	พบ Coliform มีค่า MPN 5.1 / 100 ml <i>E. coli</i> มีค่า MPN Not detected

แปลผลและให้ความคิดเห็น

น้ำไม่ควรบริโภคมีจุลินทรีย์ Coliform เกินเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่ม

ข้อแนะนำจากนักวิชาการ

ข้อแนะนำต่อผู้บริโภค

- ต้มก่อนดื่มและผ่านไส้กรองเพื่อกรอง Coliform ออก
- ทำความสะอาดถังบรรจุน้ำ มีคนกรอกน้ำ กรณีที่ใช้กรวยกรอกน้ำ ต้องล้างกรวยให้
สะอาด

ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- ให้การศึกษาผลจาก Coliform สูง แสดงถึงการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ที่ก่อโรคทางอาหารได้

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ความคิดเห็น: รศ.ดร.ศิริรัตน์ เร่งพิพัฒน์

• ผลการสุ่มตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างน้ำ หมายเลข 4

<u>ตัวอย่าง</u>	น้ำดื่มบรรจุขวดชุมชนหนองแขม หมายเลข 4
<u>ลักษณะตัวอย่างน้ำ</u>	เป็นน้ำดื่มบรรจุขวดที่วางขายในร้านค้าหนึ่งชุมชน และเป็นยี่ห้อที่มีแหล่งผลิตไม่ไกลจากชุมชน การเก็บตัวอย่างน้ำ เนื่องจากร้านค้าในชุมชนเป็นร้านค้าขนาดเล็ก มีปริมาณน้ำบรรจุขวดขายไม่มากนักจึงต้องใช้น้ำตัวอย่างจำนวน 6 ขวดแยกแพ็ค
<u>รายการตรวจวิเคราะห์</u>	ปริมาณ Coliform และ <i>E. coli</i> โดยวิธี MPN
<u>สถานที่ส่งตรวจ</u>	สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
<u>ผลการทดสอบ</u>	พบ Coliform มีค่า MPN ต่ำกว่า 1.1 / 100 ml <i>E. coli</i> มีค่า MPN Not detected

แปลผลและให้ความคิดเห็น

น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สามารถใช้บริโภคได้

ข้อเสนอแนะจากนักวิชาการ

ข้อเสนอแนะต่อผู้บริโภค

- ให้ระวังภาชนะบรรจุน้ำ ต้องสะอาด หมั่นทำความสะอาดเป็นประจำ ดูความใสของน้ำก่อนบริโภค และรสชาติไม่ควรเปลี่ยน ไม่มีสีและกลิ่น

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ความคิดเห็น: รศ.ดร.ศิริรัตน์ เร่งพิพัฒน์

สรุปการวิเคราะห์ผลอาหาร และน้ำของกรณีศึกษา
การตรวจวิเคราะห์ความปลอดภัยของผัก และเนื้อสัตว์

ตัวอย่างอาหาร	สถานที่เก็บตัวอย่าง	รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แปลผล และให้ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะของนักวิชาการ
กะหล่ำปลีได้รับตรา สัญลักษณ์ผัก ผลไม้ อนามัย	Lotus สาขาหนึ่งโน กทม.	สารประกอบฟอสเฟต คาร์บาเมต คลอรีน และสารกลุ่ม ไพรีทอยด์	ตรวจไม่พบ	ไม่เจอสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	สาร Cypermethrin เป็นสาร ฆ่าแมลง ที่อาจทำให้เกิด อาการปวดท้อง ท้องร่วง จีง ควรล้างผักให้สะอาด และปรุง สุก
ถั่วฝักยาวได้รับตรา สัญลักษณ์ ผัก ผลไม้ อนามัย	Lotus สาขาหนึ่งโน กทม.	สารประกอบฟอสเฟต และ คาร์บาเมต	พบสารกลุ่มไพรีทอยด์ ชื่อ Cypermethrin 0.18 mg/kg	พบสารเกินมาตรฐานที่ กำหนด	
คะน้าได้รับป้ายทอง อาหารปลอดภัย	ตลาดสดใน กทม.	สารประกอบฟอสเฟต และ คาร์บาเมต	ตรวจไม่พบ	ไม่เจอสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	
ผักกาดขาวปืได้รับ ตราสัญลักษณ์ผัก ผลไม้ อนามัย	Lotus สาขาหนึ่งโน กทม.	สารประกอบฟอสเฟต คาร์บาเมต คลอรีน และสารกลุ่ม ไพรีทอยด์	พบสารกลุ่ม Organophosphate ชื่อ Chlorpyrifos < 0.05 mg/kg และสารกลุ่มไพรีทอยด์ ชื่อ Cypermethrin 0.02 mg/kg	ยังไม่มีข้อกำหนด มาตรฐาน จึงไม่ควรตรวจ พบสารทั้งสอง	สาร Chlorpyrifos ทำให้เกิด อาการปวดท้อง ท้องเดิน มือ สั่น และชักอย่างรุนแรง จึงควร ล้างผักให้สะอาด
กวางตุ้งได้รับตรา สัญลักษณ์ผัก ผลไม้ อนามัย	Lotus สาขาหนึ่งโน กทม.	สารประกอบฟอสเฟต คาร์บาเมต คลอรีน และสาร กลุ่มไพรีทอยด์	ตรวจไม่พบ	ไม่เจอสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	
เนื้อหมูได้รับป้าย ทองอาหาร ปลอดภัย	ตลาดสดใน กทม.	สารเร่งเนื้อแดง	พบ สารเร่งเนื้อแดง 0.29 µg/kg	พบสารเกินมาตรฐานที่ กำหนด	สารที่พบทำให้เกิดอาการใจสั่น ปวดกล้ามเนื้อ จีงควร หลีกเลี่ยง

การตรวจวิเคราะห์ความปลอดภัยของน้ำดื่ม

ตัวอย่างน้ำ	สถานที่เก็บตัวอย่าง	รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แปลผล และให้ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะของนักวิชาการ
น้ำดื่มบรรจุถัง (หมายเลข 1)	อ.แก่งคอย จ.สระบุรี	ปริมาณ Coliform และ <i>E.coli</i> โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN < 1.1/100 ml <i>E.coli</i> มีค่า MPN Not detected	น้ำอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานสามารถดื่มน้ำได้ บริโภคได้	- หลังเปิดขวดควรบริโภคให้ สนิททุกครั้ง - ควรดื่มตรวจทุก 6 เดือน
น้ำฝนไม่ค้างปี จากโถงที่ยังไม่ได้ เปิดใช้ (หมายเลข 2)	อ.แก่งคอย จ.สระบุรี	ตรวจตาม พรบ.อาหาร กระทรวงสาธารณสุข 2543	Total solid 86 mg/liter pH 8.76, Smell ปกติ ลักษณะ ของเหลวใส ไม่มีสี ไม่มี ตะกอน Food color < 5 ปลาทินโมโคบอลต์ Nitrate 0.05 , Chloride 6.19 Hardness 35, MPN Coliform > 23 <i>E.coli</i> 1.1 ไม่พบการปนเปื้อนของ Iron, Lead, Cadmium, Salmonella, <i>C. perfringens</i> , <i>S. aureus</i> , <i>B. cereus</i> , <i>Vibrio cholerae</i>	น้ำไม่ผ่านเกณฑ์ เพราะตรวจพบ Coliform สูงกว่ามาตรฐาน และค่า Chloride สูงเกินไป	- ควรดื่มให้เดือดและล้างภาชนะ น้ำฝนให้สะอาด - บรรจุภาชนะสะอาด เช่น ขวดแก้ว ถังสแตนเลส - กรองผ่านไส้กรองขนาด 0.45 ไมครอน เพื่อกรอง Coliform ออก - ให้ความรู้และชี้ให้เห็น ความสำคัญและอันตราย ของจุลินทรีย์ที่ก่อโรค ทางเดินอาหาร

การตรวจวิเคราะห์ความปลอดภัยของน้ำดื่ม (ต่อ)

ตัวอย่างน้ำ	สถานที่เก็บตัวอย่าง	รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แปลผล และให้ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะของนักวิชาการ
น้ำฝนค้างปี ดื่ม แล้วใส่ในหม้อ แสนเลส (หมายเลข 3)	อ.แก่งคอย จ.สระบุรี ตรวจตาม พรบ.อาหาร กระทรวงสาธารณสุข 2543	ตรวจตาม พรบ.อาหาร กระทรวงสาธารณสุข 2543	Total solid 106 mg/liter pH 8.27, Smell ปกติ ลักษณะ ของเหลวใส ไม่มีสี ไม่มี ตะกอน Food color <5 ปลาดินมีโคบอลต์ Lead 0.0003, Nitrate 0.3 , Chloride 3.81, Hardness 28, MPN Coliform <1.1 ไม่พบการปนเปื้อนของ Iron, Cadmium, E.coli, Salmonella, C. perfringens, S. aureus, B. cereus, Vibrio cholerae	น้ำฝนผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ปริโภคได้ แต่มีข้อน่าสังเกตที่ pH 8.27 น้ำจะมีรสเผื่อนิดๆ ค่า Chloride สูงไปเล็กน้อย ปกติควรมี ค่าประมาณ 2.14 mg/liter	- ควรดื่มทำให้เดือดก่อนดื่มดี ที่สุด และช่วยลดความ กระด้างได้บ้าง - ให้การปรึกษาเรื่องน้ำดื่มที่ สะอาด ว่าควรมีลักษณะ อย่างไร เพื่อความปลอดภัยใน การดื่ม
น้ำประปา เปิด ผ่านสายยางแบบ ใส่ พักเก็บไว้ใน ถังพลาสติก (หมายเลข 1)	ชุมชนแออัด คลองเตย	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN > 23/100 ml. E.coli มีค่า MPN 1.1/100 ml.	ค่าที่ตรวจได้เกินมาตรฐานน้ำดื่ม สำหรับบริโภคในคน	- ดื่มน้ำให้เดือด - ให้ความสะอาด - ให้ความรู้เรื่องการปนเปื้อน Coliform และ E.coli

การตรวจวิเคราะห์ความปลอดภัยของน้ำดื่ม (ต่อ)

ตัวอย่างน้ำ	สถานที่เก็บตัวอย่าง	รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แปลผล และให้ความคิดเห็น	ข้อแนะนำของนักวิชาการ
น้ำประปา เก็บ ตรงจากก๊อก (หมายเลข 2)	ชุมชนแออัด คลองเตย	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN <1.1/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มเหมาะ สำหรับบริโภคได้	- เปลี่ยนไส้กรองตามเวลาที่ กำหนด - ให้ความรู้เรื่องการแปลผล และ การใช้ไส้กรองที่มีคุณภาพ
น้ำประปา เปิด ผ่านสายยาง แบบใส่ ไซวดฟ ลาสติค แลหยด อุทัยพิพย์ (หมายเลข 3)	ชุมชนแออัด คลองเตย	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN <1.1/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มเหมาะ สำหรับบริโภคได้	- รักษาความสะอาดของภาชนะ บรรจุน้ำดื่ม - ตรวจสอบปริมาณคลอรีนไม่ให้ เกิน 3ppm เพื่อความปลอดภัย
น้ำจากตู้หยอด เหรียญ (หมายเลข 4)	ชุมชนแออัด คลองเตย	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN 1.1/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มเหมาะ สำหรับบริโภคได้	- รักษาความสะอาดของภาชนะ บรรจุน้ำดื่ม - ให้ความรู้เกี่ยวกับการแปลผล และการเลือกซื้อน้ำที่มีคุณภาพ

การตรวจวิเคราะห์ความปลอดภัยของน้ำดื่ม (ต่อ)

ตัวอย่างน้ำ	สถานที่เก็บตัวอย่าง	รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แปลผล และให้ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะของนักวิชาการ
น้ำประปา ผ่านการต้ม และใส่ขวดพลาสติก (หมายเลข 5)	ชุมชนแออัด คลองเตย	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN >23/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	น้ำไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มไม่ควรบริโภค	- เปลี่ยนภาชนะบรรจุ - ไม่ใช้ขวดพลาสติกบรรจุน้ำดื่ม เพราะมีสารเคมีจะละลายออกมาในน้ำ ในกรณีที่เกิดกรอกน้ำขณะที่ยังร้อนอยู่
น้ำดื่มบรรจุขวด ชุ่น (หมายเลข 6)	ชุมชนแออัด คลองเตย	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN <1.1/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มเหมาะสำหรับบริโภคได้	- หลังเปิดฝาขวด ควรปิดฝาให้สนิท - นักวิชาการควรสุ่มตรวจทุก 6 เดือน
น้ำประปา เปิดผ่านสายยาง (หมายเลข 1)	ชุมชนหนองจอก	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN <1.1/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐานน้ำดื่มเหมาะสำหรับบริโภคได้	- รักษาความสะอาดของภาชนะบรรจุน้ำดื่ม - หมั่นตรวจสอบความสะอาดของสายยาง
น้ำฝนไม่ค้างปี (หมายเลข 2)	ชุมชนหนองจอก	ปริมาณ Coliform และ E.coli โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN >23/100 ml. E.coli มีค่า MPN Not detected	ตรวจพบ Coliform เกินเกณฑ์มาตรฐาน ไม่ควรบริโภค	- ดมน้ำให้เดือดก่อนดื่ม หรือนำมากรอง

การตรวจวิเคราะห์ความปลอดภัยของน้ำดื่ม (ต่อ)

ตัวอย่างน้ำ	สถานที่เก็บตัวอย่าง	รายการตรวจ	ผลการตรวจ	แปลผล และให้ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะของนักวิชาการ
น้ำประปา (หมายเลข 1)	ชุมชนแออัด หนองแขม	ปริมาณ Coliform และ <i>E.coli</i> โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN >23/100 ml. <i>E.coli</i> มีค่า MPN 5.1/100 ml	พบจุลินทรีย์เกินเกณฑ์มาตรฐานไม่ ควรบริโภค	- ดมน้ำให้เดือด
น้ำประปา (หมายเลข 2)	ชุมชนแออัด หนองแขม	ปริมาณ Coliform และ <i>E.coli</i> โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN <1.1/100 ml. <i>E.coli</i> มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สามารถบริโภคได้	- ระวังเรื่องความสะอาดของ ภาชนะบรรจุ
น้ำดื่มบรรจุถัง (หมายเลข 3)	ชุมชนแออัด หนองแขม	ปริมาณ Coliform และ <i>E.coli</i> โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN 5.1/100 ml. <i>E.coli</i> มีค่า MPN Not detected	พบจุลินทรีย์เกินเกณฑ์มาตรฐานไม่ ควรบริโภค	- ดมน้ำให้เดือดและผ่านได้ กรอง - ทำความสะอาดภาชนะบรรจุ และมีฉนวนกรอก
น้ำดื่มบรรจุขวด (หมายเลข 4)	ชุมชนแออัด หนองแขม	ปริมาณ Coliform และ <i>E.coli</i> โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN <1.1/100 ml. <i>E.coli</i> มีค่า MPN Not detected	น้ำผ่านเกณฑ์มาตรฐาน สามารถบริโภคได้	- รักษาความสะอาดภาชนะ บรรจุ ดูความใสของน้ำก่อน บริโภค และรสชาติไม่ควร เปลี่ยน ไม่มีสีและกลิ่น
น้ำประปา บ้าน คุณคมสัน	บ้านคุณคมสัน	ปริมาณ Coliform และ <i>E.coli</i> โดยวิธี MPN	Coliform มีค่า MPN 6.9/100 ml. <i>E.coli</i> มีค่า MPN 1.1/100 ml.	พบจุลินทรีย์เกินเกณฑ์มาตรฐานไม่ ควรบริโภค	- ดมน้ำให้เดือด - ทำความสะอาดโถเขรามิค และตรวจสอบอายุการใช้งาน ของไส้กรอง

2. ประเด็น “คุณค่าสารอาหารของอาหาร (โดยเฉพาะพลังงาน สารอาหารหลัก น้ำตาล และโซเดียม) ของอาหารที่ถูกเลือกเป็นกรณีศึกษา”

กรณีศึกษาที่ 2.1 “เด็กกับอาหารและขนม”

• สถานการณ์เด็กกับอาหารและขนม

เด็กชายตัวป้อม ผิวขาว ใส่แว่นตาหนาเตอะ หน้าตายิ้มแย้มแก้มยุ้ย ชื่อของเขาชื่อ นวภู แซ่ตั้ง อายุ 12 ปี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม

เราพูดคุยกับเขาในเย็นวันหนึ่งหลังเลิกเรียน

เจ้าตัวบอกว่า “ไม่ค่อยยุ่งเรื่องกิน จะยุ่งกับหนังสือมากกว่า เพราะที่บ้านมีหนังสือวางอยู่ทั่วบ้าน คุณปู่มีหนังสือเกี่ยวกับ 6 ตุลา ก็อ่าน เวลาสงสัยอะไรก็ถาม” คุณปู่ที่เขาพูดถึงคือ จ่าง แซ่ตั้ง ศิลปินผู้วายชนม์

เพราะนิสัยรักการอ่านที่ถูกปลูกฝังมาแต่เล็กแต่น้อย เด็กชายร่างป้อมคนนี้จะตอบคำถามได้อย่างฉาดฉาน มีความคิดความอ่านเป็นของตัวเอง แตกต่างจากเด็กทั่วไปในวัยเดียวกัน

“รู้สึกว่าย顿นี้ตัวเองน้ำหนักเยอะไปหน่อย อาจเป็นเพราะกินข้าวและน้ำเยอะกว่า 2 ลิตร เพราะคิดว่าร่างกายของเรามีน้ำอยู่ 3 ใน 4 ส่วน ร่างกายจึงน่าจะต้องการน้ำมาก และการเล่นกลางแจ้งทำให้เสียเหงื่อและหิวน้ำ ส่วนข้าวจะกินครบทุกมื้อ แต่จะก็จานก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง(ยิ้มเขินๆ) ส่วนมากจะหนักมือเข้ากับมือกลางวันเพราะร่างกายต้องใช้พลังงาน กับข้าวก็ขึ้นอยู่กับความดูแลของแม่”

“พวกอาหารฟาสต์ฟู้ด เคยกิน แต่ไม่ชอบ คิดว่ามันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีก็คือ เร็ว คือมันได้กินเร็ว แต่ข้อเสียมันก็มีเยอะ คือมีไขมันและคาร์โบไฮเดรตเยอะ ไม่ค่อยมีผัก เป็นอาหารขยะที่ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย”

“หลังเลิกเรียน ที่หน้าโรงเรียนจะมีขนมมาขายเยอะ ถ้าไม่หิวจริงๆ ผมก็ไม่ซื้อ จะซื้อนานๆ ครั้ง จะดูลักษณะความสะอาดแล้วก็คุณค่าทางอาหาร ตรงนี้ดูจากวัตถุดิบที่นำมาใช้ ที่สำคัญต้องไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม เช่น เนื้อไก่ทอด”

“สิ่งที่จะไม่เลือกซื้อกินคือลูกชิ้นทอดไส้สีแล้วก็สารบอแร็กซ์ที่ทำให้กรอบ น้ำมันที่ใช้ทอด จะแน่ใจได้อย่างไรว่าสะอาด ที่บอกว่าเป็นลูกชิ้นปลา อยากรู้ว่า มีปลาสดกี่เปอร์เซ็นต์ ถึงยี่สิบเปอร์เซ็นต์ หรือเปล่า ที่เหลือก็เป็นแป้ง”

“น้ำอัดลมเมื่อก่อนก็ยังกินบ้าง แต่ทุกวันนี้ไม่กินแล้ว เพราะรู้ว่าน้ำอัดลมมีฤทธิ์เป็นกรด ทำลายกระเพาะอาหาร จะเสี่ยงไปดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทน อีกอย่างที่ผมจะไม่เลือกซื้อกินอย่างแน่นอนคือขนมกรุบกรอบที่เป็นซอง เพราะทำให้เกิดขยะซึ่งเป็นพลาสติก ต้องใช้เวลาย่อยสลายนานถึง 450 ปี ยิ่งกินเยอะเท่าไรก็ยิ่งเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเท่านั้น แล้วยังมีการปนเปื้อนของโมโนโซเดียมกลูตาเมตหรือผงชูรส ใช้สีที่ไม่ใช่สีผสมอาหาร สารกันบูด ส่งผลกระทบต่อร่างกายและไม่มีคุณค่าทางอาหารด้วย บางชนิดไม่มีตารางสารอาหารติดไว้ข้างซอง อยากขอให้แสดงไว้ด้วย บางชนิดติดไว้ว่ามีสารอาหาร อยากทราบว่าเป็นจริงตามนั้นไหม”

“ขนมพวกนี้ทำจากแป้งแล้วนำมาทอด มีไขมันเยอะไปอุดตันในเส้นเลือด ทำให้เด็ก ๆ ไม่แข็งแรง ลองคิดว่าเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติ เป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติ ถ้าไม่เข้มแข็งไม่แข็งแรงแล้วประเทศชาติจะอยู่อย่างไร บางคนคิดว่าขนมถุงเล็กๆ ไม่น่าจะส่งผลอะไรต่อร่างกาย แต่ต้องนึกไปถึงว่าถ้ากินบ่อยๆ ก็จะเป็นการสะสม เป็นการตายผ่อนส่ง”

“เพื่อนๆ ผมเขากินขนมพวกนี้กันมาก บางคนวันหนึ่งซื้อ 3-4 ซอง ทำให้เขาไม่ค่อยสนใจเรียน เพราะคิดแต่จะแอบออกไปซื้อขนม ผมก็เตือนเขาบ้าง แต่เพื่อนจะเชื่อหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการไตร่ตรองของเขา”

เสียงเล็กๆ ของเด็กชายข้างคิดคนนี้ ช่วยตอกย้ำให้เห็นว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่ถูกต้องเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค แม้จะเป็นเด็กอายุเพียง 12 ปี ก็ยังสามารถรู้คิดและเลือกสิ่งที่ดีได้ด้วยตัวเอง และเมื่อถามว่าความรู้เหล่านี้ได้มาจากไหน นวภูบอกว่าแทบทั้งหมดได้มาจากการอ่าน

คำถามก็คือ ทำอย่างไรจึงจะมีเด็กข้างคิดข้างอ่านอย่างนวภูเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย

- ความคิดเห็นต่อคุณค่าสารอาหารของอาหารและขนมที่สุ่มวิเคราะห์ และข้อเสนอแนะต่อผู้บริโภค (โดยเฉพาะเด็ก)

ขนมโดนัททอดไส้สตรอเบอรี่

โดนัท 1 ชิ้น (หนัก 68 กรัม) มีพลังงานค่อนข้างสูง คือให้พลังงาน 237 กิโลแคลอรี (Kcal) ปกติแนะนำอาหารว่าง/ขนม ประมาณวันละไม่เกิน 20% ของพลังงานที่ได้รับทั้งวัน หรือประมาณ 200-300 กิโลแคลอรี (กิโลแคลอรี) /วัน ขนมชิ้นนี้เพียงชิ้นเดียวให้พลังงานประมาณ 80% ของพลังงานที่ได้จากอาหารว่างทั้งวันแล้ว หากดื่มเครื่องดื่มอีกส่วนหนึ่งก็จะทำให้ได้พลังงานมากเกินไป ดังนั้นจากข้อมูลนี้แนะนำว่า ควรจะรับประทานได้เพียง 1 มื้อเท่านั้น นอกจากนี้ไขมันยังค่อนข้างสูง ดังนั้นต้องระวังในอาหารมื้อหลักโดยลดปริมาณพลังงาน เช่น ลดอาหารผัด, ทอดและเพิ่มการบริโภค ผัก, ผลไม้ (รสไม่หวาน) มากขึ้น

สารอาหาร	คุณค่าต่ออาหารหนัก 100 กรัม	คุณค่าต่ออาหาร 1 ชิ้น หนัก 68 กรัม
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	348	236.6
โปรตีน (กรัม)	5.7	3.9
ไขมัน (กรัม)	15.2	10.3
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	47.3	32.2
น้ำตาล (กรัม)	8.5	5.8

สัดส่วนการได้รับพลังงาน จากการรับประทาน ขนมโดนัททอดไส้สตรอเบอรี่

สัดส่วนการได้รับพลังงาน	สัดส่วนที่ได้รับ	สัดส่วนที่แนะนำใน 1 วัน
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต คิดเป็นร้อยละ	54.4	55-65
พลังงานจากโปรตีน คิดเป็นร้อยละ	6.6	10-15
พลังงานจากไขมัน คิดเป็นร้อยละ	39	25-30

พิซซ่า หน้าชีฟูดขอบชีสไส้กรอกและแฮม

หากรับประทานพิซซ่าเป็นอาหารหลัก พลังงานที่ได้รับไม่มากเกินไปแต่การกระจายของพลังงานไม่เหมาะสม เพราะได้ไขมันมากเกินไป ปกติไขมันควรได้รับไม่เกิน 25% ของพลังงานทั้งหมด นอกจากนี้โซเดียมยังมีปริมาณสูง ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ควรได้รับผักเพิ่มในมื้อนี้ เช่น ผักสลัดที่ใช้ทำสลัดที่ไม่มีไขมันและควรได้รับผลไม้หลังอาหารด้วย แต่หากมื้อนี้เป็นอาหาร

ว่างนับว่าเป็นอาหารว่างที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพเพราะพลังงานมากเกินไปเป็นสาเหตุทำให้อ้วนและนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ได้

สารอาหาร	คุณค่าต่ออาหาร 100 กรัม	คุณค่าต่ออาหาร 1 ชิ้น น้ำหนัก 139 กรัม
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	231	321.1
โปรตีน (กรัม)	12.9	17.9
ไขมัน (กรัม)	10	13.9
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	22.4	31.1
โซเดียม (มิลลิกรัม)	384	533.8
โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	42	58.4

สัดส่วนการได้รับพลังงาน จากการรับประทาน พืชฯ น้ำซีฟู้ดขบชีสไล์กรอกและแฮม

สัดส่วนการได้รับพลังงาน	สัดส่วนที่ได้รับ	สัดส่วนที่แนะนำใน 1 วัน
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต คิดเป็นร้อยละ	38.7	55-65
พลังงานจากโปรตีน คิดเป็นร้อยละ	22.3	10-15
พลังงานจากไขมัน คิดเป็นร้อยละ	39	25-30

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ข้อเสนอแนะ: รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

ตัวอย่าง คุณค่าสารอาหารของขนมที่เด็กบริโภค (น้ำหนัก 100 กรัม)

ขนม	สารอาหาร							
	พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮเดรต (g)	น้ำตาล (g)	ใยอาหาร (mg)	โซเดียม (mg)	โคเลสเตอรอล (mg)
ข้าวโพดอบกรอบ ปูรง รสเค็ม	551	6.1	33.1	57.3	5.9	0.4	589	4
มันฝรั่งทอดกรอบรส ต่างๆ	539	8.0	32.6	53.3	2.1	3.8	495	0
ข้าวเกรียบกุ้ง	509	6.8	25.6	62.8	2.4	1.6	799	1
ขนมมาร์เมลโลสด ใส่ช็อคโกแลต	438	6.3	13.5	72.9	34.3	-	74	0
ลูกอม	380	Op	Op	95.0	48.0	0	-	0

อ้างอิงจาก Prapasri Puwastien et al .Thai Food Composition Tables 1999. Institute of Nutrition, Mahidol University

Op ไม่มีการวิเคราะห์ และสันนิษฐานว่าค่าเป็นศูนย์

3. ประเด็น “การรับประทานอาหารของคนไทย และผู้ที่เป็นกรณีศึกษา”

กรณีศึกษาที่ 3.1 “ตอนเช้า คุณทานอะไร?”

- สถานการณ์ การแปลผล และข้อคิดเห็นจากนักวิชาการต่อโครงการภาพถ่ายอาหารเช้า

โครงการภาพถ่ายอาหารเช้าดำเนินการโดยบริษัท วี ทู อาร์ สตาร์ดีส์ จำกัด มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมภาพถ่ายอาหารเช้าที่ส่งเข้ามาพร้อมทางเว็บไซต์

www.thainhf.org/breakfast/images/breakfast.swf และนำมาประมวลชนิดของอาหารแบ่งตามกลุ่มอายุและภาคต่างๆ ข้อมูลที่ได้จากผู้ส่งภาพเข้ามามีเพียงชื่ออาหารเท่านั้น ไม่ได้บอกรายละเอียดส่วนประกอบและปริมาณ ดังนั้น การประเมินคุณค่าทางโภชนาการ จึงประเมินจากการกะปริมาณอาหารและส่วนประกอบของอาหารจากรูปถ่าย แล้วนำไปคำนวณโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ของสถาบันวิจัยโภชนาการ (INMUCAL) ประกอบกับการอ่านคุณค่าทางโภชนาการจากข้อมูลโภชนาการที่อยู่บนภาชนะบรรจุอาหาร ดังนั้นข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเช้าจากภาพถ่าย จึงเป็นการประเมินอย่างคร่าวๆ เพื่อให้เห็นแนวโน้มการได้รับอาหารเช้าและคุณค่าของอาหารเช้าจากผู้บริโภคอาหารเช้าเท่านั้น นอกจากนี้ จากข้อมูลอายุ และน้ำหนัก ส่วนสูง เมื่อนำมาประเมินโดยอ่านจากกราฟการเจริญเติบโตของเด็กถึงอายุ 18 ปี และการคำนวณจากค่าดัชนีมวลกายในผู้ใหญ่ ทำให้สามารถประเมินภาวะโภชนาการของผู้ส่งภาพถ่ายอาหารเช้าได้

จากโครงการอาหารเช้าที่ให้ส่งภาพอาหารเช้าที่รับประทานเข้ามาในโครงการฯ ภาพแรกที่เข้ามาเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2548 จนถึงวันที่ 30 เมษายน 2548 ได้จำนวนภาพรวมทั้งสิ้น 180 ภาพ แต่ภายหลังการพิจารณาความเหมาะสมของภาพแล้วทำให้ต้องมีการคัดภาพที่ไม่ชัดเจนออกจำนวน 16 ภาพ ดังนั้นมีภาพที่เหลือรวมทั้งสิ้น 164 ภาพ ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ที่ส่งภาพเข้ามาร่วมโครงการ

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและรูปแบบอาหารเข้าของผู้ที่ส่งภาพอาหารเข้าเข้ามาร่วมโครงการจำนวน 164 คน

ตัวแปร	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	81	49.4
หญิง	83	50.6
ภูมิภาค		
กรุงเทพมหานคร	95	57.9
ภาคเหนือ	15	9.1
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	4	2.4
ภาคกลาง	42	25.6
ภาคใต้	8	4.9
กลุ่มอายุ (ปี)		
≤ 1.00	-	-
1 – 5	-	-
6 – 12	7	4.3
13 – 18	17	10.4
19– 44	122	74.4
≥ 45	18	11.0
ภาวะโภชนาการ		
ผอม	21	12.8
สมส่วน	103	62.8
อ้วน	17	10.4
อ้วนมาก	18	11.0
อาชีพ		
กำลังศึกษา	48	29.3
ไม่ได้ทำงาน	4	2.4
รับจ้างรายวัน	4	2.4
พนักงานเอกชน	70	42.7
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	22	13.4
เจ้าของกิจการ	9	5.5
เกษตรกร/รับจ้างภาคเกษตร	-	-
อื่นๆ	7	4.3
รูปแบบอาหาร		
กาแฟ/เครื่องดื่มอย่างเดียว	12	7.3
กาแฟ/เครื่องดื่มพร้อมอาหารอื่น	39	23.8
อาหารจานเดียว	90	54.9
อาหารสำหรับ	13	7.9
ก๋วยเตี๋ยว	4	2.4
ผลไม้	5	3.0
ยาเม็ด(วิตามินเสริม)	1	0.6

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า จำนวนของผู้ที่ส่งภาพเข้ามาเป็นเพศชายและเพศหญิงในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน ได้แก่ เพศชาย 81 คน (ร้อยละ 49.4) และเพศหญิง 83 คน (ร้อยละ 50.6) โดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครถึง 95 คน (ร้อยละ 57.9) รองลงมาคือภาคกลาง 42 คน (ร้อยละ 25.6) สำหรับผู้ที่อยู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 4 คน (ร้อยละ 2.4)

กลุ่มอายุที่มีการส่งภาพเข้ามามากที่สุดคือ กลุ่มคนวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 19 – 44 ปี จำนวน 122 คน (ร้อยละ 74.4) และกลุ่มเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 6 – 12 ปี เป็นกลุ่มอายุที่ส่งภาพเข้ามาน้อยที่สุดคือ 7 คน (ร้อยละ 4.3) สำหรับอาชีพที่มีมากที่สุดคือ พนักงานเอกชนจำนวน 70 คน (ร้อยละ 42.7) รองลงมาคือ กำลังศึกษา จำนวน 48 คน (ร้อยละ 29.3) และอาชีพที่มีน้อยที่สุดคือ ไม่ได้ทำงานและรับจ้างรายวันจำนวน 4 คน (ร้อยละ 2.4) ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาวะโภชนาการพบว่า 103 คน (ร้อยละ 62.8) มีร่างกายสมส่วน ในขณะที่ 21 คน (ร้อยละ 12.8) มีภาวะผอม และจำนวน 40 คน (ร้อยละ 24.4) มีภาวะโภชนาการเกิน

จากจำนวนผู้ที่ส่งภาพอาหารเข้ามาร่วมโครงการทั้งสิ้น 164 คน โดยส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าเป็นอาหารจานเดียวจำนวนทั้งสิ้น 90 คน (ร้อยละ 54.9) รองลงมาคือ กาแฟหรือเครื่องดื่มพร้อมอาหารอื่น เช่น ขนมปัง จำนวน 39 คน (ร้อยละ 23.8) และมีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานกาแฟหรือเครื่องดื่มเพียงอย่างเดียวและอาหารสำหรับ โดยคิดเป็นร้อยละ 7.3 และ 7.9 ตามลำดับ และในที่นี่มีเพียง 1 คนที่รับประทานยาเม็ดวิตามินรวมเป็นอาหารเช้า

เมื่อพิจารณาถึงปริมาณพลังงาน และสารอาหารหลักทั้ง 3 ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน รวมไปถึงการกระจายตัวของพลังงาน ที่ได้รับจากอาหารเช้า จากภาพที่ส่งเข้ามาร่วมโครงการ โดยจำแนกตามปัจจัยต่างๆ ดังแสดงในตารางที่ 2 – 6

ตารางที่ 2 ปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และการกระจายตัวของพลังงานที่ได้รับจากอาหารเช้าที่รับประทาน จำแนกตามเพศ (Mean $\pm$ SD)

สารอาหาร	เพศชาย (จำนวน 81 คน)	เพศหญิง (จำนวน 83 คน)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	328 $\pm$ 175 (16%)*	320 $\pm$ 153 (20%)*
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	39.7 $\pm$ 21.0	39.1 $\pm$ 22.8
โปรตีน (กรัม)	13.6 $\pm$ 8.4	11.4 $\pm$ 6.9
ไขมัน (กรัม)*	10.7 (3.5, 18.9)**	9.4 (6.5, 17.9)**
คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน	53.2 : 16.6 : 30.2	50.1 : 15.5 : 34.4

* () คือ ร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับอาหารเช้าควรได้รับประมาณร้อยละ 25

**Median (1st, 3rd quartile)

จากตารางที่ 2 แสดงปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และสัดส่วนของสารอาหารหลักทั้ง 3 ชนิดที่ได้รับจากอาหารเข้า โดยจำแนกตามเพศ พบว่า ค่าสารอาหารต่างๆ ที่ได้รับจากอาหารเข้าทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันมากนัก เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับค่าพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรีในผู้หญิง และ 2,000 กิโลแคลอรีในผู้ชาย พบว่าปริมาณพลังงานที่ได้จากอาหารเข้าเป็นร้อยละ 20 และ 16 ของพลังงานทั้งหมดตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่าปริมาณที่ควรได้รับเล็กน้อย และเมื่อพิจารณาถึงการกระจายตัวของพลังงาน พบว่าปริมาณไขมันอยู่ในเกณฑ์สูงเล็กน้อย (เกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด) เกณฑ์ปกติของการกระจายของพลังงานคือ CHO : PROT : FAT = 55 - 60 : 10 - 15 : 25 - 30 เมื่อวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ได้รับอาหารจานเดียว อาหารสำหรับและก๋วยเตี๋ยวจำนวน 107 คน แยกตามเพศ (ตารางที่ 3) พบว่า ปริมาณพลังงานและการกระจายพลังงานอยู่ในเกณฑ์สูงสำหรับพลังงานที่ได้จากไขมันในผู้หญิง (33.7%) และพบว่าการกระจายของพลังงานในส่วนของโปรตีนค่อนข้างสูงทั้งในหญิงและชาย

ตารางที่ 3 ปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และการกระจายตัวของพลังงานที่ได้รับจากอาหารเข้าประเภทอาหารจานเดียว อาหารสำหรับ และก๋วยเตี๋ยว จำแนกตามเพศ (Mean $\pm$ SD)

สารอาหาร	เพศชาย (จำนวน 54 คน)	เพศหญิง (จำนวน 53 คน)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	355 $\pm$ 172 (17%)*	343 $\pm$ 158 (20%)*
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	42.3 $\pm$ 21.0	40.1 $\pm$ 21.7
โปรตีน (กรัม)	16.1 $\pm$ 8.0	14.0 $\pm$ 6.6
ไขมัน (กรัม)	11.5 (3.6, 19.2)**	9.1 (6.2, 18.0)**
คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน	50.9 : 19.4 : 29.6	47.6:18.7:33.7

* () คือ ร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับอาหารเข้าควรได้รับประมาณร้อยละ 25

**Median (1st, 3rd quartile)

เมื่อวิเคราะห์แยกเฉพาะผู้ที่บริโภคกาแฟอย่างเดียวและกาแฟหรือเครื่องดื่มอื่นร่วมกับอาหารว่างประเภทอื่น เช่น ขนมปัง คุกกี้ แขนวิช ปาท่องโก๋ (ตารางที่ 4) พบว่าค่าการกระจายของพลังงานจะมีค่าของไขมันค่อนข้างสูง และได้รับโปรตีนต่ำกว่าเมื่อบริโภคอาหารจานเดียวหรืออาหารที่เป็นสำหรับอย่างชัดเจน

ตารางที่ 4 ปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และการกระจายตัวของพลังงานที่ได้รับจากอาหารเข้าในผู้ที่รับประทานกาแฟหรือเครื่องดื่มอย่างเดียวกาแฟหรือเครื่องดื่มพร้อมอาหารอื่น และผลไม้ (N=56) จำแนกตามเพศ (Mean $\pm$ SD)

สารอาหาร	เพศชาย (n=26)	เพศหญิง (n=30)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	272.5 $\pm$ 169.8 (14%)*	280.1 $\pm$ 137.2 (18%)*
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	34.3 $\pm$ 20.4	37.4 $\pm$ 24.9
โปรตีน (กรัม)	8.4 $\pm$ 6.6	6.7 $\pm$ 4.6
ไขมัน (กรัม)*	9.8 (1.7, 15.1)**	9.5 (6.1, 16.9)**
คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน	57.7 : 10.8 : 31.5	54.4 : 9.9 : 35.7

* () คือร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับอาหารเข้าควรได้รับประมาณร้อยละ 25

**Median (1st, 3rd quartile)

เมื่อพิจารณาจำแนกตามภูมิภาคดังแสดงในตารางที่ 5 โดยจำแนกเป็น กรุงเทพมหานคร ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) ภาคกลาง และภาคใต้ พบว่าในทุกภูมิภาค (ยกเว้นภาคอีสานผู้หญิง ซึ่งมีอยู่เพียงคนเดียว) ยังได้รับปริมาณพลังงาน น้อยกว่าร้อยละ 25 ของปริมาณพลังงานทั้งวัน สำหรับการกระจายตัวของพลังงาน พบว่า กรุงเทพมหานคร ภาคเหนือและภาคกลาง มีค่าไขมันที่สูงกว่าร้อยละ 30 การกระจายตัวของพลังงานโดยรวมค่อนข้างดี

ตารางที่ 5 ปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และการกระจายตัวของพลังงานที่ได้รับจากอาหารเข้า จำแนกตามภูมิภาคและเพศ (Mean $\pm$ SD)

สารอาหาร	กรุงเทพฯ		ภาคเหนือ		ภาคอีสาน		ภาคกลาง		ภาคใต้	
	ชาย (n=41)	หญิง (n=54)	ชาย (n=8)	หญิง (n=8)	ชาย (n=3)	หญิง (n=1)	ชาย (n=23)	หญิง(n=18)	ชาย (n=5)	หญิง (n=3)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	328 $\pm$ 174 (16%)*	309 $\pm$ 136 (19%)*	382 $\pm$ 206 (19%)*	397 $\pm$ 249 (25%)*	428 $\pm$ 201.6 (21%)*	478 (30%)*	302 $\pm$ 170 (15%)*	310 $\pm$ 138 (19%)*	308 $\pm$ 178 (15%)*	346 $\pm$ 277 (22%)*
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	36.7 $\pm$ 18.7	37.8 $\pm$ 19.3	48.3 $\pm$ 19.3	39.7 $\pm$ 23.8	63.8 $\pm$ 37.7	94.2	38.7 $\pm$ 23.8	35.5 $\pm$ 17.2	41.3 $\pm$ 10.0	65.2 $\pm$ 67.3
โปรตีน (กรัม)	14.8 $\pm$ 8.8	10.9 $\pm$ 6.1	14.7 $\pm$ 8.4	16.4 $\pm$ 9.8	20.2 $\pm$ 4.4	11.7	10.9 $\pm$ 7.8	11.0 $\pm$ 8.2	10.5 $\pm$ 6.4	9.9 $\pm$ 1.9
ไขมัน (กรัม)	11.8 (3.6, 19.1)**	9.9 (6.2,18.0)**	8.9 (6.5, 22.8)**	11.0 (2.3, 42.2)**	12.1 (1.1, 17.2)**	5.9	10.9 (1.8, 18.2)**	9.5 (7.1, 17.6)**	2.6 (0.9, 25.9)**	4.4 (3.7, 8.0)**
คาร์โบไฮเดรต :	50.4 :	49.3 :	53.9 :	50.6 :	58.9 :	79.0 :	54.5 :	47.9 :	64.6 :	66.0 :
โปรตีน :	18.3 :	15.6 :	14.7 :	16.4 :	21.0 :	9.8 :	14.5 :	14.7 :	13.1 :	17.3 :
ไขมัน	31.3	35.0	31.4	33.1	20.1	11.1	31.0	37.4	22.3	16.7

*() คือร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับอาหารเข้าควรได้รับประมาณร้อยละ 25

**Median (1st, 3rd quartile)

ตารางที่ 6 เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ โดยกำหนดความต้องการพลังงานในเด็ก และผู้หญิงคือ 1,600 กิโลแคลอรี และผู้ชาย 2,000 กิโลแคลอรี พบว่า ในทุกกลุ่มอายุได้รับปริมาณพลังงาน ในปริมาณที่น้อยกว่าร้อยละ 25 โดยเฉพาะในกลุ่มชายอายุ ≥ 45 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากจำนวนคนในกลุ่มอายุนี้นี้มีเพียง 5 คน นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าปริมาณโปรตีนที่ได้รับจากอาหารเข้า จะมีปริมาณลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น เมื่อพิจารณาถึงการกระจายตัวของพลังงาน พบว่า ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นหญิงมีการบริโภคอาหารที่มีสัดส่วนของไขมันค่อนข้างสูง ซึ่งทำให้ค่าการกระจายตัวของคาร์โบไฮเดรตต่ำกว่าค่าปกติ

ตารางที่ 6 ปริมาณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และการกระจายตัวของพลังงานที่ได้รับจากอาหารเข้า จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ (Mean $\pm$ SD)

สารอาหาร	6 – 12 ปี		13– 18 ปี		19 – 44 ปี		≥ 45 ปี	
	ชาย (n=5)	หญิง (n=2)	ชาย (n=11)	หญิง (n=6)	ชาย (n=59)	หญิง (n=62)	ชาย (n=5)	หญิง (n=13)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	340 $\pm$ 149 (21%)*	293 $\pm$ 305 (18%)*	406 $\pm$ 240 (20%)*	270 $\pm$ 68 (17%)*	319 $\pm$ 159 (16%)*	330 $\pm$ 154 (21%)*	257 $\pm$ 216 (13%)*	301 $\pm$ 164 (19%)*
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	34.7 $\pm$ 14.5	22.4 $\pm$ 28.1	48.0 $\pm$ 29.6	27.0 $\pm$ 19.1	39.3 $\pm$ 19.4	41.3 $\pm$ 23.8	32.2 $\pm$ 24.2	37.0 $\pm$ 17.5
โปรตีน (กรัม)	20.8 $\pm$ 8.2	13.2 $\pm$ 7.1	16.5 $\pm$ 9.6	15.0 $\pm$ 10.6	12.9 $\pm$ 8.0	10.8 $\pm$ 6.6	8.3 $\pm$ 6.3	11.9 $\pm$ 6.7
ไขมัน (กรัม)	14.1 (6.3, 19.1)**	16.8 (3.9, 29.6)**	9.3 (1.8, 27.1)**	9.6 (6.7, 15.0)**	10.5 (4.3, 18.0)**	9.3 (6.3, 18.2)**	2.9 (1.6, 23.0)**	9.4 (4.0, 16.2)**
คาร์โบไฮเดรต: โปรตีน: ไขมัน	42.1 : 28.1 : 29.9	23.1 : 28.2 : 48.7	53.6 : 16.8 : 29.5	39.3 : 22.3 : 38.4	54.2 : 15.6 : 30.3	52.4 : 13.4 : 34.1	51.7 : 16.4 : 31.9	48.1 : 20.1 : 31.8

*() คือร้อยละของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับประจำวัน สำหรับอาหารเข้าควรได้รับประมาณร้อยละ 25

**Median (1st, 3rd quartile)

บทสรุป

จากการวิเคราะห์ปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักที่ได้รับจากอาหารเข้าตามภาพที่มีผู้ส่งเข้ามาร่วมในโครงการอาหารเข้าดังกล่าว รวมทั้งสิ้น 164 ภาพ พบว่าโดยรวมยังได้รับปริมาณพลังงานน้อยกว่าปริมาณที่ควรได้รับเล็กน้อย คืออยู่ในช่วงร้อยละ 17 - 20 (ยกเว้นผู้ชายวัยมากกว่า 45 ปี) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาหารเข้าที่รับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก หรืออาจเป็นผลมาจากการที่ต้องรีบเร่งเพื่อออกไปทำงานในตอนเช้า ทั้งนี้มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ที่ส่งภาพอาหารเข้าเข้ามาเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร การกระจายของพลังงานที่เหมาะสมจากอาหารควรเป็น คาร์โบไฮเดรต : โปรตีน : ไขมัน = 55 - 60 : 10 - 15 : 20 - 25 ในเด็กหญิงและหญิงวัยรุ่น พบว่า มีการกระจายของพลังงานในส่วนของไขมันค่อนข้างสูง

ข้อจำกัดของงานการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเข้าจากภาพ คือ เป็นการกะปริมาณอาหารจากภาพซึ่งอาจมีข้อผิดพลาดได้ จำนวนภาพมีน้อย และถูกจำแนกตามปัจจัยต่างๆ อีก จึงอาจจะทำให้มีผลต่อการสรุปข้อมูลปริมาณพลังงานและสารอาหารหลักต่างๆ ที่ได้รับได้ นอกจากนี้ ข้อมูลที่ได้รับมีความจำกัดเฉพาะผู้ที่สามารถเข้าถึง website อาหารเข้าเท่านั้น จึงไม่ใช่ข้อมูลที่เป็นตัวแทนของคนไทยโดยทั่วไป

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลที่ได้ก็ถือว่ามีความประโยชน์ระดับหนึ่ง ที่ทำให้สามารถประเมินรูปแบบและปริมาณอาหาร ตลอดจนคุณค่าอาหารเข้าของประชากรกลุ่มหนึ่งได้ ทั้งนี้ยังพบว่าค่อนข้างสอดคล้องกับรายงานของ Matsuda-Inoguchi และคณะ ที่ศึกษาในผู้หญิงไทยในกรุงเทพฯ โดยการวิเคราะห์อาหารที่เก็บอาหารปริมาณเท่าที่บริโภคจริง และนำมาวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ

ภาพแสดงตัวอย่างอาหารเช้าที่คนไทยรับประทาน

อาหารจานเดียว

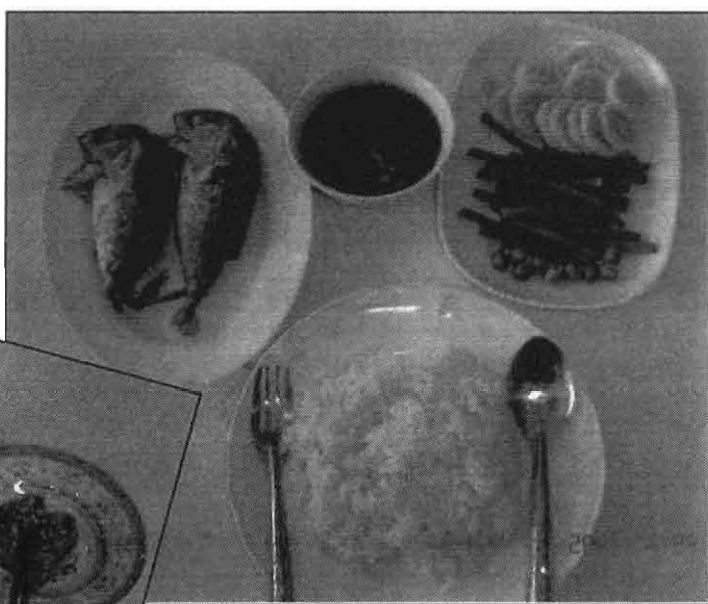




กาแฟ เครื่องดื่ม ขนมน



อาหารสำหรับ



กรณีศึกษาที่ 3.2 “อาหารการกินของคนวัยต่างๆ”

3.2.1 อาหารสำหรับคนรุ่นใหม่

• สถานการณ์อาหารสำหรับคนรุ่นใหม่

ปัจจุบัน กระแสการให้ความสำคัญกับความงามพุ่งตรงเข้ากระทบใจกลุ่มผู้หญิงอย่างแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชนคนรุ่นใหม่ผู้กำลังแสวงหาความเป็นตัวของตัวเองและการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ผลลัพธ์ที่เสริมความงามและยาลดความอ้วนเป็นตลาดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางและเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นจำนวนมากใฝ่ฝันจะเป็นดารา นักร้อง และนายแบบ ซึ่งจำเป็นต้องใช้รูปลักษณ์ภายนอกที่สวยงามดูดีประกอบกับความสามารถในด้านนั้นๆ

เกวลิน มณีปิยะสูตร หรือ ไอ้ อายุ 20 ปี นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพปี 2 เป็นหนึ่งในนักแสดงนำในละครเรื่อง“น้องใหม่ ร้ายบริสุทธิ์” รวมถึงเป็นนักเต้น หรือ Dancer ด้วย

ไอนับเป็นตัวแทนคนรุ่นใหม่ในท่ามกลางกระแสแห่งการรักสวยรักงามประกอบกับการเป็นนักแสดงวัยรุ่นซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องดูแลเรื่องรูปร่างหน้าตา น่าสนใจว่า ไอ้เลือกรับประทานอาหารอย่างไร มีเคล็ดลับในการดูแลความงามหรือไม่..

ชีวิตที่ต้องเรียนไปด้วย ทำงานไปด้วย ถือว่าเป็นภารกิจที่หนักกว่าเพื่อนในรุ่นราวคราวเดียวกัน ไอ้เรียนเอกละคร นอกจากการเข้าเรียนในชั้น ต้องทำละครเวทีแสดงที่ภาควิชาด้วย ขณะเดียวกันก็ต้องไปถ่ายละครทีวีด้วย บางช่วงก็ต้องทำงานเป็นแดนเซอร์

กิจวัตรประจำวันจะต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับว่าวันนั้นไปเรียนที่มหาวิทยาลัยหรือไปถ่ายละคร หากไปเรียนที่มหาวิทยาลัย ไอ้ต้องตื่นตั้งแต่ตี 5 ถึงตี 5 ครึ่ง ออกจากบ้านไม่เกิน 6 โมงครึ่ง เพื่อเดินทางจากบ้านที่อยู่ถนนราชดำเนินเดินทางไปมหาวิทยาลัยที่อยู่รังสิต เพื่อให้เข้าเรียนทันเวลา 8 โมง 40 นาที ด้วยเวลาที่มีอยู่จำกัดข้าวเช้าจึงถูกยกไปรวมกับข้าวกลางวันตอนเที่ยงครึ่ง ช่วงบ่ายจะซ้อมละครในคณะจนกระทั่งค่ำมืด บางทีตอนเย็นจะซื้อขนมปังไว้ทานหรือออกไปหาข้าวทานในโรงอาหารของมหาวิทยาลัยซึ่งหากไปเกิน 5 โมงเย็นก็จะมีอะไรให้ทาน หากซ้อมละครติดพันจะกลับไปทานบะหมี่สำเร็จรูปที่บ้านตอนดึกถ้าหิว สรุปว่ามื้อกลางวันเป็นมื้อเดียวที่ได้ทานเป็นชิ้นเป็นอันที่สุด

หากเป็นวันที่ไปถ่ายละครซึ่งมักเป็นคิวเต็มวัน คือถ่ายตั้งแต่เช้าจรดเย็น ต้องออกจากบ้านไม่เกิน 6 โมงครึ่งเช่นกัน เริ่มทำงาน 7 โมงเช้า พอไปถึงที่ถ่ายละครก็เตรียมแต่งหน้า แต่งตัว แล้วก็

ท้องบทรอ ระหว่างนั้นที่ทีมงานจะมีขนมมาให้ทาน เริ่มถ่ายละครไปเรื่อย ๆ พอเที่ยงจะพักให้ทาน ข้าว ทานข้าวเสร็จ จะถ่ายละครต่อจนถึงเย็นให้ทานอาหารอีกครั้ง อยู่กองถ่ายโห้จึงได้ทานอาหาร อุดมสมบูรณ์กว่าเวลาไปเรียน เพราะว่าทางทีมงานจัดเตรียมไว้ให้

"โอ้ชอบทานเนื้อสัตว์ การเลือกอาหารคือ ถ้าเวลาเร่งด่วนอะไรก็ได้ ถ้าเป็นกลางวัน ส่วนมากจะทานข้าวราดแกง จะหนักไปทางเนื้อสัตว์ ไก่ หมู ส่วนผักก็จะน้อย หรือบางทีอยากทานผักก็จะพยายามทานผักให้เยอะๆ อย่างเวลากลางคืนจะอยากทานอะไรร้อนๆ ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟอะไรอย่างนี้"

สมาชิกในครอบครัวทำกับข้าวทานกันเอง ซึ่งจะเน้นผักมากกว่าเนื้อสัตว์ แต่เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลาอยู่ทานข้าวกับที่บ้าน โอกาสในการทานผักจึงลดลงไป

"ถ้าอยู่ที่บ้านโอ้จะทานผัก ถ้าอยู่ข้างนอกก็จะทานเนื้อสัตว์ เพราะว่าข้างนอกผักหาทานยาก คือรู้สึกว่ามีผักข้างนอกไม่อร่อย เขามัดไม่อร่อย ส่งผลให้เราไม่อยากจะทานผักข้างนอก อย่างแกงส้มถ้าเป็นทีอื่นก็จะไม่ค่อยทาน รู้สึกว่ามันขืด ไม่ค่อยอร่อย หรือน้ำพริกปลาทุ ถ้าอยู่บ้านก็จะทาน แต่ถ้ามาอยู่ตามร้านข้าวแกงข้างนอก ก็ไม่เลือกที่จะทาน"

ในส่วนของการว่าง จะหนักไปทางขนมปังไส้ช็อคโกแลตหรือเค้กกล้วยหอมมากกว่าผลไม้ ไม่ใช่เพราะว่าโอ้ไม่ชอบทานผลไม้ แต่สิ่งแวดล้อมของชีวิตที่ใช้เวลาอยู่ไม่ค่อยมีผลไม้ให้เลือกรับประทาน โรงอาหารใกล้คณะซึ่งโอ้พักต้องเป็นประจำ มีร้านขายผลไม้เพียงร้านเดียว และขายบ้างหยุดบ้างไม่แน่นอน ถ้าอยู่บ้านจะมีผลไม้ให้ทานเป็นประจำ ปัญหาคือโอ้ไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้าน เรื่องน้ำดื่มโอ้จะมีขวดน้ำพกติดตัวเสมอ เป็นน้ำเปล่าขวดใสที่ซื้อจากร้านค้า บางทีก็เติมน้ำกรองจากบ้านมา หรือเติมน้ำดื่มจากตู้น้ำให้กดในมหาวิทยาลัย

แม้ด้วยอาชีพนักเต้นและนักแสดงจำเป็นต้องดูแลรูปร่าง แต่โอ้ไม่ได้ระวังอะไรเป็นพิเศษมากนัก อยากจะทานอะไรก็ทาน คุณแม่จะเป็นผู้ที่คอยเตือนโอ้ให้ระวังเรื่องความอ้วน อย่าทานมากเกินไป อย่าทานตอนดึก และคุณแม่มักจะเปรียบเทียบว่าสมัยสาว ๆ แม่ผอมกว่าโอ้ ณ ปัจจุบัน

โอ้จำกัดน้ำหนักของตัวเองไม่ให้เกิน 53 กิโลกรัม หากน้ำหนักขึ้นถึงจุดนี้เมื่อใด โอ้จะควบคุมน้ำหนักด้วยการงดทานมื้อดึก หากน้ำหนักยังขึ้นอีก จะใช้วิธีออกกำลังกายช่วยอีกทางหนึ่ง ความเป็นผู้หญิงตัวสูง ส่งผลให้ต้องลดน้ำหนักเพื่องาน โดยเฉพาะช่วงที่ต้องเต้นและใส่ชุดแนบเนื้อที่เห็นสรีระชัดเจน

"อย่างท่าละครเวทีเรื่องที่แล้ว ต้องเต้นบนเวทีประกบคู่กับผู้ชาย โอ้สูงกว่าผู้ชายที่ตัวใหญ่ ล่ำ แต่ว่าโอ้ก็ดูตัวใหญ่กว่าเขา ด้วยความเป็นผู้หญิงแล้วตัวสูงเท่าเขา ก็เลยส่งผลว่า เราต้องทำ

ให้ตัวบางลง เพื่องานจะได้ออกมาดูดี แต่ตัวเราไม่ได้รู้สึกว่าย้วยเกิน เวลาอยู่ที่กองถ่ายละครเขาไม่ได้บอกว่าโอ้อ้วน แต่ว่าด้วยความสูงของโอ้ ยืนก็เกือบเท่าผู้ชายแล้ว ก็ควรจะลดให้ผอมลง ดูแล้วโอ้ตัวใหญ่กว่าผู้ชาย”

ในขณะที่มีผลิตภัณฑ์ลดความอ้วนรวมถึงบริการจากคลินิกลดความอ้วนให้เลือกมากมายและกำลังเป็นที่นิยม แต่โอ้เลือกที่จะออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งการข้อมต้นก็นับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งอยู่แล้ว

“ไม่ชอบกินยาลดความอ้วน ไม่เคยแตะ อย่างเพื่อน ๆ ทานยาลดความอ้วนกัน พอหยุดยาแล้วมันอ้วนขึ้น หรือถึงมันลดได้โอ้ก็รู้สึกว่าร่างกายมันย้วย เราก็ต้องออกกำลังกายอยู่ดี เราก็ออกกำลังกายไปเลยดีกว่า เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ลดความอ้วนด้วยการทานยา เป็นยาแบบไปหาหมอตตามร้าน มีสูตร 1 2 3 มันจะแรงขึ้นเรื่อย ๆ เห็นเพื่อนบอก อย่างว่ากินสูตร 1 พอกินไปเรื่อย ๆ สูตร 1 มันด้าน ก็ต้องเพิ่ม เห็นเพื่อนๆ พุดแล้ว นึกกลัว โอ้วว่าทานแล้วมันไปทำลายระบบประสาท เพราะว่าแม่ของเพื่อนเขาเป็นนักวิทยาศาสตร์ เขาวิจัยมาว่ายาพวกนี้มันจะไปทำลายเซลล์ทางด้านความจำ แล้วมันก็จะไม่กลับมา มีเพื่อนเป็นด้วยนะคะ ทานยาลดความอ้วนมากเกินไป เห็นเพื่อนทานแล้วอารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิด”

โอ้บอกว่าเพื่อนๆ ส่วนใหญ่เป็นห่วงเรื่องกลัวอ้วนมากกว่าเรื่องสุขภาพ จะไม่ทานเพราะว่ากลัวอ้วน หรือที่อยากออกกำลังกายก็เพื่อลดหุ่น เพื่อความสวยงาม ไม่ใช่เน้นเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

เมื่อคิดถึงปริมาณอาหารที่ทานเข้าไปในแต่ละวัน โอ้บอกว่าจะเน้นหนักไปทางบริโภคแป้งเป็นส่วนใหญ่ ตัวโอ้คิดว่าน่าจะทานพวกวิตามิน ผักผลไม้มากกว่านี้ รวมถึงควรจะดื่มน้ำให้มากขึ้นด้วย ช่วงไหนหากพักผ่อนน้อย นอนไม่พอเพราะงานยุ่ง พออากาศเริ่มเย็น โอ้จะเป็นหวัดง่าย

อย่างไรก็ดี ทีมเก็บข้อมูลได้สัมภาษณ์โอ้ถึงการรับประทานอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน และวิเคราะห์การได้รับสารอาหารโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป INMUCAL รวมถึงทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อนำไปแปลผลภาวะโภชนาการ ทั้งยังได้เจาะเลือดโอ้นำไปตรวจด้วย

ผลการวิเคราะห์พบว่า โอ้ได้รับสารอาหารประเภทพลังงานและไขมันค่อนข้างมาก ซึ่งได้รับจากพืชและเนื้อสัตว์ที่รับประทาน และได้รับพลังงานส่วนหนึ่งจากเครื่องดื่ม ซึ่งมีน้ำตาล เช่น ชาเขียว ชานมเย็น หรือขนม ในขณะที่สารอาหารอื่นๆ ได้รับน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยเฉพาะแคลเซียม (ควรได้รับจากนมและผลิตภัณฑ์นม) รวมถึงธาตุเหล็ก (มีในเครื่องในสัตว์ เลือดสัตว์) และวิตามินซี (ได้จากผักและผลไม้สด) จึงควรกินอาหารเหล่านี้เพิ่มขึ้น

ไ้มีน้ำหนัก 51.3 กิโลกรัม ส่วนสูง 167 เซนติเมตร ผลการแปลผลภาวะโภชนาการพบว่า ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = 18.4 หมายถึงผอม

ผลการตรวจเลือดพบว่า ภาวะน้ำตาลในเลือดและโปรตีนปกติ แต่จำนวนเม็ดเลือดขาวปกติค่อนข้างต่ำ และเม็ดเลือดขาวบางชนิดสูงเล็กน้อย อาจเกิดจากการที่มีภาวะติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัส ได้รับการฉายรังสี มีตับอักเสบ มีภูมิแพ้หรือพยาธิ หรือร่างกายพยายามสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับเรื่องเลือด ซึ่งแพทย์อาจวินิจฉัยให้มีการตรวจเลือดซ้ำเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า นักโภชนาการแนะนำให้โ้ลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลจากเครื่องดื่มและขนมลงและดื่มนมจืดแทน ควรรับประทานอาหารเช้า เพิ่มผลไม้ในมื้อหลัก และก่อนนอนไม่ควรทานอาหารมื่อหนัก

• ข้อมูลการได้รับสารอาหาร

จากการสัมภาษณ์การได้รับสารอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์จำนวน 3 วัน คุณเกวลิน มณีปิยะสุด อายุ 20 ปี

รายการอาหารในช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

	มือเช้า	ว่างเช้า	มือเที่ยง	ว่างบ่าย	มือเย็น	มือดึก
วันที่ 1	ไม่ได้ รับประทาน	ไม่ได้รับประทาน	1.ข้าวสวย 2.ต้มข้าวไก่ 3.หมูบึ่ง 4.ขนม glico Caplico รสช็อค โกแลต	ไม่ได้ รับประทาน	1.ข้าวสวย 2.แกงเหลือง 3.ไข่เจียว 4.หมูหวาน 5.ต้มจืดซี่โครงหมูใส่หัว ผักกาดขาว	ชาเขียวญี่ปุ่น
วันที่ 2	ข้าวผัด	1.ชาเขียว 2.เวเฟอร์สอดไส้ ครีมรสโกโก้ 3.ชมพู 4.ชานมเย็น	ไม่ได้รับประทาน	ไม่ได้ รับประทาน	1.พิซซ่าหน้าคอกเทลเดอ ลูกรี 2.พิซซ่าหน้าสวាយเย็น 3.ปิกโกย่างรสบาร์บีคิว	พายกรอบไส้สับปะรด
วันที่ 3	ไม่ได้ รับประทาน	1.ขนมเต้าส้อไส้ หวานไข่เค็ม 2.นมรสจืด	ข้าวมันไก่(ไม่ติด มัน)	มะม่วงดิบ ขนมปังแผ่น	1.นมข้าว 2.ส้มเขียวหวาน	1.ข้าวสวย 2.ผัดผักบุ้งจีน 3.ชาหมู(ไม่ติดมัน) 4.คะน้าลวก 5.ไข่ไก่ต้ม 6.ดอกกะหล่ำผัด 7. ชาเขียว 8. ไอศกรีม

สารอาหาร	ค่าเฉลี่ยปริมาณ สารอาหารที่ได้รับ	ปริมาณสารอาหารที่ ควรได้รับในแต่ละวัน	ร้อยละของการได้รับ สารอาหาร
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	2,400.0	1,750.0	114.5
โปรตีนโดยรวม(กรัม)	56.0	51.0	109.8
โปรตีนจากสัตว์(กรัม)	26.5	25.5	
โปรตีนจากพืช (กรัม)	26.5	25.5	
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	250.0	พิจารณาจากสัดส่วนของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด	
ไขมัน (กรัม)	69.0	พิจารณาจากสัดส่วนของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด	
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	392.0	800.0	49.0
ธาตุเหล็กโดยรวม (มิลลิกรัม)	9.4	24.7	38.1
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม)	2.7	12.4	
ธาตุเหล็กจากพืช (มิลลิกรัม)	6.1	12.35	
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	40.0	75.0	53.3
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1,193.0	1,200.0	99.4
ใยอาหาร (มิลลิกรัม)	5.4	25	21.6

สัดส่วนการได้รับพลังงาน

	คิดเป็นร้อยละ	สัดส่วนที่ควรจะเป็น
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	54	55-65
พลังงานจากโปรตีน	12	10-15
พลังงานจากไขมัน	33	25-30

• ความคิดเห็นต่อการได้รับสารอาหาร

ได้รับสารอาหารประเภทพลังงานและไขมันค่อนข้างมาก ซึ่งได้รับจากพืชฯ และเนื้อสัตว์ที่รับประทานและได้รับพลังงานส่วนหนึ่งจากเครื่องดื่ม ซึ่งมีน้ำตาล เช่น ชาเขียว ชานมเย็น หรือขนม ในขณะที่สารอาหารอื่นๆได้รับน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการโดยเฉพาะแคลเซียม (ควรได้จากนมและผลิตภัณฑ์นมและผักใบเขียวเป็นต้น) รวมถึงธาตุเหล็ก(มีในเครื่องในสัตว์ เลือดสัตว์)และวิตามินซี (ได้จากผัก, ผลไม้สด) จึงควรกินอาหารเหล่านี้เพิ่มขึ้น

แนะนำ

1. ควรลดปริมาณการบริโภคน้ำตาลลงจากเครื่องดื่มและขนมและดื่มนมจืดแทน
2. ควรรับประทานอาหารเช้าไม่ควรงด
3. ก่อนนอนไม่ควรทานอาหารมื้อหลักควรเป็นผลไม้
4. เพิ่มผลไม้ในมื้อหลัก

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ข้อแนะนำ: รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

3.2.2 อาหารสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน

• สถานการณ์อาหารสำหรับผู้หญิงวัยทำงาน

ชีวิตของคนทำงานในเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพฯ เมืองซึ่งมีปัญหการจราจรอย่างหนัก ใครที่ได้ที่ทำงานใกล้บ้านนับเป็นความโชคดีอย่างยิ่ง ที่ไม่ต้องเสียเวลานานอยู่บนท้องถนนชวนให้หงุดหงิดหัวใจ บางคนจำต้องยอมลงทุนเช่าที่พักใกล้ที่ทำงานเพื่อประหยัดเวลาเดินทาง คำกล่าวที่ว่า “เวลาเป็นเงินเป็นทอง” ยังคงมีความหมายสำหรับคนเมืองกรุง

ภัทราพร สังข์พวงทอง หรือ ต๋อ อายุ 34 ปี พิธีกรรายการสารคดีชื่อดัง “กบนอกกะลา” ผู้ที่เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตทุ่มเทให้กับการทำงาน เป็นตัวแทนของ working woman ผู้เลือกที่จะบริโภคอาหารตามความสะดวกเพื่อประหยัดเวลาที่จะเสียไป เพื่อที่จะใช้เวลาทำงานให้มากที่สุด

ในฐานะที่ต่อเป็นตัวแทนของผู้หญิงทำงานหนัก มาติดตามดูว่าในท่ามกลางการทำงานที่ย่งเหยิง เวลาที่มีค่อนข้างจำกัด เธอมีแนวคิดอย่างไรในการรับประทานและการรักษาสุขภาพ..

ด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบที่มาก ต่อจึงต้องเกือบตลอดเวลา ต้องเป็นทั้งพิธีกร เป็น co-producer ช่วยควบคุมงานการผลิต ใช้ชีวิตเดินทางขึ้นเหนือลงใต้ รวมไปถึงจนถึงออกนอกประเทศ

ชีวิตวนเวียนอยู่ระหว่างลงพื้นที่ถ่ายทำสารคดีได้พักว่าง กับทำงานกระบวนการผลิตในห้องแอร์ ได้ขายคาออฟฟิศ

วิถีชีวิตของคนทำสารคดีต้องกินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย พร้อมจะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่พบเจอ เพื่อให้การทำงานดำเนินไปได้ราบรื่นที่สุด

“ต่อเป็นคนกินไม่เลือกเลยจริง ๆ แต่ว่าไม่ได้กินได้ทุกอย่งนะ ที่ว่ากินไม่เลือก คือเน้น สะดวก ไม่กินเผ็ด แล้วก็ไม่ใช่ชอบกินผัก ก็คือกินตามสะดวกตลอด คือไม่ได้คิดว่ามือนี้จะต้องไปกิน ที่ไหนนั่น อาหารตามสั่งก็จะประมาณกะเพราราดหน้า ข้าวไข่เจียว ข้าวผัด ประมาณนี้เลย อย่างนี้เป็นส่วนใหญ่ มันก็จะมีลักษณะของพวกเราอย่างหนึ่งคือ เอาเร็ว ใครสั่งอะไรกัน ก็สั่งด้วย สั่งเหมือนกัน แล้วต่อก็จะเรื่องมากกว่าคนอื่นตรงที่ ถ้ากินเผ็ดกัน ต่อก็จะไม่กิน ถ้าเป็นผัดผัก ต่อก็จะไม่กิน ต่อจะกินข้าวแกง กินแบ่งแกง ไม่ค่อยกินผัก เนื้อสัตว์ได้ทุกอย่าง”

ต่อเช่าห้องพักอยู่ใกล้ที่ทำงานเพื่อความสะดวก เวลากลับไปบ้าน แม่จะพยายามบอกให้ทานผลไม้ หรือทำผักชุบแป้งทอดให้ทาน พยายามจูงใจให้ลูกสาวหันมาทานผักมากขึ้น แต่กลับไม่ได้ผล ต่อบอกว่าตอนเป็นเด็กไม่ทานผัก พ่อแม่ก็ไม่ได้ว่าอะไร พอจะให้มาแก๊นสับตอนโต ก็ยากเสียแล้ว

อย่างไรก็ดี ยามที่ต้องทำงานอยู่ในพื้นที่ ทานอาหารร่วมกับชาวบ้าน ต่อก็ไม่เคยจะเขี่ยผักในจานทิ้งให้ชาวบ้านเสียน้ำใจ แต่ถ้าให้เลือกเองเมื่อใด ผักทั้งหลายก็จะไม่มีโอกาสมาอยู่บนจานอาหารของต่อ ยกเว้นแต่วันดีคืนดี ต่อรู้สึกว่ายากทานผักเพราะว่าไม่ได้ทานมานาน ก็จะชวนเพื่อนไปทานสุกี้กัน เธอจะต้มผักนานๆ ให้มันนิ่ม หรือไปทานข้าวต้มแล้วสั่งต้มจับฉ่ายมาทาน สรุปว่าเมนูสุขภาพของต่อคือผักต้มที่นิ่มๆ และๆ ให้รสชาติหวาน ทานง่าย

ต่อทานอาหารวันละ 2 มื้อมาตั้งแต่เด็กคือ มื้อกลางวันและมื้อเย็น มื้อเช้าจะไม่ได้ทาน เธอพิสมัยอาหารไทยอย่างข้าวราดแกงมากกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบฝรั่งที่กำลังเป็นที่นิยมกัน ชอบของทอด เนื้อติดมัน เป็นคนทานหวาน ถ้าทานกล้วยเดี่ยวจะปรงรสหวานนำมาก่อนเลย กาแฟเย็นหวานๆ นั้นขาดไม่ได้ ต้องดื่มทุกวัน วันละ 2 แก้ว เมื่อก่อนเคยดื่มถึงวันละ 4 แก้ว ต่อไม่ชอบทานผัก ผลไม้ ดื่มน้ำน้อย แต่น่าแปลกใจมากที่เธอไม่มีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย

“ต่อเป็นคนขับถ่ายไม่ผิดปกติ เพราะว่าจะกินขนม แล้วก็เข้าห้องน้ำเป็นนิสัยตั้งแต่เด็ก เป็นเวลา มันก็จะมีนิสัยอย่างหนึ่งของคนสูบบุหรี่กินกาแฟ คือว่ามันเข้าห้องน้ำได้เลย ตื่นมากินกาแฟสูบบุหรี่ปั๊บ มันจะเข้าห้องน้ำได้เลย มันเป็นอัตโนมัติ มันเป็นความเคยชิน มันทำให้ไม่มีปัญหาระบบขับถ่าย ถ้าเมื่อออกกองถ่ายเปลี่ยนที่ ก็อาจจะผิดปกติไปวันหรือ 2 วัน ถ้าขึ้นวันที่ 2 แล้ว ต่อจะใช้วิธีอดนมเปรี้ยวตอนกลางคืน เพื่อให้วันรุ่งขึ้นถ่าย เพราะว่าถ้าไม่ถ่ายมันจะทรมาน”

แม้จะไม่ใช่ผู้หญิงรักสวยรักงามชนิดที่ดูแลความงามตั้งแต่หัวจรดเท้าตลอดเวลา แต่อาชีพที่เป็นพิธีกรออกหน้ากล้องทำให้ต้องควบคุมน้ำหนักระดับหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพิธีกรอีกคนที่คู่กันเป็นผู้หญิงตัวผอมบาง ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ

“เป็นคนทำงานจนตึก พอประมาณดี 2 มั่นก็หิว เพราะวกินข้าวเย็นประมาณทุ่มหนึ่ง พอหิวจะกินนมเข้าไป แทนที่จะกินข้าว กินมามากับเพื่อน เราก็จะกินนม อย่างเมื่อคืนกินกล้วยจิ้มกัน แล้วต่อก็จะกินแต่น้ำอย่างเดียว แล้วให้คนอื่นกินเส้น ต้องยอม ไม่งั้นจะแย่ ใส่เสื้อ ใส่กางเกงลำบาก มันก็จะทำงานลำบาก แต่ก่อนต่อเคยกินยาลดความอ้วน พอหยุดกินจะอ้วน บีมเลย ก็เลยกลับมาใช้วิธีแบบนี้มากกว่า แล้วต่อเป็นคนออกกำลังกายเยอะ เคยเป็นนักกีฬา เพียงแต่ตอนนี้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะว่ายุ่งมาก”

ดูเหมือนว่าต่อมีวิธีการกินที่ไม่สนใจสุขภาพเท่าไรนัก แต่ถ้าเมื่อไรที่ส่งผลทำให้ป่วย เธอก็สามารถจะปรับพฤติกรรมได้ทันที แต่เดิมเธอเป็นคนดื่มน้ำอัดลม ทานข้าวเย็นไม่เป็นเวลา ดื่มเหล้าไม่ทานกับแก้ม แต่พอเป็นโรคกระเพาะ ต่อก็เลิกดื่มน้ำอัดลม ทานข้าวเย็นเป็นเวลามากขึ้น ทานข้าวแล้วค่อยดื่มเหล้า

เรื่องเหล้าเมื่อก่อนต่อดื่มหนักมาก เหตุผลจริง ๆ แล้วคือ ติดเพื่อนมากกว่าติดเหล้า เธอเป็นคนเพื่อนเยอะ เจอเพื่อนทุกวัน ไม่ดื่มกับคนนี้ ก็ดื่มกับคนนั้น ดื่มแบบเสเพลเลย จนกระทั่งสังเกตเห็นว่าตัวบวม ตาเหลืองมาก ไปหาหมอ หมอแนะนำให้เลิกเหล้า ในที่สุดต่อก็ตัดสินใจเลิกดื่มเหล้า ปัจจุบันเธอจึงห่างไกลจากทั้งน้ำอัดลมและแอลกอฮอล์

“ไม่มีใครอยากสุขภาพไม่ดี แม้แต่ต่อก็อยากจะเป็นคนสุขภาพดี แต่ว่าแต่ละคนมันจะมีเหตุผลหรือวิธีคิดในการดูแลตัวเองต่างกัน วิธีการคิดต่อชีวิต ต่อจะมอง ณ ปัจจุบัน เลือกความสุขในนาที่นี้เสมอ วิธีคิดของต่อจะไม่คิดเรื่องอนาคต แม้แต่วิธีกิน ก็คิดอย่างนี้ อย่างต่อก็คิดว่า จะเครียดทำไม หิวก็กินเข้าไป ถ้าเราคิดมาก มันบั่นทอนเราในนาที่นั้น ในขณะที่ ที่เรากินเข้าไปมันอาจจะไปบั่นทอนเราในอีก 5 ปีข้างหน้าก็ได้ ก็ใช่ ก็จริง แต่ถ้าคิด มันบั่นทอนเราตั้งแต่นาที่นี้แล้ว จะกินยังไม่มีความสุขเลย มันทำให้เราทุกข์ ปวดหัว เครียด ท้องเสีย ตั้งแต่นาที่นี้แล้ว ถามว่าต่อไม่ห่วงเรื่องสุขภาพเหรอ ต่อห่วงจะตาย ไม่อยากไปหาหมอ อยากเป็นคนแข็งแรง ต่อก็พยายามเล่นกีฬา คือพยายามขดเชยทุกอย่าง แต่ ณ เวลานั้น ถ้าต่อทำไม่ได้ ต่อก็ไม่ทำ”

ถ้าเป็นไปได้ ต่อบอกว่าอยากมีเวลาได้ดูแลสุขภาพและบริโภคอาหารที่มีคุณภาพกว่านี้ แต่งานต้องมาก่อน เมื่อเลือกงานที่ทำด้วยใจรักซึ่งกินเวลาส่วนใหญ่ของชีวิต ต้องยอมรับว่าได้ อย่างก็ต้องเสียอย่าง

อย่างไรก็ดี ทีมเก็บข้อมูลได้สัมภาษณ์ต่อถึงการรับประทานอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน และวิเคราะห์การได้รับสารอาหารโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป INMUCAL รวมถึงทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อนำไปแปลผลภาวะโภชนาการ ทั้งยังได้เจาะเลือดเพื่อนำไปตรวจด้วย

ผลการวิเคราะห์พบว่า ส่วนใหญ่ต่อได้รับสารอาหารน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายได้แก่ **ธาตุเหล็ก** ซึ่งช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง หากขาดมีโอกาเป็นโลหิตจาง ผลกระทบจากการเกิดโรคดังกล่าวในวัยทำงานคือทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานไม่เต็มที่ และเหนื่อยง่าย **แคลเซียม** ช่วยเสริมสร้างกระดูก และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน ในอนาคต และ**วิตามินซี** ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และมีใยอาหารช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด มีในผัก ผลไม้สด

ส่วนการแปลผลภาวะโภชนาการ ต่อมมีน้ำหนัก 56.4 กิโลกรัม ส่วนสูง 159.7 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = 22.11 หมายถึง สมส่วน

ผลการตรวจเลือดพบว่า จำนวนเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าปกติ ติดสีซีด ฮีโมโกลบินต่ำกว่าปกติ อาจจะเป็นโรคโลหิตจาง หรือมีความผิดปกติด้านพันธุกรรมของฮีโมโกลบิน และพบคลอเรสเตอรอลตัวร้ายสูงกว่ามาตรฐาน มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน

เพื่อให้ต่อได้ทำงานที่รัก ผลิตสารคดีมีคุณภาพสู่สายตาประชาชน และมีสุขภาพที่ดีควบคู่ไปด้วย นักโภชนาการแนะนำว่า ต่อควรเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มใยอาหารและวิตามินซี และได้แคลเซียมเพิ่มขึ้น ควรเพิ่มแหล่งธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ ไม่ติดมันและเลือดสัตว์ ลดหรืองดการทานอาหารคลอเรสเตอรอลสูง ควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมสำหรับภาวะซีดและคลอเรสเตอรอลสูง

• ข้อมูลการได้รับสารอาหาร

จากการสัมภาษณ์การได้รับสารอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์จำนวน 3 วัน คุณภัทราพร สังข์พวงทอง อายุ 34 ปี

รายการอาหารในช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

	มือเช้า	ว่างเช้า	มือเที่ยง	ว่างบ่าย	มือเย็น	มือดึก
วันที่ 1	นมพร่องมันเนย	กาแฟเย็น	ข้าวหมูกระเทียมและไข่ดาว	กาแฟเย็น	แฮมเบอร์เกอร์หมู	ก๋วยจั๊บน้ำร้อนในหมุ
วันที่ 2	1.กาแฟเย็น 2.ข้าวสวย 3.ผัดผักนึ่ง 4.ไข่ดาว	ไม่ได้รับประทาน	ไม่ได้รับประทาน	1.ส้มโอ 2.กาแฟเย็น	สุกี้แห้ง	1.มาม่า 2.ผักโขมขบชีส 3.ก๋ทอด(ไม่มีหนัง) 4.ลาบกุ้งเส้น 5.ลาบหมูทอด
วันที่ 3	1.ไส้กรอกรมควัน 2.สปาเกตตี้ผัดขี้เมาหมู	ไม่ได้รับประทาน	1.กาแฟเย็น 2.ข้าวสวย 3.ปีกไก่ทอด 4.ต้มยำไก่ใส่เห็ดฟาง 5.ผัดคะน้าหมูกรอบ 6.ไข่เจียวกุ้งสด	ไม่ได้รับประทาน	1.ข้าวสวย 2.ไข่เจียว 3.ห่อหมกปลาช่อน 4.ต้มจืดกุ้งเส้นใส่หมูสับและเห็ดเข็มทอง 5.ปลาทอดสมุนไพร 6.นมพร่องมันเนย	ไม่ได้รับประทาน

สารอาหาร	ค่าเฉลี่ยปริมาณสารอาหารที่ได้รับ	ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน	ร้อยละของการได้รับสารอาหาร
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	1,500.0	1,750.0	85.7
โปรตีนโดยรวม(กรัม)	65.0	56.0	116.1
โปรตีนจากสัตว์(กรัม)	44.0	28.0	
โปรตีนจากพืช (กรัม)	15.0	28.0	
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	205.0	พิจารณาจากสารอาหารที่ได้รับทั้งหมด	
ไขมัน (กรัม)	47.0	พิจารณาจากสารอาหารที่ได้รับทั้งหมด	
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	446.0	800.0	55.8
ธาตุเหล็กโดยรวม (มิลลิกรัม)	7.0	10.4	67.3
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม)	3.4	5.2	
ธาตุเหล็กจากพืช (มิลลิกรัม)	3.8	5.2	
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	35.0	75.0	46.7
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1,449.0	1,200.0	120.8
ใยอาหาร (มิลลิกรัม)	3.7	25.0	14.8

สัดส่วนการได้รับพลังงาน

	คิดเป็นร้อยละ	สัดส่วนที่ควรจะเป็น
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	55	55-65
พลังงานจากโปรตีน	17	10-15
พลังงานจากไขมัน	28	25-30

• ความคิดเห็นต่อการได้รับสารอาหาร

ส่วนใหญ่สารอาหารที่ได้รับน้อยกว่าที่ควรจะได้รับโดยเฉพาะสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ได้แก่ ธาตุเหล็ก (ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง หากขาดมีโอกาasเป็นโรคโลหิตจาง ดูได้จากผลการตรวจค่า Hemoglobin และ Hematocrit ผลกระทบจากการเกิดโรคดังกล่าวในวัยทำงาน คือ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานไม่เต็มที่และเหนื่อยง่าย) แคลเซียม (ช่วยเสริมสร้างกระดูกและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุนในอนาคต) วิตามินซี (มีในผัก ผลไม้สด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และมีใยอาหารช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรรับประทานอาหารทุกมื้อหากขาดมื้อกลางวันและทานมื้อเย็น, ดื่กบ่อยๆจะทำให้น้ำหนักเกินได้
2. ควรเพิ่มการบริโภคผัก, ผลไม้เพื่อเป็นใยอาหารและวิตามินซีและได้แคลเซียมเพิ่มขึ้น
3. จากเมนูแม้ว่าไม่ได้วิเคราะห์ Cholesterol มีการบริโภคแหล่ง Cholesterol มาก เช่น เครื่องใน, ไข่, ปีกไก่, หมูกรอบ ทำให้เป็นห่วงระดับ Cholesterol
4. พลังงานโดยรวม 1,500 Kcal ถือว่าใช้ได้
5. เพิ่มแหล่งแร่ธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เลือดสัตว์บ้าง

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ข้อเสนอแนะ: รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

3.2.3 อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

• สถานการณ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อายุขัยโดยเฉลี่ยของประชากรในปัจจุบันสูงขึ้น นั้นหมายถึงมีเวลาใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ยาวนานขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น และการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของแต่ละบุคคล การมีอายุยืนควบคู่กับสุขภาพที่แข็งแรงนับเป็นความใฝ่ฝันของคนจำนวนมาก และนับเป็นฝันที่ไม่ไกลเกินเอื้อมมือคว้า

ร้อยโท ชนะ ดอกไม้งาม ทหารปลดเกษียณวัย 72 ปี ผู้หันมาทำการค้า ขายของกินของใช้เล็กๆ น้อยๆ แทนการอยู่เฉยๆ รับเงินเดือนบำนาญเพียงอย่างเดียว เป็นการเพิ่มรายได้ช่องทางหนึ่ง ทำอะไรที่ได้ในแต่ละวันไม่มากมายนัก หากเดิมมีส้นเพิ่มกิจกรรมให้แก่ชีวิตวัยไม่ใกล้ฝั่ง เป็นโอกาสให้ได้พูดคุยปะทะสังสรรค์กับผู้คนภายนอกมากขึ้น

ลุงชนะ นับเป็นหนึ่งในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถเดินเหินได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่ต้องให้ใครมาประคบประหงม ประคับประคองเพราะล้มป่วย มาดูกันว่าเขามีเลือกบริโภคอาหารอย่างไร และมีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษหรือไม่..

ปัจจุบันลุงชนะพักอยู่ที่บ้านย่านบางบัวทอง อาศัยอยู่กับครอบครัวของลูกชายซึ่งมีลูกสะใภ้และหลานสาวอีกหนึ่งคน ความเป็นคนมีฝีมือด้านทำอาหาร คุณลุงชนะจึงทำอาหารขายตอนกลางวันด้วย ต่อมาเมื่อมีร้านอาหารเปิดมากขึ้นและขายในราคาที่ถูกลงกว่า จำนวนลูกค้าจึงลดลงไป เหลือเพียงขาประจำที่ยินดีจ่ายแพงกว่าเล็กน้อย เพื่อให้ได้อาหารที่พึงพิถันมากกว่า

อาหารสดนับเป็นวัตถุดิบที่สำคัญในการประกอบอาหาร แม้จะซื้ออาหารสดครั้งละไม่มาก แต่ลุงชนะก็มีรายละเอียดในการเลือกซื้อ เพื่อให้ได้ของดี

“วิธีเลือกอาหารสด อย่างเนื้อสัตว์ เนื้อหมูต้องดูเป็นเจ้า บางเจ้ามันออกเค็มๆ เขาใช้เกลือทาเอาไว้ ดูเนื้อมันถ้าเค็ม มันจะใสสด มันจะผิดปกติ ซื้อมาไว้พักเดียวก็เขียว วันนั้นไปเห็นเลยรู้ว่าทำอย่างนี้เอง เรื่องหมูมีสารเร่งเนื้อแดงหรือเปล่าเราก็ไม่รู้ ปกติก็ไม่ซื้อมากอยู่แล้ว เน้นสดเข้าไว้ ดูให้มันนุ่มๆ หน่อย ส่วนของทะเล ผมชอบเป็นหัวปลาทะเลมากกว่า เราก็ไปเลือกดูที่มันตาใสๆ หน่อย ไม่ใช่ตาลอยๆ ถ้าเนื้อไก่เดี๋ยวนี้เขาทำมาสด ก็เลือกง่าย ถ้าเขาไม่แช่เย็นมา เราก็ดูที่มันสดๆ เนื้อวัวก็ดูที่มันใสๆ แดงๆ หน่อย ก็ดูถ้ามันเขียวก็ไม่เอา เนื้อวัวส่วนมากจะซื้อจากคนอิสลาม เพราะเขาสะอาด ดี ถึงมันจะแพงอีกหน่อยก็ยอม ของไม่ดี เอามาทำก็ไม่ดี

“ถ้าเป็นผัก เราอย่าไปรังเกียจใบที่มันยุๆ เพราะใบที่หนอนมันกินนะดี มันไม่มีสารพิษ เรา ก็เอามาล้างชะหน่อย แต่ผักสวยๆ เขาใส่สารอะไรไปก็ดูสวย ตลาดนี้ไม่มีแยกว่าผักปลอดสารพิษ

วางขายเหมือนตลาดทั่วไป แต่แถวนี้มันใกล้สวน เขามีทำสวนผักเอง เขาคงไม่ใช้สาร พวกเครื่องปรุง ใช้น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลปีบ น้ำตาลไม่ฟอก หรือน้ำตาลขาวก็ราคาก็เท่า ๆ กัน ส่วนใหญ่ซื้อน้ำตาลทรายขาว มันละลายง่ายกว่า อย่างแกงส้ม แกงกะทิ น้ำพริก น้ำพริกป่า พวกหลอดของน้ำกะทิ ใช้น้ำตาลปีบ พวกผัดใช้น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบก็มีเอาน้ำตาลทรายมาทำน้ำตาลปีบ มันหยาบและใสกว่านี้ เราต้องดูอีก ของแท้จะหอม ทำจากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด พวกน้ำทำก๋วยเตี๋ยวเนื้อวัวใช้อันนี้เลย ส่วนพริกทานทั้งพริกชี้หนู และพริกป่น พริกชี้หนูสวนยิ่งหอม"

ส่วนใหญ่ลุงชนะจะทำอาหารรับประทานเอง โดยใช้ของสดที่ทำอาหารขายนั่นเอง ชอบอาหารภาคกลาง รสจัดนิดหน่อย ทานเผ็ดแต่ไม่มาก ไม่นิยมซื้อเพราะว่ารสชาติไม่ถูกปาก เมนูที่ชอบส่วนมากจะเป็นพวกแกงเนื้อ แกงส้ม ทำกับข้าว 2-3 อย่าง มีผัด มีต้ม ให้มีครบทุกรส เน้นอาหารง่ายๆ แต่อร่อย และทานผักได้ทุกอย่าง

เมื่อเข้าลุงชนะไม่ค่อยได้ทาน บางทีก็ดื่มโอวัลตินสักถ้วยหนึ่ง แต่เนื่องจากต้องทานยารักษาโรคหัวใจหลังอาหาร จึงทานมากขึ้น บางทีเป็นข้าวต้ม มีอกกลางวันและมือเย็นเป็นข้าวบ่าง ก๋วยเตี๋ยวบ้าง เมื่อก่อนนี้ไม่ทานขนมหวานเลย แต่ 5-6 เดือนมานี้รู้สึกอยากทานหวาน จึงทานขนมหวานหลังอาหารนิดๆ หน่อยๆ ส่วนผลไม้ไม่ค่อยชอบทาน

น้ำดื่มปกติดื่มน้ำเปล่าซึ่งเป็นน้ำประปาอาไปกักไว้ในตุ่ม 2 เดือนให้หมดกลิ่น แล้วนำไปแช่ตู้เย็น ลุงชนะไม่ค่อยดื่มน้ำอัดลม แต่ยามพบปะเพื่อนฝูงถูกคอก ชอบดื่มแอลกอฮอล์และดื่มได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเหล้าไทย เหล้านอก เบียร์ เดือนหนึ่งจะดื่มกับเพื่อนประมาณ 2-3 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งดื่มหนักทีเดียว

แม้ว่าลุงชนะจะเป็นโรคหัวใจมากกว่า 10 ปีแล้ว แต่ก็ไม่ได้ระวังเรื่องทานอาหารอะไรเป็นพิเศษ หากรับประทานตามที่แพทย์สั่ง ทุก 3 เดือนจะต้องไปเจาะเลือด ให้หมอเช็คอาการ ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย แต่คุณหมอเตือนให้ลดขนมหวานและแอลกอฮอล์

ลุงชนะไม่ได้ไปออกกำลังกายเป็นพิเศษ หากวิถีชีวิตประจำวันทำให้ไม่ได้อยู่เฉย เดินไปเดินมา ยกข้าวของ กวาดลานดิน เคล็ดลับในการรักษาสุขภาพของลุงชนะไม่ได้เป็นเมนูสุขภาพ หากเป็นการดูแลจิตใจให้สบาย

"ผมเป็นคนที่ร่าเริง เน้นให้จิตใจสบายไว้ก่อน ใครมาก็คุยสนุกกับเขาเรื่อยไป คบได้ทุกคน เด็กก็มี คนแก่ก็มี คบทุกคนทุกรุ่น เราปล่อยใจให้มันสบายไป อย่าไปกังวลใจ ปล่อยไป อะไรจะเกิดมันก็เกิด"

อย่างไรก็ดี ทีมเก็บข้อมูลได้สัมภาษณ์ลงจนถึงการรับประทานอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน และวิเคราะห์การได้รับสารอาหารโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป INMUCAL รวมถึงทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อนำไปแปลผลภาวะโภชนาการ ทั้งยังได้เจาะเลือดลงขณะนำไปตรวจด้วย

ผลการวิเคราะห์พบว่า อาหารที่ได้รับเกินจากปริมาณที่แนะนำ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน เนื่องจากอาหารที่กินส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ ยังได้รับโซเดียมค่อนข้างสูง ซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้น ควรลดอาหารที่มีโซเดียม ซึ่งมีมากในน้ำปลา กะปิ และเพิ่มอาหารประเภทผัก ผลไม้เพิ่มมากขึ้น

ส่วนการแปลผลภาวะโภชนาการ ลงชนะน้ำหนัก 68 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตรค่าดัชนีมวลกาย (BMI) = 26.6 หมายถึง อ้วน

ผลการตรวจเลือดโดยส่วนใหญ่ปกติ มีภาวะโลหิตจางอ่อนๆ พบน้ำตาลในเลือดสูง และมีกรดยูริกสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเก๊าท์

เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า นักโภชนาการแนะนำให้ลงชนะระวังอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เพราะบางวันทานไข่มากกว่า 1 ฟองและมีเครื่องในกับหมูสามชั้น รวมถึงระวังโรคเก๊าท์โดยงดอาหารประเภทเครื่องในสัตว์ ยอดผัก พืชเมล็ด โดยเฉพาะหากเกิดอาการปวดตามข้อ ควรรับประทานผักสด ผลไม้เพิ่มขึ้นเพื่อช่วยการดูดซึมของแร่ธาตุเหล็กที่ใช้ในการสร้างฮีโมโกลบินในเลือด แก้ปัญหาภาวะโลหิตจาง นอกจากนี้ ควรเพิ่มแหล่งแคลเซียม โดยการดื่มนม หากไม่ดื่มนม ให้ทานผักใบเขียววันละ 4-5 ต้น และมีปลาเล็กปลาน้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

การดูแลสุขภาพด้วยการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมควบคู่กับการรักษาจิตใจให้ปลอดโปร่ง ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง ใช้ชีวิตอยู่คู่ลูกหลานไปได้อีกนาน.

• ข้อมูลการได้รับสารอาหาร

จากการสัมภาษณ์การได้รับสารอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์จำนวน 3 วัน

คุณชนะ ดอกไม้งาม อายุ 72 ปี

รายการอาหารในช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

	มือเช้า	ว่างเช้า	มือเที่ยง	ว่างบ่าย	มือเย็น	มือดึก
วันที่ 1	โอวัลติน	ไม่ได้รับประทาน	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้น ใหญ่ใส่หมู กระน้ำ	ไม่ได้ รับประทาน	1.เบียร์ 2.ยาตอง 3.ข้าวสวย 4. ผัดมะเขือยาว 5.ซูปเนื้อ 6.ขนมกล้วย	ไม่ได้รับประทาน
วันที่ 2	โจ๊กหมูใส่ไข่ เครื่องใน	ไม่ได้รับประทาน	ข้าวผัดหมูมีไข่	ไม่ได้ รับประทาน	1.ข้าวสวย 2.น้ำพริกมะม่วง 3.ไข่เจียว	ไม่ได้รับประทาน
วันที่ 3	โจ๊กหมูใส่ไข่ เครื่องใน	ไม่ได้รับประทาน	ข้าวผัดกระเพรา	ไม่ได้ รับประทาน	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาว ใส่หมูสามชั้น 3.น้ำปลาพริก 4.ปลานิลทอด 5. ขนมไก่อ่อน	ไม่ได้รับประทาน

สารอาหาร	ค่าเฉลี่ยปริมาณ สารอาหารที่ได้รับ	ปริมาณสารอาหารที่ควร ได้รับในแต่ละวัน	ร้อยละของการได้รับ สารอาหาร
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	1,837.0	1,750.0	105.0
โปรตีนโดยรวม(กรัม)	81.0	68.0	119.1
โปรตีนจากสัตว์(กรัม)	63.0	34.0	
โปรตีนจากพืช (กรัม)	18.0	34.0	
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	216.0	พิจารณาจากสัดส่วนของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด	
ไขมัน (กรัม)	64.0	พิจารณาจากสัดส่วนของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด	
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	535.0	1000.0	53.5
ธาตุเหล็กโดยรวม (มิลลิกรัม)	12.5	10.4	120.2
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม)	7.2	5.2	
ธาตุเหล็กจากพืช (มิลลิกรัม)	5.2	5.2	
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	85.0	75.0	113.3
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1,495.0	1,200.0	124.6
ใยอาหาร (มิลลิกรัม)	6.0	25.0	24.0

สัดส่วนการได้รับพลังงาน

	คิดเป็นร้อยละ	สัดส่วนที่ควรจะเป็น
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	52	45-65
พลังงานจากโปรตีน	18	10-15
พลังงานจากไขมัน	30	20-35

• ความคิดเห็นต่อการได้รับสารอาหารของประชาชน

อาหารที่ได้รับส่วนใหญ่ได้รับเกินจากปริมาณที่แนะนำ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน เนื่องจากอาหารที่กินส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังได้รับโซเดียมค่อนข้างสูงซึ่งมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้น ควรลดอาหารที่มีโซเดียม (มีมากในน้ำปลา กะปิ) และเพิ่มอาหารประเภทผัก ผลไม้เพิ่มมากขึ้นจากข้อมูลไม่มีการบริโภคผลไม้เลย

ข้อเสนอแนะ

1. ระวังอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงเพราะบางวันทานไข่ 1 ฟอง และมีเครื่องในหมูสัปดาห์
2. ควรเพิ่มการบริโภคผัก
3. ควรบริโภคผลไม้ในแต่ละวันให้ได้วันละ 3-4 ส่วน
4. เพิ่มแหล่งแคลเซียม หากไม่ดื่มนมให้ทานผักใบเขียววันละ 4-5 ท็อปปี และมีปลาเล็กปลาน้อย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ข้อเสนอแนะ: รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

3.2.4 อาหารสำหรับผู้ใช้แรงงาน

• สถานการณ์อาหารสำหรับผู้ใช้แรงงาน

เมื่อกล่าวถึงคนทำงานใช้แรงงาน ภาพลักษณ์ในใจที่คนทั่วไปมักจะนึกถึงคือชายหนุ่ม รูปร่างกำยำ เต็มไปด้วยมัดกล้ามเนื้ออันแข็งแรง ทำงานที่ดูเหมือนกับออกกำลังกายเกือบตลอดเวลา และคนส่วนใหญ่เชื่อว่าพวกเขามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงสามารถทำงานที่ใช้แรงงานอย่างหนักหน่วงตลอดวันได้

สุรัช สิบถิ่น ชื่อเล่นว่า อั้น อายุ 45 ปี ทำงานเป็นช่างก่อสร้างมาเกือบตลอดชีวิต พื้นเพเป็นคนอยุธยา มาอาศัยอยู่ในวัดขุนจันทร์ย่านฝั่งธนบุรีของกรุงเทพฯ มาร่วม 20 ปีแล้ว โดยรับงานก่อสร้างจากหลวงพ่อ เป็นงานก่อสร้างในวัดขุนจันทร์นั่นเอง

“ผมทำงานทุกวัน ไม่มีหยุดเสาร์อาทิตย์ ส่วนมากหยุดแค่ตอนเทศกาล นอกจากเราเมื่อยก็จะหยุดเอง”

ในฐานะที่สุรัชเป็นคนทำงานใช้แรงงาน ทำงานอาบเหงื่อต่างน้ำเช่นเดียวกับวัยแรงงานโดยทั่วไป ลองมาดูกันว่า เขาบริโภคอาหารอะไรเป็นพิเศษหรือไม่ เพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานหนักเช่นนี้ได้..

สุรัชตื่นแต่เช้ามีดประมาณตี 5 กว่าๆ เริ่มทำงาน 7 โมงครึ่ง เทียงพักทานข้าว เย็นเลิกงานประมาณ 4-5 โมงเย็น ทำงานหนักทั้งวันอย่างนี้ แต่สุรัชเลือกที่จะทำอาหารทานเอง

“เวลากินทำเองทุกมื้อ จะเป็นมื้อเที่ยงกับเย็นเท่านั้น เข้าไม่ได้ทาน กับข้าวขายผมไม่เคยซื้อ ผมไม่ชอบ ทั้งรสชาติ ไม่แน่ใจเรื่องความสะอาดด้วย อย่างเราทำเองเรารู้ เวลาออกไปข้างนอกผมเอาข้าวของผมไป ผมห่อไป”

ยามเช้าสุรัชเลือกที่จะดื่มเครื่องดื่มชูกำลังคาราบาวแดงแทนข้าวเช้า เขาบอกว่าทำให้สดชื่น อยู่ได้จนเที่ยงไม่รู้สึกริษ และรู้สึกอึดแบบอึดข้าว เมื่อก่อนเคยดื่มกาแฟตอนเช้า พอดื่มแล้วมีินหัว ก็เลยเลิก เพื่อนคนอื่นที่ทำงานใช้แรงงานด้วยกันเขาเลือกที่จะทานข้าวเช้า

กระทะไฟฟ้าขนาดสะดวงมือในที่พัก เป็นเสมือนเตาสารพัดประโยชน์ที่สรรสร้างกับข้าว นานาชนิดให้สุรัชได้อิ่มท้อง ให้รสชาติที่ถูกปากถูกใจ ส่วนใหญ่เป็นอาหารออกรสเผ็ดและเปรี้ยว จำพวกผัดเผ็ด น้ำพริกแกงส้มผัดสด แกงส้ม ต้มยำ บางทีก็จะมีปลาทอด ไข่เจียว กับข้าวหน้าตาคุ้นเคย หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แล้วแต่ว่าวันไหนอยากทานอะไร

“เวลาทำกับข้าวผมทำไม่นาน มันเคย ประมาณ 20 นาทีก็เสร็จหมดแล้ว เลิกงานก็ซื้อ กับข้าวอาหารสดมาทำไว้ ประมาณ 2 อย่าง แห้งอย่าง น้ำอย่าง ประมาณนั้น ทำไม่มาก เพราะว่าเหลือแล้วมันก็ทิ้ง ผมจะทำวันละครึ่ง ให้พอดีสำหรับ 2 มื้อ เพราะว่ากินข้าวไม่จุด้วย จานนิดเดียวก็อิ่มแล้ว ส่วนมากจะกินน้ำมาก เพราะใช้แรง กินน้ำบ่อย”

แทบไม่น่าเชื่อว่า สุรัชทำงานใช้แรงงานแต่กลับทานข้าวไม่มาก มื้อกลางวันจะเป็นมื้อใหญ่ ที่สุด ส่วนขนมและผลไม้แทบจะไม่ได้แตะต้องเลยเพราะว่าไม่ค่อยชอบ สัดส่วนของอาหารจะเป็น ข้าวมากที่สุด ส่วนผักและเนื้อสัตว์ปริมาณเท่าๆ กัน ช่วงบ่ายเติมความสดชื่นท่ามกลางความร้อน ระอุด้วยเป๊ปซี่เย็นๆ เป็นประจำ เนื่องจากเสียเหงื่อไปมาก วันหนึ่งๆ จึงดื่มน้ำถึง 10 แก้วหรือ มากกว่านั้น

สุรัชทำกับข้าวเพียงวันละครึ่งเท่านั้น อาหารที่เหลือจากมื้อเย็น จะถูกเก็บไว้เป็นมื้อ กลางวันของวันรุ่งขึ้น ข้าวเป็นข้าวขาวเสาะให้ หุงแล้วเก็บไว้โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็นก็ไม่เสีย ส่วน กับข้าวแช่ตู้เย็นไว้ พอจะทานก็เอามาเทใส่กะทะไฟฟ้าอุ่น ส่วนมากเหลืออาหารพอดีสำหรับมื้อ กลางวัน ตกเย็นก็ลงมือทำกับข้าวใหม่

“เวลาเลือกซื้อผักผมจะเลือกดูที่มีแมลงตอม เพราะว่าอย่างนั้นเขาไม่ได้ใช้สารเคมีแน่นอน เราทำอาชีพนี้งานมันหนัก จะกินของที่ที่เขาผสมสารเคมีมันก็ไม่ดี เคยเห็นและได้ข้อมูลจากทางทีวี ผมไม่ชอบผักสวย ถ้ามีเป็นรู ๆ ยิ่งดี ผักก็จะเอามาผัดกับหมูธรรมดา บางทีก็ผักใส่พริกหน่อย ถ้า เป็นน้ำพริก ก็เป็นผักดิบ ไม่ต้ม มะเขืออะไรก็ชอบดิบ ๆ ส่วนไข่หยุดกินไปพักหนึ่งช่วงใช้หวัดนก เมื่อก่อนกินไข่ไม่สุก พอมีใช้หวัดนก ไข่ต้ม ไข่ทอดต้องทำสุก” สุรัชกล่าวถึงเทคนิคในการเลือกซื้อ ผักเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของเขา

สำหรับน้ำที่ใช้ดื่ม สุรัชเลือกดื่มน้ำประปา โดยรองน้ำประปาใส่ถังทิ้งไว้สักพักหนึ่ง ตาม ความคิดที่ว่าต้องการให้สารเคมีตกตะกอน หลังจากนั้น จึงกรอกใส่ขวดพลาสติกไปแช่ตู้เย็น น้ำประปาเย็นชื่นใจจะถูกเทใส่กระติกน้ำส่วนตัวของสุรัช เวลาดื่มจะใช้แก้วตักน้ำจากในกระติก และหิ้วกระติกนำไปเผื่อแผ่ให้เพื่อนร่วมงานดื่มด้วย

สุรัชพักอยู่เพียงลำพังในที่พักซึ่งวัดให้อยู่โดยไม่ต้องเสียค่าเช่า ยามปิดเทอมลูกจะมาอยู่ ด้วยเป็นครั้งคราว ด้วยวิถีชีวิตที่เรียบง่าย และไม่ชอบเที่ยวกลางคืน ชีวิตของสุรัชจึงวนเวียนอยู่ ภายในวัดขุนจันทร์ บริเวณที่ต้องทำงานก่อสร้างและที่พัก ตกเย็นก็จิบเหล้าขาวพักผ่อนคลายใจ วันละประมาณครึ่งขวด จิบเหล้าไป ทำกับข้าวไป แล้วจึงทานข้าวเย็น เขาบอกว่าจิบเหล้าขาว แล้วทำให้รู้สึกว่าการทำข้าวอร่อยขึ้น และเขาให้ความบันเทิงแก่ตัวเองด้วยการดูรายการทีวีอยู่ใน ห้องพักก่อนเข้านอน

ทีมเก็บข้อมูลได้สัมภาษณ์คุณสุรชถึงการรับประทานอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง จำนวน 3 วัน และวิเคราะห์การได้รับสารอาหารโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป INMUCAL รวมถึงทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเพื่อนำไปแปลผลภาวะโภชนาการ ทั้งยังได้เจาะเลือดคุณสุรชนำไปตรวจด้วย

พบว่า สารอาหารที่สำคัญส่วนใหญ่ (โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี) ได้รับน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ มีเพียงพลังงานที่ได้รับมากกว่าที่แนะนำ อาจมีผลมาจากการได้รับพลังงานที่เรียกว่า Empty Calories หรือพลังงานเปล่า เช่น น้ำตาล ซึ่งอยู่ในเครื่องดื่ม อาทิ น้ำอัดลม ยาแดง ซึ่งให้เฉพาะพลังงาน แต่ไม่ได้ให้สารอาหารที่สำคัญอื่นๆ นอกจากนี้ มีการกินอาหารที่มีไขมันสูงเกินกว่าที่แนะนำ ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

คุณสุรช มีน้ำหนัก 76.5 กิโลกรัม ส่วนสูง 165.4 เซนติเมตร ผลการแปลผลภาวะโภชนาการพบว่า อยู่ในภาวะอ้วน

ผลการตรวจเลือดโดยทั่วไปพบว่าปกติ แต่มีผลกรดยูริกสูงกว่าปกติ มีความเสี่ยงต่อโรคเก๊าท์ (การเกาะของกรดยูริคตามข้อ) ซึ่งทำให้เกิดความเจ็บปวดข้อ เดินไม่ถนัด และนำไปสู่ความพิการได้

ข้อแนะนำจากนักโภชนาการแก่คุณสุรชคือ งดหรือลดความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะว่าการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้การขับกรดยูริคลดลง งดเครื่องดื่มที่ให้น้ำตาล เช่น คาราบาวแดงและน้ำอัดลม ควรรับประทานอาหารเช้า เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ รวมถึงเพิ่มแหล่งแคลเซียม หากไม่ดื่มนมควรทานผักใบเขียวและปลาเล็กปลาน้อยแทน

• ข้อมูลการได้รับสารอาหาร

จากการสัมภาษณ์การได้รับสารอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง สัมภาษณ์จำนวน 3 วัน
คุณสุรัช สบดิน อายุ 45 ปี

รายการอาหารในช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

	เมื่อเช้า	ว่างเช้า	มื้อเที่ยง	ว่างบ่าย	มื้อเย็น	มื้อดึก
วันที่ 1	คาราบาวแดง	เปปซี่	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำขาหมู 3.ปลาสาวยทอด	เปปซี่	1.ข้าวสวย 2.ผัดเผ็ด ลูกชิ้นปลาใส่ มะเขือ 3.ไข่เจียว 4.เหล้าขาว	ไม่ได้รับประทาน
วันที่ 2	คาราบาวแดง	เปปซี่	ข้าวผัดหมู	เปปซี่	1.ข้าวสวย 2.ผัดกระเพราหมู สับ 3.เหล้าขาว	ไม่ได้รับประทาน
วันที่ 3	คาราบาวแดง	เปปซี่	1.ข้าวสวย 2.ผัดกระเพราหมู สับ	เปปซี่	1.ข้าวสวย 2.แกงเผ็ดไก่ 3.เหล้าขาว	ไม่ได้รับประทาน

สารอาหาร	ค่าเฉลี่ยปริมาณ สารอาหารที่ได้รับ	ปริมาณสารอาหารที่ แนะนำในแต่ละวัน	ร้อยละของการได้รับ สารอาหาร
พลังงาน(กิโลแคลอรี)	2,129.0	2,100.0	101.4
โปรตีนโดยรวม(กรัม)	45.0	76.0	59.2
โปรตีนจากสัตว์(กรัม)	29.0	38.0	
โปรตีนจากพืช (กรัม)	15.8	38.0	
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	276.6	พิจารณาจากสารอาหารที่ได้รับทั้งหมด	
ไขมัน (กรัม)	58.5	พิจารณาจากสารอาหารที่ได้รับทั้งหมด	
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	132.0	800.0	16.5
ธาตุเหล็กโดยรวม (มิลลิกรัม)	6.4	10.4	61.5
ธาตุเหล็กจากสัตว์ (มิลลิกรัม)	3.0	5.2	
ธาตุเหล็กจากพืช (มิลลิกรัม)	3.4	5.2	
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	22.0	90.0	24.4
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1,574.0	1,450.0	108.6
ใยอาหาร (มิลลิกรัม)	3.6	25.0	14.4

สัดส่วนการได้รับพลังงาน

	คิดเป็นร้อยละ	สัดส่วนที่ควรจะเป็น
พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	61	55-65
พลังงานจากโปรตีน	10	10-15
พลังงานจากไขมัน	29	25-30

• ความคิดเห็นต่อการได้รับสารอาหาร

สารอาหารที่สำคัญส่วนใหญ่(โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี) ได้รับน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการมีเพียงพลังงานที่ได้รับมากกว่าที่แนะนำ อาจมีผลมาจากการได้รับพลังงานที่เรียกว่า Empty Calories หรือพลังงานเปล่า เช่น น้ำตาล ซึ่งอยู่ในเครื่องดื่ม อาทิ เบียร์ ยาสูบ ซึ่งให้เฉพาะพลังงาน แต่ไม่ได้ให้สารอาหารที่สำคัญอื่นๆ นอกจากนี้มีการกินอาหารที่มีโซเดียมสูงกว่าที่แนะนำซึ่งทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

แนะนำ

1. ควรรับประทานอาหารเช้า
2. งดเครื่องดื่มที่ให้น้ำตาลสูง เช่น คาราบาวแดงและน้ำอัดลม เพราะเป็นอาหารที่ไม่ได้ให้สารอาหารใดๆ เลย
3. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หากงดความถึงได้จะดีต่อสุขภาพ
4. ควรเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้
5. เพิ่มแหล่งแคลเซียมหากไม่ดื่มนมควรทานผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย

นักวิชาการผู้แปลผลและให้ข้อเสนอแนะ: รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

สรุปกรณีศึกษา

ที่	อายุ (ปี)	อาชีพ	ภาวะโภชนาการ	การได้รับสารอาหาร			ผลการตรวจวัดเคมีทางโภชนาการ
				เพียงพอ (≥ 70 , ไม่เกิน 100 % DRI)	เกินความต้องการ (≥ 100 % DRI)	ไม่เพียงพอ <70 % DRI	
1	20	นักศึกษา และ นักแสดง	ผอม	โซเดียม	พลังงาน โปรตีน	แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี ใยอาหาร	ปกติ
2	34	พิธีกร	ปกติ	พลังงาน	โปรตีน โซเดียม	แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี ใยอาหาร	ซีโมโกลบินต่ำกว่าปกติ พบ LDL สูง
3	72	ข้าราชการบำนาญ ขณะนี้ขายของชำ	อ้วน		พลังงาน ธาตุเหล็ก โซเดียม	โปรตีน โปรตีน วิตามินซี	ภาวะโลหิตจางอ่อนๆ น้ำตาลในเลือดสูง กรดยูริกสูง
4	45	รับจ้าง	อ้วน		พลังงาน โซเดียม	โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี ใยอาหาร	กรดยูริกสูง

4. ประเด็น “การหาทางออกทางด้านอาหาร และน้ำ โดยใช้ข้อมูลจากกรณีศึกษา”

กรณีศึกษาที่ 4.1 “อาหารและน้ำ ทางออกเพื่อตนเองและครอบครัว”

• สถานการณ์อาหาร และน้ำ ทางออกเพื่อตนเองและครอบครัว

คุณคมสัน หตะแพทย์ ในวัยสี่สิบเศษ จบการศึกษาด้านวิศวกรรมไฟฟ้า จากสถาบันที่คนทั่วทั้งประเทศให้การยอมรับ จากสาขาวิชาที่จบ ไม่น่าจะเกี่ยวข้องกับงานที่ทำรวมถึงวิถีชีวิตชีวิตที่ตัดสินใจที่จะเลือกเพื่อดำเนินชีวิตอย่างเป็นอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อตัดสินใจที่จะเลือกวิถีชีวิตและงานที่ทำด้วยความรัก และความชอบเป็นการส่วนตัว ซึ่งเป็นงานในองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้คำแนะนำผู้คนที่ต้องทำอาชีพเกี่ยวกับการทำการเกษตร โดยมุ่งเน้นในเรื่องการทำการเกษตรที่ปลอดภัย โดยที่ตนเองไม่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานจากการที่ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริง แต่การที่มีโอกาสทำงานในวงการสื่อสาร ซึ่งสามารถที่จะบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ โดยเฉพาะงานด้านการผลิตอาหารที่ปลอดภัย ให้กับคนในสังคมรับรู้ วันหนึ่งคุณคมสัน หันกลับมาถามตัวเองว่าในแท้ที่จริง ได้มีความรู้ความเข้าใจ หรือลงมือปฏิบัติในสิ่งที่แนะนำให้กับคนอื่นทำมากนักน้อยเพียงใด เมื่อได้คำตอบว่าตนเองไม่มีความรู้ที่แท้จริง เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้คุณคมสันเริ่มศึกษาและลงมือปฏิบัติ เกี่ยวกับสิ่งที่ให้คำแนะนำหรือกระทั่งผลิตสื่อเพื่อเผยแพร่ให้กับคนอื่น นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติ อย่างจริงจัง แม้ในเบื้องต้นมุ่งเน้นที่จะตอบคำถามของตนเองกับครอบครัวว่า การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย การพึ่งพาตนเอง และชีวิตที่ควรจะเป็นไปอย่างมั่นใจควรจะเป็นอย่างไร เมื่อประกอบกับอาชีพที่ทำงานเกี่ยวกับสื่อทางเลือกให้กับคนในสังคมแล้ว ทำให้คุณคมสันมีโอกาสสื่อสารแนวคิด และบทพิสูจน์ความเชื่อที่ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองต่อคนในสังคมได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ในมุมมองของคุณคมสัน ภายได้แนวคิดที่ตนควรจะเป็นถึงการพึ่งพาตนเองให้มาก และลดละเลิกที่จะใช้เงินเป็นสื่อกลางในการสื่อสารกันเพื่อซื้อหาสิ่งต่างๆ ให้ได้มาในสิ่งซึ่งแต่ละคนต้องการแล้ว การพึ่งพาตนเองในเบื้องต้น คือการพึ่งพาตนเองเรื่องอาหาร การรู้จักเลือกสรรอาหารที่ปลอดภัย เลือกกินเลือกใช้ในสิ่งที่มีประโยชน์ รู้จักใช้สอยสิ่งต่างๆ ตามความจำเป็นกระทั่งรู้จักปลูกสร้างอาหารด้วยตนเองเพื่อความปลอดภัย

จุดเริ่มต้น ในการที่จะพึ่งพาตนเอง เรื่องอาหารการกิน ตลอดจนเครื่องใช้สอยต่างๆ คุณคมสันให้คำแนะนำว่า สิ่งที่ย่างที่สุดคือเริ่มต้นจากสิ่งที่เราสนใจ และมีความอยากจะทำก่อน เช่น

สนใจจะทำสบู่ ก็ทำสบู่ โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยใหญ่ในการดำรงชีวิตในการดูแลเรื่องความปลอดภัยเบื้องต้นที่สุด คนควรจะปรุงอาหารรับประทานเอง เพราะการปรุงอาหารด้วยตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของวงจรความปลอดภัยเพราะเมื่อคนเราปรุงอาหารกินเอง ก็ต้องเลือกสรรวัตถุดิบในการประกอบอาหารเอง เมื่อเลือกวัตถุดิบในการประกอบอาหารเองก็จะเลือกวัตถุดิบดี ๆ มีความปลอดภัย และเรียนรู้วิธีการที่จะเลือกรวมถึงแหล่งที่จะเลือกซื้อ เมื่อต้องเลือกซื้อวัตถุดิบในสิ่งที่ต้องการไม่ได้ จะเป็นจุดเริ่มต้นของการที่คิดจะเพาะปลูก หรือสร้างอาหารด้วยตนเอง รวมถึงการสร้างสิ่งใช้สอยต่างๆ ด้วยตน หากยังไม่สามารถทำได้ก็สามารถที่จะเริ่มต้นในระดับที่หากจะต้องซื้ออาหารก็ควรซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่ควรที่จะซื้ออาหารที่เป็นถุงกิน เพราะอาหารที่บรรจุถุงขายคือในราคาถูก คืออาหารที่มาจากวัตถุดิบที่มีคุณภาพต่ำ และมีโอกาสในการปนเปื้อนสูง รวมถึงมีการใช้สารปรุงรสต่างๆ เช่น ผงชูรส น้ำตาล ในปริมาณมากเพื่อให้รสชาติอาหารมีความอร่อย ซึ่งการกินอาหารที่บรรจุถุงขายเป็นประจำในมุมมองของคุณคมสัน เป็นบ่อเกิดที่จะทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมา

สำหรับครอบครัวคุณคมสัน สิ่งที่ทำเป็นประจำและคุณคมสันมีความเชื่อว่าทุกครอบครัวสามารถทำได้ เช่น กัน คือการปลูกพืชผักกินเอง แม้จะมีพื้นที่เพียงเล็กน้อย ก็สามารถทำได้ เช่น เพาะถั่วงอกกินเอง เพราะแหล่งอาหารที่ปลอดภัยที่สุดคือแหล่งอาหารที่ใกล้ตัวที่สุด เมื่อทำสิ่งที่ตนเองอยากทำได้แล้วค่อยขยับที่จะทำสิ่งอื่นๆ ต่อไปเพิ่มขึ้นเรื่อย แต่อย่างไรก็ตามหากจำเป็นจะต้องซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารควรซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ รู้ที่มาที่ไป และมีวิธีการในการล้างอย่างพิถีพิถัน สำหรับบ้านคุณคมสัน เลือกใช้ผงฟูในการล้างผัก และใช้วิธีล้างผ่านน้ำหลายๆ ครั้ง รวมถึงการกินอาหารให้มีความหลากหลาย ไม่กินซ้ำๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการสะสมของสารเพียงชนิดใดชนิดหนึ่งหรือแม้กระทั่งของใช้ต่างๆ เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำมันพืช นอกเหนือไปจากที่ผลิตให้เองเป็นบางครั้งแล้ว หากจำเป็นต้องซื้อใช้ก็จะหมุนเวียนกันไป และเน้นที่จะใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่เป็นของเด็กเพราะจะมีส่วนผสมของสารเคมีน้อย และมีความปลอดภัยมากกว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับผู้ใหญ่ เช่น สบู่เด็ก ยาสระผมเด็ก เป็นต้น

ในส่วนของน้ำดื่มบ้านของคุณคมสันใช้เครื่องกรองน้ำดื่มขนาดเล็กใช้มาหลายสิบปี เพียงแต่คำแนะนำที่คุณคมสันมีเพิ่มเติมคือก่อนที่จะนำน้ำไปกรอง ให้รองน้ำพักใส่ถังไว้ก่อน เพื่อให้สารตะกอนต่างๆ ตกแขวนลอยซึ่งจะช่วยทำให้น้ำสะอาดปลอดภัยมากขึ้น ในส่วนของน้ำฝนคุณคมสันให้ความเห็นว่าเนื่องจากบ้านตั้งอยู่ใกล้บริเวณโรงงานอุตสาหกรรมทำให้ไม่กล้าที่จะรองน้ำฝนดื่มเพราะไม่แน่ใจว่าน้ำฝนจะมีสารตกค้างมากน้อยเพียงใด

ที่สุดแล้วคุณคมสันให้ความเห็นว่าวิธีการต่างๆ ไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่ที่คนไม่นิยมทำเองเพราะขาดความมั่นใจไม่มั่นใจในความรู้ที่มี ว่ามากพอที่จะทำได้หรือไม่ อีกทั้งการที่คนในสังคมยุค