

รายงานผลการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร

Consumer Behavior of Health Food in Bangkok



นางสาวศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์

RCH

TX

353

เลขหมู่.....
เลขทะเบียน..... 30872
วัน, เดือน, ปี 21 ส.ค. 2541

ด้วยการสนับสนุนการวิจัยจากเงินงบประมาณ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการ
2540 นั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคในปัจจุบันต้องทำงานนอกบ้าน ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนท้องถนน ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอและไม่มีเวลาออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้บริโภคมีสุขภาพไม่แข็งแรง ดังนั้นผู้บริโภคยุคใหม่จึงเริ่มให้ความสนใจ และห่วงใยกับการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ปัจจัยสำคัญและเป็นแนวโน้มใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นคือ การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเรียกว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการบริโภค ตลอดจนปัญหาและความต้องการในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาประชากรตัวอย่างเฉพาะผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครที่เคยบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 200 ตัวอย่าง โดยวิธีการใช้แบบสอบถาม พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 36-40 ปี จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี อาชีพเป็นพนักงานบริษัท / ห้างร้าน มีสมาชิกในครัวเรือนระหว่าง 2-4 คน และมีรายได้เฉลี่ย/เดือน ประมาณ 25,001-30,000 บาท ผู้บริโภคส่วนใหญ่ทราบเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพครั้งแรกจากบริเวณ ณ จุดขายสินค้า บริโภคมาประมาณ 1-2 ปี โดยมีเหตุผลของการบริโภคคือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง นิยมบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพประเภทผัก/ผลไม้ ส่วนใหญ่สะดวกบริโภคในมือเย็น และสมาชิกทุกคนในครัวเรือนจะบริโภคด้วย สำหรับสถานที่เลือกซื้อมักซื้อจากร้านค้าในห้างสรรพสินค้า โดยตัดสินใจซื้อด้วยตนเอง ผลที่ได้รับจากการบริโภคคือ สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น ผู้บริโภคเห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคคือ ปัจจัยในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ รองลงมาคือการพิจารณาวันหมดอายุของอาหาร สำหรับปัญหาของผู้บริโภค คือ อาหารเพื่อสุขภาพมีราคาแพง รองลงมาคือปัญหาเรื่องการหาซื้อยาก ดังนั้นผู้บริโภคส่วนใหญ่จึงต้องการให้มีการปรับปรุงในเรื่องราคา และการกระจายสถานที่จำหน่ายให้มากขึ้น

จากการศึกษามีข้อเสนอแนะคือ ผู้ผลิตควรลดต้นทุนการผลิต โดยการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จะสามารถกำหนดราคาจำหน่ายให้ต่ำลงได้ ควรเพิ่มช่องทางการจำหน่ายให้ทั่วถึง เช่น จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อตามปั้มน้ำมัน หรือจำหน่ายผ่านตลาดขายตรง พร้อมบริการให้คำปรึกษาและส่งสินค้าโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย นอกจากนี้รัฐบาลควรจัดแผนรณรงค์สำหรับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยการปฏิรูปการมอบของขวัญในโอกาสต่าง ๆ มาเป็นผลิตภัณฑ์สีเขียวจากอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวกล้องผสมธัญพืช ขนมปังเพื่อสุขภาพ คุกกี้ไขมันต่ำ และเพื่อให้สอดคล้องกับโครงการปีท่องเที่ยวไทย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้บริโภคทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศได้รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพของไทย โดยจัดนิทรรศการ การสาธิตการประกอบอาหาร เป็นต้น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

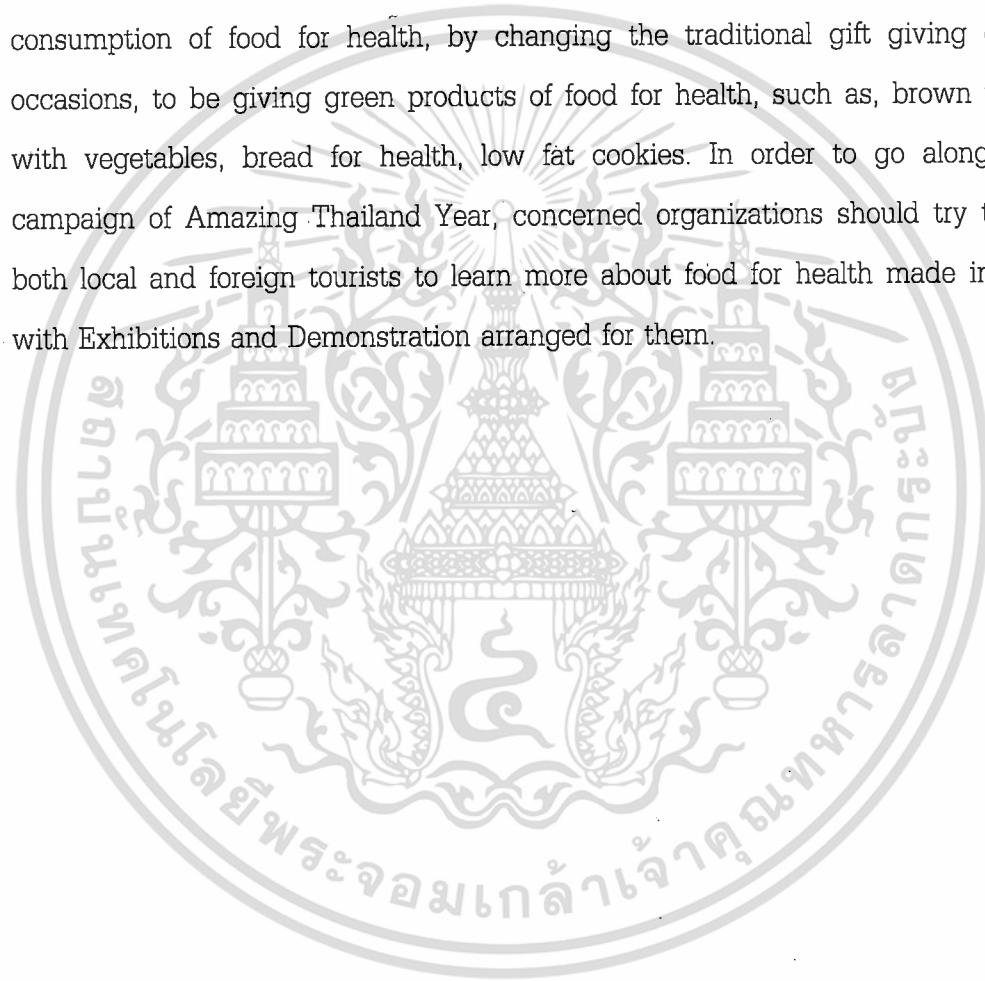
ABSTRACT

Ways of life of consumers, currently, must be working away from their residence, most of their time spent on the road traveling, lacking the time for a sufficient rest and recreation or exercise, resulted in poor physical conditions on most consumers. Therefore, new generation of consumers are playing more attention and concerned about taking better care of their own physical health. Major factors and the new trends happening are to consume useful food, with correct nutrition value, which called "Food for Health", an interesting subject worth further study, with objectives to study behavior and other factors which affected the consumers, including problems and requirements in consuming food for health.

Study of sample of consumers in Bangkok area, who used to consume food for health in the number of 200 samples, by using inquiry methods, found that majority of consumers were women with ages between 36-40 years old, and graduated at bachelor degree level, professionally employed in company/shop, with members of the family between 2-4 persons, and earning average income of about 25,001-30,000 Baht per month. Most of the consumers learned about food for health initially from the point of purchase, have been consuming for about 1-2 years, with reference reasoning to the desires for stronger health. Favorite products of food for health are of vegetable/fruit category, most consume during evening meal, with other members of the family joined in consuming. For purchasing locations, usually made by themselves in person at shop in department stores. Results from such consumption are stronger health. Consumer's conclusion to the results are factors related to nutrition of the food, next are consideration paid to the expiration date of the food. Problems facing consumers are the cost of such food for health are higher, next are difficult to find. Therefore most consumers desires for the adjustment of prices and spread out points of sales in more locations.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Suggestions arises from this study are for producers to control production cost by applying more effective production technology, which can results in ability to put lower price tags on the products, and should increase more outlets to cover a larger areas, such as , to distribute them in convenience stores in gas stations, or distribute in direct marketing , with advisory services and free home delivery services. Besides, the Government should play a role in making promotion campaign to encourage wider consumption of food for health, by changing the traditional gift giving on various occasions, to be giving green products of food for health, such as, brown rice mixed with vegetables, bread for health, low fat cookies. In order to go along with the campaign of Amazing Thailand Year, concerned organizations should try to promote both local and foreign tourists to learn more about food for health made in Thailand, with Exhibitions and Demonstration arranged for them.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(4)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและปัญหาของการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
การตรวจเอกสาร	3
วิธีการวิจัย	6
บทที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	7
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบัน	7
โภชนาการเกิน	10
แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	15
บทที่ 3 ความสำคัญของสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ	18
วิตามิน	18
วิตามินเอ	18
วิตามินอี	19
วิตามินบี	20
วิตามินซี	20
แร่ธาตุ	21
แคลเซียม	22
แมกนีเซียม	23
ซีลีเนียม	23
สังกะสี	24
โบแทสเซียม	25
เหล็ก	25

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการ
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 อาหารเพื่อสุขภาพ	27
กระเทียม	28
กากใย	28
โยเกิร์ต	29
รำข้าว	30
เห็ดหอม	31
สาหร่ายทะเล	32
จมูกข้าวสาลี	33
โฮลวีท	34
นม	35
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารแนวใหม่	38
ไขมัน	38
ผักผลไม้สด คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน	38
โปรตีน	39
เกลือ	40
แคลเซียม	40
อาหารเสริมและวิตามิน	40
บทที่ 5 วิธีการบริโภคและเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง	42
ผักและผลไม้	42
น้ำผัก	43
ขนมปัง	45
อาหารปรุงสำเร็จ	45
อาหารเสริม	47
บะหมี่สำเร็จรูป	47
อาหารกระป๋อง	48
น้ำมันปรุงอาหาร	51
นมเปรี้ยว	52
น้ำส้มสายชู	54

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
น้ำตาลปีบ	55
น้ำตาลทราย	55
เกลือแกง	57
อาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	58
บทที่ 6 การดำเนินธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ	66
บริษัทโพโมล่า เทรดิง จำกัด	66
ร้านสารพัน	70
ร้านเดอะเซเรส	73
บทที่ 7 ผลการศึกษา	76
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค	76
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	80
ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	86
ตอนที่ 4 ปัญหาและความต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	88
บทที่ 8 สรุปและข้อเสนอแนะ	90
เอกสารอ้างอิง	95

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เพศ	76
2	อายุ	77
3	ศาสนา	77
4	สถานภาพ	78
5	ระดับการศึกษา	78
6	อาชีพ	79
7	จำนวนสมาชิกในครัวเรือน	79
8	รายได้เฉลี่ย/เดือน	80
9	การรู้จักอาหารเพื่อสุขภาพครั้งแรก	80
10	ระยะเวลาของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	81
11	การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ	81
12	เหตุผลของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	82
13	ประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภค	83
14	มื้ออาหารที่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	84
15	สมาชิกในครัวเรือนที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	84
16	สถานที่ที่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	85
17	สถานที่ที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	85
18	ผู้มีส่วนช่วยในการตัดสินใจซื้อ	85
19	ผลที่ได้รับภายหลังการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	86
20	ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	87
21	ปัญหาในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	88
22	ความต้องการของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ	89

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและปัญหาของการวิจัย

ในปัจจุบันประชาชนคนไทยโดยทั่วไปมีการศึกษาสูงขึ้น เป็นเหตุให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคโดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน และต้องทำงานแข่งขันกันตลอดเวลา ประกอบกับสภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมลงทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพอากาศที่เป็นพิษ ปัญหาหน้าหนาวเสีย หรือปัญหาการจราจรติดขัด ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้บริโภคส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาอยู่บนท้องถนน ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอและไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้บริโภคมีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม อ่อนเพลีย ไม่แข็งแรง ดังนั้นผู้บริโภคยุคใหม่ในปัจจุบันจึงเริ่มให้ความสนใจและห่วงใยกับการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้น แต่การจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ใช่ว่าจะต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอเท่านั้น ปัจจัยสำคัญและเป็นแนวโน้มในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย อังกฤษ หรือญี่ปุ่น และกำลังเป็นแนวโน้มใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศไทย ก็คือการเลือกบริโภคอาหารที่พอดี มีคุณค่าเพียงพอต่อร่างกาย แต่ผู้บริโภคจำนวนมากยังขาดความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารที่พอดีและมีคุณค่าเพียงพอ ทั้งนี้เนื่องจากการบริโภคอาหารของผู้บริโภคมีความหลากหลายมากขึ้น จากชนิดอาหารที่มีให้เลือกมากมาย และคำนึงถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้บริโภคบางกลุ่มมีการบริโภคอาหารที่มีพลังงาน ไขมันมากเกินไป ต้องการ แต่มีปริมาณเส้นใยต่ำ และออกกำลังกายน้อย เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกิน มีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด เป็นต้น ขณะเดียวกันผู้บริโภคบางกลุ่ม โดยเฉพาะคนยากจนยังมีปัญหาเรื่องทุโภชนาการ ทำให้ขาดสารอาหารโดยเฉพาะการขาดโปรตีน ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จึงกลายเป็นปัญหาใหญ่ที่บั่นทอนสุขภาพของคนไทย ทำให้มีผู้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ได้พยายามเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบำรุงรักษาสุขภาพไม่ว่าจะเป็นหน่วยงาน ภาครัฐบาล ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ และหน่วยงาน ภาคเอกชนที่ได้คิดค้นพัฒนาอาหารชนิดหนึ่งขึ้น เรียกว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ”

อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่ได้รับการปรับแต่งให้มีปริมาณของพลังงานและแคลอรีที่เหมาะสม เพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด ปัจจุบันมีร้านค้าเอกชนที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพหลายร้าน ทั้งที่เปิดในห้างสรรพสินค้าและศูนย์การค้าในกรุงเทพมหานคร เช่น WORLD TRADE CENTER, SEACON SQUARE, SIAM SQUARE, FASION ISLAND, เกษรพลาซ่า เป็นต้น อาหารเพื่อสุขภาพที่มีจำหน่ายมีด้วยกันมากมายหลายประเภท เช่น คูกิกี้ชนิดลดไขมัน ลูกอมที่มีน้ำตาลต่ำ โยเกิร์ตไม่หวานเป็นต้น อีกทั้งยังมีเครื่องดื่มเบสลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารที่ครั้งหนึ่งถูกนำไปใช้หรือยลลิตที่มีแคลอรีไขมันต่ำ ไขปลอดคอลลอสเตอรอล ข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ น้ำผลไม้หรือแยมผลไม้

รสชาติต่างๆ ที่มีแคลอรีต่ำ น้ำปลา ซอสพริก น้ำจิ้มไก่ชนิดมิโซะเดียมและน้ำตาลต่ำ ข้าวเกรียบ ปลาป่นและ
สาหร่ายที่พร้อมด้วยคุณค่าโปรตีน รวมทั้งอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ เป็นต้น อาหารเพื่อ
สุขภาพทุกประเภทเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าและผู้บริโภคได้ให้ความสนใจและนิยมบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกัน
อย่างกว้างขวาง ไม่เฉพาะในกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการอาหารเฉพาะอย่างเพื่อควบคุมน้ำหนักหรืออาการ
เจ็บป่วยเท่านั้น แต่รวมถึงผู้บริโภคที่มีสุขภาพดี แต่มีความห่วงใยในสุขภาพด้วย อย่างไรก็ตามแม้
อาหารเพื่อสุขภาพจะมีประโยชน์และคุณค่าต่อผู้บริโภคในสภาพปัจจุบันก็ตาม แต่อาหารเพื่อสุขภาพโดย
ส่วนใหญ่จะเป็นสินค้าที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งต้องเสียภาษีนำเข้าในอัตราที่สูง และจำหน่ายในราคาแพง
นอกจากนี้อาหารเพื่อสุขภาพยังเป็นแนวโน้มใหม่สำหรับตลาดสินค้าในประเทศไทย จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ
ศึกษาถึงพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้งปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อ
การตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ผลิตทั้งใน
ภาครัฐและเอกชนในการปรับปรุงผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพให้ตรงตามความต้องการของผู้บริโภค
มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร
2. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของประชากรในเขต
กรุงเทพมหานคร
3. ศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทราบถึงพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร ปัจจัยต่างๆ ที่มีผล
ต่อการตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งได้ทราบถึงความต้องการและความคิดเห็นของผู้บริโภคที่มี
ต่ออาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงอาหารเพื่อสุขภาพให้ตรงกับความต้องการของ
ผู้บริโภค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อ รวมทั้งความคิดเห็นของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะสอบถามผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร และเคยบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้น โดยใช้ประชากรตัวอย่างทั้งสิ้น 200 ตัวอย่าง

นิยามศัพท์

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การกระทำของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการได้รับและการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจที่เกิดขึ้นก่อนและเป็นปัจจัยให้เกิดการตัดสินใจขึ้น

อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารประเภทต่างๆ ทั้งที่เป็นอาหารประเภทอาหารคาวหรืออาหารหวาน ที่มีการปรับแต่งให้มีปริมาณของพลังงานหรือแคลอรีที่เหมาะสมกับการบริโภค เช่น ลดปริมาณแคลอรีต่ำกว่าสูตรอาหารทั่วไป เพื่อใช้บริโภคในชีวิตประจำวันสำหรับคนอ้วนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หรืออาหารที่พัฒนาให้มีโปรตีนสูงกว่าอาหารปกติ เพื่อใช้บริโภคเป็นอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียน หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และบุคคลทั่วไปที่ประสบปัญหาภาวะการขาดโปรตีนและพลังงาน

ผู้บริโภค หมายถึง ผู้ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

การตรวจเอกสาร

นิรนาม (2536) เขียนบทความเรื่องเมล็ดฝ้าย อาหารเพื่อสุขภาพทรงด้วยคุณค่าโปรตีนสูงรูปได้ว่าเมล็ดฝ้ายเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่มีกรดอะมิโนสูงมาก มีผลการวิจัยยืนยันจาก 2 สถาบันคือ มหาวิทยาลัยเท็กซัส เอ แอนด์ เอ็ม และมหาวิทยาลัยสตรีแห่งเท็กซัส กล่าวว่าเมล็ดฝ้ายมีโปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์ และไม่มีคลอโรสเตอรอล ทั้งยังให้แคลอรีน้อยมาก เมล็ดฝ้ายสามารถนำไปผลิตอาหารได้หลายอย่างตั้งแต่ขนมปังจนถึงเครื่องดื่ม

นิรนาม (2537) ศึกษาแนวโน้มร้านค้าที่จำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ปัจจุบันมีร้านค้าที่เปิดจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพมากมายตามห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพมหานคร ภายในร้านจะจัดแบ่งเป็นมุมต่างๆ ได้แก่ มุมร้านขายยา มุมวิตามิน มุมผลิตภัณฑ์ถนอมผิวพรรณ มุมผลิตภัณฑ์สำหรับไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาบน้ำ มุมผลิตภัณฑ์ถนนอมเรือหนม และมุมอาหารเพื่อสุขภาพ สินค้าในกลุ่มอื่นๆ จะจำหน่ายได้เรื่อยๆ แต่สินค้าในกลุ่มอาหารเพื่อสุขภาพจะจำหน่ายดีเป็นพิเศษ บางวันสินค้าถึงกับขาดสต็อกไม่พอจำหน่ายให้ลูกค้า กลุ่มผู้บริโภคเป้าหมายของอาหารเพื่อสุขภาพจะเป็นกลุ่มคนที่มีครอบครัวแล้ว รวมไปถึงคนที่ว่างวัยไปตามวัย ที่สำคัญจะเป็นคนมีการศึกษา ส่วนกลุ่มวัยรุ่นจะไม่ค่อยสนใจอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่จะนิยมความสวยความงามตามแฟชั่นมากกว่า

นรฤทธิ์ (2536) เสนอบทความเรื่องตลาดบริโภคเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวาย เพราะไขมันสูง เส้นโลหิตในสมองแตก บางคนไม่เสียชีวิต แต่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเกาต์ โรคกระเพาะ ตับ ไต เป็นต้น มีสาเหตุหลักการจัดโภชนาการไม่ถูกต้อง แต่ปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันและการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เริ่มมีแนวโน้มในทางบวก จากกลุ่มคนที่ให้ความสนใจด้านโภชนาการมากขึ้น สังเกตได้จากในอดีตกรุงเทพมหานคร มีสถานพยาบาลหรือคลินิกบางแห่งพยายามเปิดร้านอาหารประเภทอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ต้องปิดกิจการไปเพราะยังไม่สามารถสื่อข้อความให้เกิดความเข้าใจได้ ถึงบุคคลที่มีศักยภาพที่ต้องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เป็น "MUST" หรือสิ่งที่จำเป็นต้องกระทำในการดำรงชีวิต แต่ขณะนี้มีคลินิكدังกล่าวเกิดขึ้นแล้วหลายแห่ง รับประทานสัปดาห์ละเป็นหมื่นบาท มีการฟังบรรยาย ดูวิดีโอเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งการตลาดผลิตภัณฑ์ชนิดนี้น่าจะเป็นตลาดใหม่อีกกลุ่มเป้าหมายหนึ่ง

รอบตัว (2537) กล่าวถึงผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ สรุปได้ว่า อาหารทุกชนิดล้วนให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ปัจจุบันสารเคมีมีบทบาทอย่างสูงต่อภาคเกษตรกรรม ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี สารเร่งการเติบโตของสัตว์ ข้าวที่ฉีดพอกจนเหลือแต่แป้ง เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารอาหารอย่างเต็มที่ จึงควรเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ข้าวกล้องหอมมะลิ ข้าวซ้อมมือหอมมะลิ ซึ่งเป็นข้าวที่อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ คงคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยลดสารพิษที่อยู่ในลำไส้ ป้องกันโรคเหน็บชา นอกจากนี้ยังมีวันสิ้นไม่พอกสี ผลิตจากถั่วเขียว 100 % ปราศจากสารเคมีปนเปื้อนในการผลิต

มณฑาทิพย์ ยุ่นฉลาด (2537) ได้กล่าวถึง "อาหารสร้างสุขภาพ" โดยเปรียบเทียบอาหารสุขภาพว่ามีประโยชน์มากกว่าอาหารอื่น ๆ อาหารเพื่อสุขภาพมีอยู่หลายชนิด ได้แก่ พวกอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ มีกากอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของมนุษย์ ประกอบกับเมืองไทยเป็นประเทศเกษตรกรรมจึงมีผลิตผลเกษตรมากมายที่สามารถนำมาเป็นอาหารได้ ดังนั้นคนไทยจึงมีทางเลือกในการรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้หลายอย่าง ทำให้มีอุตสาหกรรมเกี่ยวกับอาหารเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอุตสาหกรรมอาหารกระป๋อง อุตสาหกรรมอาหารสำเร็จรูป อุตสาหกรรมอาหารกึ่งสำเร็จรูป รวมทั้งที่กำลังเริ่มได้รับความสนใจจากผู้ประกอบธุรกิจอาหารก็คือ อุตสาหกรรมอาหารพร้อมปรุงบรรจุสำเร็จ

อุตสาหกรรมอาหารที่ได้กล่าวมานี้เป็นเพียงการยกตัวอย่างอุตสาหกรรมที่เกี่ยวกับอาหารเท่านั้น ไม่ได้

เอกสารเมืองมอกลา... ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมายความว่าอาหารที่ผลิตจากอุตสาหกรรมเหล่านี้ทั้งหมดจะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การบริโภคก็ต้องใช้ วิจารณ์ของผูบริโภคเองด้วยว่าอาหารที่รับประทานไปนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

นิรนาม (2538) กล่าวถึง “แนวโน้มอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพมาแรง” สรุปได้ว่าการประชุมสัมมนาเรื่อง “มิติใหม่ในการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่ม” ที่จัดโดย Institute for International Research ได้กล่าวถึงธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มว่าจะเป็นตลาดที่มีศักยภาพการเติบโตสูง ขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้เนื่องจากการที่สำนักงานสถิติแห่งชาติได้สำรวจและวิจัยพบว่าประชากรของไทยมีรายได้ เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 5,600-6,600 บาทต่อคนต่อปี และพบว่ามีอัตราการใช้จ่ายในเรื่องของอาหารมากที่สุดถึง ร้อยละ 28 ของรายได้ที่ได้รับ ทำให้หลายบริษัทเริ่มให้ความสนใจตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ปัจจุบันอาหารที่มีอยู่ในตลาดอาหารยังพบว่า เป็นอาหารเพื่อสุขภาพน้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่มีอิทธิพลมาจาก วัฒนธรรมของทางตะวันตก อย่างไรก็ตามตลาดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพของไทยจะประสบความสำเร็จได้ก็ต้องพยายามตอบสนองความต้องการของผูบริโภค โดยในแง่พฤติกรรมการรับประทานจะนิยม รับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น เพราะไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียม และประกอบอาหารด้วย ดังนั้น ผูบริโภคบางส่วนจึงเริ่มสนใจอาหารสำเร็จรูปบ้าง อาหารพร้อมปรุงบรรจุสำเร็จบ้าง ซึ่งเป็นธุรกิจที่น่าจับ ตามองมาก ปัจจุบันอาหารเหล่านี้มีวางจำหน่ายในซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปเพิ่มขึ้นกว่าเดิมมาก เพราะผูบริโภค ยังมีความต้องการในเรื่องของความสะดวก เช่น ความสะดวกในการซื้อหา การปรุง การรับประทาน พร้อม ทั้งมีประสิทธิภาพสูงเมื่อเทียบกับปริมาณและคุณค่าทางอาหารสูงขึ้นอีกด้วย การที่พฤติกรรมของผูบริโภค เปลี่ยนไปมีความต้องการดังกล่าว คงจะทำให้เกิดการตลาดทั้งหลายต้องพัฒนาอาหารและเครื่องดื่มให้ ตอบสนองความต้องการของผูบริโภคให้มากขึ้นด้วย

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2538) จากโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาและผลิต อาหารเพื่อโภชนาการปี 2538 สรุปปัญหาภาวะโภชนาการของประชากรไทยว่า

1. ปัญหาภาวะโภชนาการขาดของประชากรไทยในชนบทยังคงมีอยู่ เช่น โรคขาดอาหารใน เด็กทารกวัยก่อนเรียน หญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร
2. ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน กำลังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดอุดตัน
3. มีอาหารเสริมมากมายในท้องตลาด แต่หลายชนิดไม่เหมาะสมและไม่มีผลต่อการรักษา หรือปรับปรุงภาวะโภชนาการหรือมีอันตรายถ้าผูบริโภคเลือกซื้อตามลำพัง
4. ปัญหาการสูญเสียเงินตราต่างประเทศ เพราะความต้องการผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพมี อัตราสูงขึ้น มูลค่าการนำเข้ามากกว่า 200 ล้านบาท ต่อปี ปัจจุบันมูลค่าการนำเข้าเพิ่มขึ้นเดือนละ 40

ล้านบาท

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ประเทศไทยมีพืชพื้นบ้านหลายชนิดที่มีศักยภาพสูงในการนำมาผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ แต่มีได้นำมาใช้ประโยชน์เท่าที่ควร และนำไปขายต่างประเทศในลักษณะวัตถุดิบขั้นต้น ทำให้สูญเสียมูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์

6. ประเทศไทยยังมีอาหารเพื่อสุขภาพน้อย ส่วนใหญ่ที่ผลิตยังไม่มีคุณภาพ

นิรนาม (2539) กล่าวว่า ในปัจจุบันความเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเศรษฐกิจ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคของมนุษย์ประกอบกับความรีบเร่งในการทำงาน การแข่งขันต่าง ๆ ทำให้เวลาในการประกอบอาหารรับประทานเองที่บ้านเป็นเรื่องทำได้ยากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นอาหารพร้อมปรุงจึงเข้ามามีบทบาทต่อวิถีชีวิตของคนไทยมากยิ่งขึ้น และได้กล่าวถึงโอกาสที่ตลาดอาหารพร้อมปรุงบรรจุสำเร็จจะมีอนาคตที่ดี สามารถขยายตัวได้เพิ่มขึ้นและเป็นธุรกิจที่น่าจับตามองยิ่งนัก เพราะเป็นธุรกิจที่เกี่ยวกับอาหารซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ ดังนั้นการลงทุนในธุรกิจนี้จึงเป็นสิ่งที่น่าจะให้ผลตอบแทนได้ดี แต่การจะทำให้ประสบความสำเร็จนั้นจะต้องคอยติดตามพฤติกรรมของผู้บริโภคให้ดี จะต้องพยายามตอบสนองความต้องการที่มีอยู่ของผู้บริโภคให้มากที่สุด และต้องคำนึงถึงความเหมาะสมเรื่องราคาด้วย

วิธีการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data)

1.1 จากการสัมภาษณ์ผู้ประกอบการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพคือ บริษัทโพโมน่า เทรดดิ้ง จำกัด ร้านสารพัน ร้านอาหารเดอะเชเวรส

1.2 จากการสัมภาษณ์ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งแบบ สอบถามออกเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) เป็นข้อมูลจากการค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการสุ่มประชากรตัวอย่าง

เลือกห้างสรรพสินค้าที่มีการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 4 ห้างสรรพสินค้า และจะเลือกประชากรตัวอย่างห้างสรรพสินค้าละ 50 ตัวอย่าง แบบ Accidental sampling รวมประชากรตัวอย่างทั้งสิ้น 200 ตัวอย่าง ดังนี้

ห้างสรรพสินค้า	จำนวนประชากรตัวอย่าง
ซีคอนสแควร์	80 ๕๐
เวสต์เทรคเซนเตอร์	80 ๕๐
สยามสแควร์	80 ๕๐
เกษรพลาซ่า	80 ๕๐
รวม	200

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analysis) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อ รวมทั้งความคิดเห็นของผู้บริโภคโดยสรุปในรูปคำบรรยาย
2. วิเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative analysis) นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่แจกแจงความถี่ เพื่อเสนอตารางเปรียบเทียบร้อยละ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

โลกปกคลุมด้วยมลพิษทั่วทั้งในอากาศ พื้นดิน ไม่ละเว้นแม้กระทั่งในน้ำ ชีวิตคนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นจึงได้รับผลกระทบและเป็นสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ ในบางครั้งเราคิดว่าได้ทำการป้องกันแล้ว แต่ก็ไม่วายที่จะถูกคุกคามอย่างช้า ๆ และเสียบ ๆ จากโรคร้ายต่าง ๆ

มหันตภัยที่มาช้า ๆ กับความเสียบคือ เวลาที่เร่งรีบของการดำเนินชีวิต หลายคนอาจจะไม่เห็นด้วย แต่ถ้ากลับมาคิดว่าการทำงานแข่งกับเวลาในภาวะเศรษฐกิจที่รัดตัวขณะนี้ จะมีสักกี่คนที่ทำงานโดยไม่เครียด มีเวลาพอสำหรับรับประทานอาหารได้ครบทุกมื้อ หรือคิดถึงคุณภาพของอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ อาหารข้าง ๆ ที่ทำงานที่พอจะหาได้สะดวกและประหยัดเวลา เช่น อาหารจานด่วน หรืออาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดที่อุดมไปด้วยไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงเป็นอาหารที่ถูกเลือกมาบริโภคซ้ำ ๆ ซาก ๆ แทบทุกวัน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่นานนักก็พบว่าทำไมจึงมีอาการท้องผูก ทำไมจึงอ้วน ทำไมจึงมีไขมันสูงในเลือด และมีอีกหลายทำไม ๆ ที่หาคำตอบไม่ได้ด้วยตัวเอง แต่เราสามารถให้ข้อสังเกตได้ว่าเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณภาพ และได้รับสารอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน จึงเกิดการสะสมที่ละเล็กละน้อย และแสดงอาการให้เห็นเมื่อถึงจุดอิมิตัว

ทางแก้ไขทำได้ไม่ยาก ถ้าเพียงแต่ให้เวลากับตนเอง เลือกอาหารรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ที่มีทั้งผัก ผลไม้ ที่ให้ใยอาหาร วิตามิน เกลือแร่ที่จำเป็นสำหรับร่างกาย เช่น ผักคะน้า ฟักทอง ผักตำลึง กระถิน ข้าวโพด มะละกอ มะม่วง ส้มเขียวหวาน ฯลฯ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมู หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ กะทิ รวมถึงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เลือกอาหารที่สะอาด ไม่มีสารพิษ และไม่ควรรับประทานซ้ำ ๆ กันบ่อย พร้อมทั้งหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในปัจจุบัน

หลักการง่าย ๆ และถูกต้องที่สุดสำหรับการบริโภคคือ จะต้องเลือกบริโภคอาหารที่ใหม่และสดอยู่เสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ ข้าว ผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงไม่บริโภคอาหารประเภทไขมัน น้ำตาลที่ฟอกแล้ว แป้งขาว เนื้อแดงและอาหารกระป๋องที่อุดมไปด้วยสารเคมีเสพติดทั้งหลาย ไม่มีใครย้อนกลับมาคิดว่า อาหารแพง ๆ ดี ๆ อย่างเช่น เนื้อสันจากอเมริกาหรือนิวซีแลนด์ ไวน์ขวดละเป็นหมื่นเป็นแสน ชีสกลิ่นหอมยวนใจ ดูกี้หรือขนมเค้กราคาแพงเหล่านี้ นำมาซึ่งโรคหลายประเภทให้แก่ร่างกายของเรา ทำให้อ้วนจนลดไม่ลง ในสหรัฐอเมริกาขณะนี้ มีประชากรที่เป็นโรคอ้วนอยู่มาก จนต้องมีการทำวิจัยหาสาเหตุและหาวิธีการรักษาภัยภัยนี้กันแล้ว เพราะความอ้วนไม่ใช่เรื่องดี แต่เป็นประตูแรกของการเป็น

โรคต่าง ๆ จากงานวิจัยพบว่า สาเหตุที่คนอเมริกันมีรูปร่างอ้วนเหมือนก้อนไขมันเดินได้ เนื่องจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง คนเหล่านี้ผลิตเพลินกับการกินอาหารขยะ การกินมันฝรั่งทอด แสมเบอร์เกอร์ เนื้อแดง อาหารกระป๋อง เป็นต้น เพราะพวกเขาถือว่าไม่มีเวลาที่จะมาเตรียมอาหารสด ๆ ใหม่ ๆ ไม่มีเวลาที่จะไปตลาดสด บางคนไม่มีเวลาแม้แต่จะกิน ก็เลยต้องเร่งต้องรีบไปเสียหมด ผลคือโรคความอ้วนและโรคภัยต่าง ๆ ปัจจุบันคนไทยเราเป็นส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะที่อาศัยอยู่ในเมืองใหม่ เช่น กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ภูเก็ต ต่างก็เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคจากแบบไทย ๆ มาเป็นแบบตะวันตก โดยคิดว่าจะนำมาซึ่งหน้าตา แสดงให้เห็นว่ามีฐานะดี ทารูไม่ว่าสิ่งที่คิดนั้นผิดมหันต์ คนอ้วนมักมีความอยากอาหารมากกว่าคนผอมปกติอยู่แล้ว

ในการผลิตอาหารกระป๋อง กรรมวิธีการผลิตทำให้ได้อาหารที่ให้พลังงานสูง แต่มีคุณค่าทางอาหารน้อย ง่าย ๆ คือ แคลอรีสูงแต่ไม่มีประโยชน์นั่นเอง กรรมวิธีการผลิตนั้นจะทำให้สารบางชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหมดไป เช่น จมูกข้าว เมื่อผ่านกรรมวิธีการผลิตแล้วก็จะหลุดออกไป เหลือแต่ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนเหนียว คงทน ละมุนละไม และมีความหนาแน่นมาก และหากเป็นอาหารกระป๋องที่อยู่ได้ยาวนาน จะต้องมีการใส่สารกันบูดลงไปอีก สิ่งที่มีในอาหารกระป๋องคือ น้ำตาล แป้ง และไขมัน ซึ่งเป็นสารที่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร มีแต่แคลอรีสูง ในประเทศไทยมีการโฆษณาอาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปหลายยี่ห้อ เนื่องจากชีวิตที่กำลังเปลี่ยนไปของคนไทยทำให้เรากำลังเข้าสู่วัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก มีการโฆษณาจนมกรูบกรอบหลายยี่ห้อ ซึ่งไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่กินกันจนตัวกลม ในขณะที่คนกลุ่มหนึ่งกินแต่อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง คนอีกกลุ่มหนึ่งของเราก็อยู่ดีกินดี วันหนึ่ง ๆ พวกเขาบริโภคแต่อาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนจากสัตว์ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต กินเนื้อแดง กินเนยในปริมาณมาก บริโภคน้ำตาลและมันฝรั่ง เพราะคนมีอันจะกินเท่านั้นจึงจะได้กิน พวกเขาเข้ากินค้ายาฟันว่า จะได้กินเลย อาหารตะวันตกเหล่านี้เข้ามาแทนที่น้ำพริกปลาหู อาหารประจำชาติของไทยที่ต้องกินกับข้าว และผักสดแทน แต่เดี๋ยวนี้ต้องกินสเต็ก เนื้อสันกับมันฝรั่งทอด ใครกินข้าวกับน้ำพริกก็ว่าจระเบิด คนกลุ่มนี้ค่อย ๆ ห่างหายจากผักสด ผลไม้สด ถั่วต่าง ๆ ออกไปทุกที ไม่มีใครสามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งที่ชอบกินไม่ว่าจะเป็นแสมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด โปะทอด หรืออาหารตะวันตกทั้งหลายนั้นเป็นสิ่งที่ได้ไปเสียหมดแต่ที่แน่ ๆ คือ หากบริโภคเข้าไปมาก ๆ ก็มีโอกาเป็นโรคหลาย ๆ โรคเท่านั้นเอง ทั้งไขมันในเลือดสูง ไช้ข้ออักเสบ รูมาติซึม ระบบการย่อยผิดปกติและการป่วยทางจิต นอกจากนั้นแบคทีเรียบางชนิดในอาหารก็ยังสามารถเป็นโรคเสื่อมโทรม ซึ่งปกติโรคนี้ควรเกิดกับคนแก่ แต่ด้วยวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก วันข้างหน้าคนไทยก็คงเป็นโรคนี้เพิ่มขึ้นในวัยทำงาน นอกจากนั้นก็ยังเป็นโรคหัวใจและปัจจุบันพบว่าร้อยละ 35 ของโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นในคนเรา เกิดจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตก คือ มีแป้ง น้ำตาล และไขมันมาก กินเนื้อแดง และดื่มแอลกอฮอล์ แต่จะกินผักน้อย ไม่ค่อยกินผลไม้ ถั่ว และธัญพืช

เอกสารต่าง ๆ เราเชื่อว่าคนขาดอาหารคือ คนที่ผอม ๆ โข ๆ พุงโร ก้นปอด ผอมแห้ง หนึ่งติดกระดูก ความจริงไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นั้นผู้ที่มี หน้าท้องพuffy ๆ ผู้กินอาหารขยะ ผู้กินเนื้อแดงมาก กินผักผลไม้ไม่พอ นี่แหละก็เป็นโรคขาดอาหารเหมือนกัน ยิ่งในปัจจุบันผู้เลี้ยงสัตว์จะเร่งให้สัตว์โตทันต่อความต้องการ จึงมีการให้ฮอร์โมนเร่งโตผสมลงในอาหาร ฮอร์โมนเหล่านี้เมื่อมาสะสมในร่างกายมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคมะเร็งไขกระดูกได้ เวลาซื้ออาหารในซูเปอร์มาร์เก็ต อาหารหลายอย่างใช้เวลาทานกว่าจะหายไปได้ บางแห่งพบผักใบเขียวเหี่ยวไปแล้ว มะเขือเทศซ้ำ ๆ ไข่ไก่สดไม่ทราบว่าจะออกมาจากฟาร์มมาเมื่อไร นอกจากนั้นเวลาซื้อผัก ผลไม้ ต้องคิดว่าผักและผลไม้เก็บมาตั้งแต่เมื่อไร ทำไมผักดูสดมากขนาดนี้ มีอะไรแฝงอยู่หรือเปล่า เหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องคิดทั้งสิ้น

โภชนาการเกิน

ผู้บริหารส่วนใหญ่มักตั้งเป้าประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน บ่อยครั้งจึงทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดในการทำงานจนลืมดูแลสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์พร้อม ผลที่ตามมาคือผู้บริหารจำนวนมากอาจถูกโรคร้ายรุมเร้าจนต้องจากไปอย่างกะทันหัน หรือไม่อาจจะต้องทนอยู่ในสภาพนั่งกินนอนกินช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ขณะที่เพื่อนในรุ่นราวคราวเดียวกันยังกระฉับกระเฉง

โรคร้ายที่รุมเร้าผู้บริหารโดยไม่รู้ตัวนั้นมักเกิดจากโภชนาการ ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคนั่นเอง ยกตัวอย่างเช่น ผู้บริหารที่ชอบบริโภคอาหารจีน เบ็ดปักกิ้ง หมูหัน ฯลฯ แม้ว่าจะเป็นอาหารที่อร่อยดี แต่อาจเป็นโทษต่อร่างกายได้ ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง หากสูงเกิน 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ อยู่เป็นเวลานานจะก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น หลอดเลือดหัวใจอุดตัน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น

หนทางในการแก้ไขคือ ปรับปรุงอาหารการกิน ให้มีสัดส่วนของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เป็นร้อยละ 15-20/50-55/30-35 ตามลำดับ และบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่

การมีสุขภาพที่ดีย่อมทำให้มีชีวิตยืนนาน แต่ถ้าผู้ใดอาศัยอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ ย่อมทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้นั้นไม่มากนักน้อย อนุมูลอิสระเป็นสารที่ประกอบด้วยอิเล็กตรอนเดี่ยว 1 ตัวหรือมากกว่า ซึ่งถูกสร้างขึ้นจากขบวนการเมตาโบลิซึมของเซลล์ ถ้าขบวนการนี้ไม่ถูกยับยั้งโดยสารต้านอนุมูลอิสระ (สารแอนตี้ออกซิเด้นท์) อนุมูลอิสระจะทำลายเซลล์และทำให้การทำงานของเอนไซม์ที่สำคัญเปลี่ยนแปลงไป และเมื่อปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดการเสื่อมสภาพของเซลล์มากขึ้น การได้รับสารต่าง ๆ ที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดขบวนการออกซิเดชั่นในร่างกาย เช่น คาร์บอนหรือและหมอกควันจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถทำให้เกิดอนุมูลอิสระได้ การที่มีการทำลายส่วนประกอบต่าง ๆ ของเซลล์นั้น โดยปกติจะถูกซ่อมแซมโดยร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในบางโอกาสซึ่งมักจะมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ร่างกายไม่

เอกสารสามารถซ่อมแซมได้ จึงทำให้เซลล์ถูกทำลายอย่างถาวร ทำให้เกิดความแก่ชราและเกิดเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขึ้น เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคมะเร็ง โรคต่อกระจก ข้ออักเสบจากโรครุมตอยด์ เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ร่างกายควรได้รับสารต้านอนุมูลอิสระเข้าไปเพื่อช่วยเหลือ สารอาหารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญที่ควรรับประทานคือ วิตามินอี วิตามินซีและเบตาแคโรทีน เป็นต้น การมีวิตามินทั้ง 3 ตัวอยู่ด้วยกันจึงช่วยกันทำงานซึ่งพบว่าสามารถช่วยป้องกันโรคและภาวะต่าง ๆ ดังนี้

1. โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ปัจจุบัน “เวลา” กลายเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทุกช่วงนาทีวินาทีคือลมหายใจของงาน จนทำให้บางครั้งเรารู้สึกว่าแม้กระทั่งเวลาส่วนตัวเวลาพักผ่อน รวมทั้งการใส่ใจเรื่องโภชนาการ ผู้บริโภคยุคใหม่จึงนิยมฝากท้องไว้กับอาหารข้างถนนและฟาสต์ฟู้ดมากยิ่งขึ้น ลืมนึกถึงหลักโภชนาการที่ซับซ้อนกว่าจะรู้ตัวอีกที โรคภัยก็มาเยือนเสียแล้ว สาเหตุหลักของโรคภัยต่าง ๆ คงไม่พ้นอาหารประเภทไขมันที่ผู้บริโภคยุคใหม่ควรหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันประเภทอิ่มตัว ซึ่งพบมากในไขมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู และไขมันพืชบางชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว ซึ่งมาพร้อมกับอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ไขมันดังกล่าวจะเข้าไปเกาะอยู่ตามหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแดงใหญ่และหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตันเป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันอย่างง่าย ๆ คือ การบริโภคปลาทะเล ซึ่งมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว EPA และ DHA ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นโปรสตาแกลนดินซีรี่ที่ 3 มีฤทธิ์ในการลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี สามารถป้องกันการอุดตันในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้ กล้ามเนื้อหัวใจทำงานดีขึ้น ลดไขมันในเลือด และลดความดันโลหิตอีกด้วย แต่ถ้าจะบริโภคให้ได้กรดไขมันไม่อิ่มตัว EPA และ DHA อย่างเพียงพอ ต้องกินปลาทะเลในปริมาณถึง 200-300 กรัมต่อวัน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่กรดไขมันทั้งสองนี้จะถูกทำลายโดยความร้อนสูงขณะปรุงอาหารเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ร่างกายไม่ได้รับคุณค่าอาหารเท่าที่ควร ดังนั้นอาจเลี่ยงมาบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ น้ำมันปลา การบริโภคน้ำมันปลาอย่างถูกต้อง ควรบริโภคร่วมกับสารแอนติออกซิเดนท์ เช่น วิตามินอี เนื่องจากการบริโภคน้ำมันปลา อาจก่อให้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกาย อนุมูลอิสระนี้จะทำปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงเซลล์ปกติให้เป็นเซลล์มะเร็ง สารแอนติออกซิเดนท์สามารถยับยั้งปฏิกิริยาดังกล่าวได้

2. โรคมะเร็ง อนุมูลอิสระเป็นตัวการสำคัญในการทำให้เกิดมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระหลายตัวพบว่ามีคุณสมบัติเป็นตัวต่อต้านการเกิดมะเร็ง เช่น วิตามินอี วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน

3. โรคต่อกระจก วิตามินซีและวิตามินอี จะช่วยป้องกันหรือยืดระยะเวลาของการเกิดโรคนี้

4. ภูมิต้านทานโรคติดเชื้อ จากงานวิจัยพบว่าเบต้าแคโรทีนและวิตามินอีในขนาดที่เหมาะสมสามารถทำให้ภูมิต้านทานโรคดีขึ้น

5. ความแก่ชรา ได้มีผู้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับอนุมูลอิสระกับความแก่ชราว่า การเสื่อมสลายของเซลล์ที่เกิดในภาวะความแก่ชรา นั้นเกิดจากการกระทำของอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเมตาโบลิซึม โดยพบว่าเซลล์มีการตายไปมากกว่าการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มปริมาณ ในปัจจุบันเริ่มมีความเชื่อว่า

สารอาหารบางชนิดสามารถช่วยชะลอความแก่ได้ เช่น วิตามินอี วิตามินซี เบต้าแคโรทีน กรดยูริค โคลีน อีกรักไฮดรอกซีลิพิดและเซลเลเนียม เป็นต้น ซึ่งยังไม่มีการทราบชัดเจนยังคงต้องค้นคว้าวิจัยต่อไปอีกมาก

6. โรคกระดูกพรุน จากข่าวของมหาวิทยาลัยมหิดล ได้มีการเตือนสตรีที่เป็นวัยหมดประจำเดือน และกินอาหารแคลเซียมน้อย อีกทั้งไม่ค่อยออกกำลังกาย ให้มีการรักษาสุขภาพตั้งแต่ยังสาวเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสที่จะเป็นโรคกระดูกพรุน

“ศาสตราจารย์นายแพทย์รัชตะ รัชตะนาวิน” คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า สตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน สูงกว่ากลุ่มอื่น คิดเป็นร้อยละ 15 หรือเท่ากับโอกาสที่เกิดมะเร็งของเต้านม มดลูก และรังไข่รวมกันในสตรี โรคกระดูกพรุนอาจเกิดขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว กระทั่งมีอาการขั้นรุนแรง สร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยทำให้คุณภาพชีวิตลดลงอย่างมาก เป็นภาระต่อผู้ใกล้ชิด อีกทั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมาก จากการสูญเสียเวลาทำงาน รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

โรคกระดูกพรุน เป็นความผิดปกติของกระดูก ทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ เป็นผลให้กระดูกมีความเปราะมากขึ้นและหักได้ง่าย บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก ในรายที่เป็นมากจะแสดงอาการปวดหลังเรื้อรังและมีหลังค่อมโก่ง ซึ่งเป็นผลเสียต่อบุคลิกและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง คือผู้ที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือนหรือถูกตัดรังไข่ออกทั้งสองข้าง รูปร่างเล็กบอบบาง มีญาติสายตรงป่วยเป็นโรคกระดูกพรุน ตลอดจนใช้ยาบางชนิดอยู่เป็นประจำ เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ หรือมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ซา กาแฟ มากเกินไป รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือรสเค็มจัดมากเกินไป และไม่คอยได้ออกกำลังกาย โรคกระดูกพรุนสามารถป้องกันได้ตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มสาว โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง หลายคนลืมนึกไปว่าหน้าที่หลักของแคลเซียม คือ การสร้างเนื้อกระดูกที่หนาแน่น แข็งแรง และไม่เปราะหักง่าย การที่ร่างกายต้องการแคลเซียมสม่ำเสมอ เนื่องจากในกระดูกมีเซลล์ 2 ชนิดคือ เซลล์สลายกระดูก และเซลล์สร้างกระดูก ซึ่งทำงานประสานกันระหว่างช่วงอายุ 17 - 35 ปี สำหรับผู้ที่กินแคลเซียมเป็นประจำ แต่หลังจากนั้นเซลล์สลายกระดูกจะทำลายกระดูกมากขึ้น ในขณะที่การสร้างกระดูกลดลง การซ่อมแซมจึงเกิดขึ้นน้อยมาก ภาวะกระดูกพรุนจะค่อย ๆ ดำเนินไปจนถึงวาระที่ผู้หญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน จึงเกิดการทำลายอย่างรุนแรง และรวดเร็ว เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ช่วยชะลอการทำลายได้หยุดทำงานลง หากขาดแคลเซียมหรือได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ ผลที่ตามมาคือ เรียวขาหลัง ไหล่ ที่เคยเริ่มตรงจะเริ่มโค้ง งอแง ปวดตามข้อกระดูก หากพลังแคลเซียมเหลือน้อย อาจส่งผลให้กระดูกเปราะแตกหักได้ เพราะเนื้อกระดูกที่เคยแน่นนั้น บัดนี้กลวงและเปราะบางเต็มที่ นอกจากนี้ยังเป็นคนที่โรค อาจเป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจและถ้าระบบย่อยอาหารผิดปกติ จะทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ และท้องผูกเป็นประจำอีกด้วย

วิธีการป้องกันโรคกระดูกพรุนอย่างง่าย ๆ คือ การรับประทาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่อุดมไปด้วยเซล ซึ่งมียอยู่ในผักใบเขียว แอปเปิ้ล กล้วย นมสด กุ้งแห้งตัวเล็กทอดกรอบ เต้าหู้ขาว ถั่วเหลืองสุก ใบยอ ใบคะน้า มะเขือพวง และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จากนม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สม่ำเสมอ งดบุหรี่ ชา กาแฟ แต่การได้รับแคลเซียมจากอาหาร มักจะไม่เพียงพอกับความต้องการ จึงจำเป็นต้องได้รับเซลจากผลิตภัณฑ์แคลเซียมเสริม ซึ่งทำให้ปริมาณ แคลเซียมสูงเพียงพอต่อความต้องการต่อร่างกายได้

7. โรคอ้วน โรคที่ใคร ๆ กลัวหนักกลัวหนา ไม่อยากให้มากล้ำกราย ยิ่งคนในเมืองมัก ประสบปัญหาเรื่องโภชนาการเกิน ปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูงโดยเฉพาะโคเลสเตอรอลสูง สาเหตุของโรค หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ซึ่งการศึกษาทางการแพทย์พบว่า ปัญหาการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้น สัมพันธ์กับปริมาณไขมันในอาหารที่รับประทาน แพทย์จึงแนะนำว่าเราควรได้รับพลังงานจากไขมันไม่เกิน ร้อยละ 30 และเป็นน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัวสมดุลกัน และเลี่ยงการรับประทาน ไขมันสัตว์เพราะในน้ำมันพืชทุกชนิดไม่มีโคเลสเตอรอล เนื่องจากพืชไม่สามารถสร้างโคเลสเตอรอลได้

8. โคเลสเตอรอลสูง เราทราบว่าโคเลสเตอรอลส่วนเกินที่มีอยู่ในร่างกายของเรานั้น ส่วน หนึ่งมาจากอาหารที่เราบริโภคกันเข้าไป โดยเฉพาะการบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เป็นจำนวนมากเกิน แล้วเราทราบหรือไม่ว่า การจะกำจัดโคเลสเตอรอลส่วนเกินที่มีอยู่ในร่างกายให้หมดไปได้นั้นก็สามารทำได้ ด้วยการบริโภคอาหารเหมือนกัน เรียกว่าหนามยอกก็ต้องเอาหนามบ่ง

โคเลสเตอรอล ดาบ 2 คม ทั้งดีและมีโทษ จริง ๆ แล้วโคเลสเตอรอล ก็มีประโยชน์กับร่าง กายเพราะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ประสาทและสมอง ช่วยสร้างฮอร์โมน เป็นต้น ร่างกายเราสามารถ สร้างโคเลสเตอรอลได้เองจากตับ และสามารถรับจากภายนอกด้วยการบริโภคอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ แต่ถ้า หากร่างกายรับโคเลสเตอรอลมากเกินไป เกินวันละ 250 มิลลิกรัม ก็จะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง ถ้า สูงมากจะทำให้ไปพอกอยู่ตามผนังเลือด อาจทำให้เส้นเลือดตีตันจนเลือดไม่สามารถไหลเวียนได้อย่าง สะดวก เป็นเหตุให้เกิดเส้นเลือดตีบหรือแข็ง จนทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดหรืออัมพาตได้ วิธีสลาย โคเลสเตอรอลส่วนเกินอย่างง่าย ๆ โดยอาศัยหลักทางโภชนาการที่เหมาะสมมี 4 วิธี กล่าวคือ

1) ควบคุม หรือจำกัดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงโดยเฉพาะในเครื่องในสัตว์ ไข่แดง หนังสัตว์ อาหารทะเลบางชนิด ฯลฯ แล้วเปลี่ยนมารับประทานอาหารจำพวกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือโปรตีนจากพืช เช่น ถั่วเหลือง

2) เลือกใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันจากสัตว์ เช่น เปลี่ยนมาใช้ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมัน ข้าวโพด

3) รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมาก ๆ เช่น ผัก ผลไม้ และพืชจำพวกถั่ว โดยเฉพาะ ถั่วเหลืองซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง 100 % ไม่มีไขมัน ไม่มีโคเลสเตอรอล ให้โปรตีนสูงในขณะที่ แคลอรีต่ำและเลซิทินในเนื้อถั่วเหลืองยังช่วยทำให้ไขมันและโคเลสเตอรอลที่เกาะอยู่ตามอวัยวะที่สำคัญ ๆ ไม่ว่าจะเป็นหัวใจและหลอดเลือดรวมทั้งยังช่วยในการดูดซึมและขนส่งไขมันเข้าสู่กระแสเลือด นอกจากนั้นเส้นใยใน กระจัดกระจายออกไป รวมทั้งยังช่วยในการดูดซึมและขนส่งไขมันเข้าสู่กระแสเลือด นอกจากนั้นเส้นใยใน

ถั่วเหลืองยังช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นและเป็นปกติ ป้องกันโรคท้องผูก ริดสีดวงทวาร ถ้าหากรับประทานมากพอก็มีผลช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย เนื้อถั่วเหลืองจึงเป็นอีกทางเลือกใหม่ที่น่าสนใจสำหรับคนที่ต้องการลดโคเลสเตอรอลและคนที่ห่วงใยสุขภาพทั่วไป

4) ลดอาหารที่ให้พลังงาน ซึ่งได้แก่อาหารในหมวดของไขมันและคาร์โบไฮเดรต เมื่อลดอาหารในหมวดดังกล่าว เรามีความจำเป็นต้องบริโภค อาหารที่ให้พลังงานในหมวดของโปรตีนแทน และแหล่งโปรตีนคุณภาพสูงอีกแหล่งหนึ่งคือ ถั่วเหลือง ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ จากถั่วเหลืองมากมาย ที่น่าสนใจก็คือเนื้อถั่วเหลือง ที่พูดไว้ตั้งแต่ต้นการบริโภคเนื้อถั่วเหลืองให้ประโยชน์ทั้งด้านคุณค่าอาหาร เพราะให้พลังงานและยังช่วยลดโคเลสเตอรอล ดีกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์บางชนิด

9. อาการนอนไม่หลับ อาการนอนไม่หลับไม่ใช่เรื่องธรรมดา ๆ ทางทางการแพทย์ถือว่าเป็นโรคชนิดหนึ่งเรียกว่า โรคนอนไม่หลับ โดยปกติพอตกกลางคืนร่างกายจะเริ่มหลั่งฮอร์โมน เมลาโทนิน ออกมาเพื่อทำให้เรา่วงเหงาหาวนอน เป็นการเตือนให้รู้ว่า ถึงเวลาที่เรควรปล่อยให้ร่างกายพักผ่อนเสียที แต่สำหรับคนที่นอนไม่ค่อยจะหลับหรือหลับยาก คงต้องเริ่มด้วยการค้นหาสาเหตุ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประการคือ สาเหตุทางร่างกาย และสาเหตุทางจิตใจ

สาเหตุทางร่างกาย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วย หรือโรคประจำตัวต่าง ๆ เช่น ภาวะสับสน กระส่ายเพราะท้องอืด ท้องเฟ้อ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดแข็งตัว สมอมีปัญหา หรือการดื่มชา กาแฟ หรือการรับประทานยาบางชนิดที่มีสารกระตุ้นให้ประสาทตื่นตัว แต่สำหรับผู้สูงอายุ การนอนหลับยากอาจถือเป็นเรื่องปกติ เพราะยิ่งอายุมากขึ้น การหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินก็จะยิ่งลดลง

สาเหตุทางใจ จะเป็นเรื่องการเกิดภาวะเครียดเป็นปัญหาหลัก เกิดเป็นคนแล้วช่างมีเรื่องให้ครุ่นคิดได้ไม่เว้นแต่ละวัน ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลับไม่ลง อีกทั้งความเศร้า หมองหดหู่ ความเหงา ความกลัว เป็นต้น

หากปล่อยให้ตัวเองนอนไม่หลับบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดผลเสียคือ เป็นการเปิดโอกาสให้โรคภัยเข้ามาคุกคาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับระบบประสาทและสมอง ทำให้สมองรวน เกิดปัญหาในการจำ ไม่มีสมาธิส่งผลให้สมรรถภาพในการทำงานและการตัดสินใจถดถอยลง เมื่อต้นตอของความคิดุ่นวาย ย่อมทำให้ความคิดที่ออกมาสับสน ความคิดดี ๆ จึงไม่บังเกิด จนกลายเป็นปัญหาของการสร้างสรรค์งาน วิธีแก้ไขไม่ใช่เรื่องยาก ต้องเข้าใจถึงสาเหตุ เช่น หากเกิดจากโรคประจำตัวต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือต้องเยียวยาให้ถูกโรค ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด อาหารเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น เช่น ถ้าต้องนอนอึดอัด กระสับกระส่าย เพราะท้องอืดท้องเฟ้อ ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีเส้นใย เพื่อช่วยในการขับถ่ายหรืออาจรับประทานกล้วยหรือดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนเข้านอน เพราะอาหารเหล่านี้มีสารซีโรโทนิน ที่ช่วยเสริมให้นอนหลับได้ดีขึ้น และควรหลีกเลี่ยงชา กาแฟ ก่อนนอนด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ปัจจัย 4 ที่สำคัญของการดำรงชีวิตอย่างหนึ่งก็คือ “อาหาร” การกินอาหารเพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการถือเป็นเรื่องสำคัญ และเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดี การเลือกรับประทานอาหารจึงเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึง อาหารที่ชนรับประทานหลาย ๆ ชนิดมักอุดมไปด้วยไขมันและแคลอรีสูง ต้องยอมรับว่าบางครั้งก็อดใจไม่ไหว ด้วยความอร่อยและการปรุงแต่งที่ชนรับประทานก็เป็นอีกสาเหตุที่สำคัญ เป็นใครก็อยากลิ้มลองด้วย โดยเฉพาะคนอ้วนที่ชื่นชอบการรับประทานเป็นทุนเดิมอยู่แล้วยิ่งยากจะอดใจ แล้วอย่างนี้จะไม่น้ำหนักขึ้นได้อย่างไร อ้วนธรรมดา ๆ ก็คงไม่เท่าไร แต่ถ้าอ้วนจนเกินขนาดแบบคนเป็นโรคอ้วนนี่สิลำบาก เพราะการเกิดโรคอ้วนนั้นเป็นผลพวงให้โรคอื่น ๆ ตามมาด้วย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดอุดตัน โรคปวดข้อ ซึ่งแต่ละโรคที่กล่าวมานั้นเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพและจิตใจเราทั้งสิ้น

หากไม่ต้องการให้สุขภาพกายและใจเสื่อม ก็ควรที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคอ้วน และเป็นการลดความอ้วนไปในตัวกันดีกว่า

การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารเพื่อลดความอ้วนมีหลักเกณฑ์หลัก ๆ แค่ 7 ข้อเท่านั้น ได้แก่

1. กำหนดแผนการลดน้ำหนัก ก่อนอื่นต้องมากำหนดกันก่อนว่าจะลดน้ำหนักลงสักกี่กิโลกรัม โดยปกติสูตรการคำนวณมาตรฐานเป็นเกณฑ์ในการลดน้ำหนัก คือ ถ้าเป็นชายให้ใช้ส่วนสูงลบ 100 และถ้าหญิงก็ใช้ส่วนสูงลบ 110

ส่วนใครมีส่วนเกินของน้ำหนักเท่าไรนั้นไม่ใช่ข้อกำหนดที่จะนำมาคำนวณการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์หรือต่อเดือน เพราะมาตรฐานการลดน้ำหนักที่ดีควรลดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1/2 - 2 กิโลกรัม ซึ่งหมายถึงการลดพลังงานให้ง่าย 3,500 - 7,700 แคลอรีใน 1 สัปดาห์ หรือลดอย่างน้อยวันละ 500 แคลอรี

แล้วจะทราบได้อย่างไรว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นมีกี่แคลอรี ในส่วนนี้เราต้องมีการจัดบันทึกและเทียบกับตารางอาหารของกระทรวงสาธารณสุข หรือตารางคุณค่าอาหารของไทย เช่น ถ้าเรารับประทานขนมปัง 1 แผ่น กาแฟ 1 แก้ว ไข่ดาว 1 ฟอง บางคนอาจคิดว่าอาหารน้อยนิด แค่นี้ไม่น่าจะทำให้อ้วนได้ แต่เชื่อมั๊ยว่าชุดอาหารเช้าที่กล่าวมานั้น มีพลังงานเท่ากับ 280 แคลอรี ซึ่งมีพลังงานจะสูงกว่าการรับประทานกล้วยเตี๋ยวราดหน้า 1 จานด้วยซ้ำไป

จากตรงนี้จะเห็นได้ว่า พลังงานในอาหารไม่สัมพันธ์กับปริมาณของอาหาร แต่สัมพันธ์กับชนิดและส่วนผสมของอาหารนั้น ๆ มากกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ให้พยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล ไขมัน แต่ต้องบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และไม่ควรงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะทำให้เกิดการรับประทานอาหารในมื้อถัดไปเพิ่มขึ้น เพราะวางใจว่าเราได้ดื่อกาแฟมาแล้ว และถ้าจะให้ดีอาหารในมื้อเย็นควรเน้นเป็นประเภทผักแทน โดยเฉพาะผักใบเขียวเพราะมีกากอาหารมาก

3. บริโภคน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้า เพื่อเป็นการถ่วงกระเพาะก่อนการรับประทานอาหารเช้า เราอาจดื่มน้ำหวานอ่อน ๆ น้ำผลไม้ หรือสารถ่วงกระเพาะอย่างเมล็ดแมงลัก หรือไฟเบอร์จากผัก โดยรับประทานก่อนทานอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง

4. ใช้ภาชนะเล็ก ให้ใช้จานและชามที่เล็กลงสำหรับการรับประทานอาหารเช้าปริมาณเท่าเดิม เพื่อให้รู้สึกเหมือนกับว่ามีอาหารมาก ใช้ช้อนส้อมขนาดเล็กลงเพื่อรับประทานอาหารเช้าได้ช้าลงและควรเคี้ยวช้า ๆ จะทำให้รับประทานอาหารเช้าได้น้อยเนื่องจากรู้สึกอิ่มได้เร็ว

5. ออกกำลังกาย แต่เดิมเรามักเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้รับประทานอาหารเช้าได้มากขึ้น แต่โดยหลักความจริงแล้ว คนที่ไม่ออกกำลังกายเลยจะรู้สึกเบื่อหน่าย และขาดความเบื่อด้วยการรับประทานอาหารเช้า การออกกำลังกายจึงนับเป็นวิธีช่วยลดความเบื่อหน่าย และเพิ่มการใช้พลังงานได้อย่างดีที่สุด

6. สร้างทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมใหม่ ให้เขียนข้อความเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักเพื่อเป็นกำลังใจให้กับตนเอง เช่นทุก ๆ วันน้ำหนักจะต้องลดลง รูปร่างจะต้องดีขึ้น เพราะข้อความที่เขียนจากความรู้สึกว่าอยากจะเป็นอย่างนั้น จะช่วยกระตุ้นหรือจูงใจให้เราพยายามมากขึ้น เมื่อใดก็ตาม ที่มีสิ่งเร้ามาทำให้เกิดความอยากก็ให้อ่านข้อความที่เขียนไว้ดัง ๆ

7. อย่ายึดบังตนเอง หากจะว่าไปแล้ว การควบคุมน้ำหนักเป็นงานที่ต้องทำตลอดชีวิต ฉะนั้นเมื่อรู้สึกว่าตัวเองอ้วนขึ้นก็พยายามเอาเสื้อผ้าที่ซ่อนรูปมาใช้ เพราะการเห็นรูปร่างที่แท้จริงของตนเองจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เรามุ่งทำการลดน้ำหนักได้ดีที่สุด

ทุกวันนี้สุขภาพคนเมืองทรุดโทรมลงมาก ทั้งที่มีความรู้เรื่องสุขภาพดีกว่าสมัยก่อน อาจเป็นเพราะความเร่งรีบและสภาพเศรษฐกิจซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้พฤติกรรมการกินอยู่เปลี่ยนไป เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่สนใจออกกำลังกาย จากที่เคยปรุงอาหารรับประทานเองก็เปลี่ยนไปเป็นรับประทานอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปแทน ทำให้ได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าน้อยลงทั้งยังอาจได้รับสารพิษปนเปื้อนอีกด้วย

เมื่อภาวะปัจจุบันบังคับให้เป็นเช่นนี้ จะช่วยให้ร่างกายของตัวเองและครอบครัวกลับมามีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคและมีกำลังในการทำงานได้อย่างไร ไม่ยากเลยเพียงแค่หันมาเข้าครัวและทำอาหารเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสักอาทิตย์ละ 1 วันโดย

1. เลือกรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแทนข้าวที่ขัดสีแล้ว เนื่องจากข้าวซ้อมมือจะอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งไม่มีในข้าวขัดสีหรือมีน้อยมาก อาทิ วิตามินที่ช่วยป้องกันอาการชาตามปลายมือปลายเท้า ช่วยบำรุงเส้นประสาท ทำให้อารมณ์แจ่มใส วิตามินที่ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อและรักษาผิวหนังให้เต่งตึง แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม โพแทสเซียม เซเลเนียมและฟอสฟอรัส ที่ช่วยสร้างเสริมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นไปโดยปกติ และเส้นใยอาหารที่ช่วยในเรื่องของระบบการขับถ่ายและลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด

2. รับประทานอาหารเช้าให้ครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องครบทุกมื้อ แต่ให้เน้นเมนูหลัก ๆ ไปที่อาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนและผัก โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อปลาซึ่งจะให้แคลอรีต่ำ และควรรับประทานผักให้หลากหลายชนิดทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง สีแดง เช่น แครอท ฟักทอง ผักบุ้ง ผักตำลึง คื่นช่าย ดอกกะหล่ำ มะเขือเทศ ฯลฯ เพื่อจะได้ช่วยให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเป็นไปโดยสมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันควรลดการรับประทานไขมัน เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หนังเป็ด หนังไก่ น้ำมันกระเทียมเจียว ถ้าจะรับประทานก็เอาแค่พอหอมปากหอมคอเพื่อรักษาความชุ่มชื้นและความอบอุ่นให้แก่ร่างกายเท่านั้น เพราะหากรับประทานมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูงได้

3. ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ น้ำมันดอกคำฝอยหรือน้ำมันมะกอกในการปรุงอาหาร ที่สำคัญไม่ควรประหยัดโดยการใช้น้ำมันซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะอาจทำให้เกิดการสะสมของสารก่อมะเร็งได้ ควรใช้ซ้ำอย่างมากที่สุด 2 ครั้ง นอกจากนี้ไม่ควรใช้สารปรุงแต่งในการประกอบอาหารโดยไม่จำเป็น เช่น ผงชูรส สีอิ้วขาวที่ใส่สารกันบูด เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพภายหลัง

4. ในการปรุงอาหารแต่ละครั้ง ไม่ควรปิ้งหรือย่างเนื้อสัตว์จนไหม้เกรียม เพราะอาจก่อให้เกิดอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและยังสูญเสียคุณค่าของสารอาหารบางชนิดอีกด้วย ส่วนการปรุงพวกผักต่าง ๆ ควรระวังเรื่องการสูญเสียวิตามินและเกลือแร่ไปกับความร้อน โดยเฉพาะการผัดและการต้มจนเปื่อย ควรเปลี่ยนมาใช้วิธีผัดแบบผัดไฟแดง หรือใช้วิธีลวกแทนการต้มจะดีกว่า

5. ระหว่างการรับประทานอาหารเช้า ควรดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม หรือถ้ามีผลไม้สดควรดื่มน้ำดื่มแทน แต่ไม่ควรดื่มน้ำเย็นอย่างที่เป็นที่ปฏิบัติกัน ควรดื่มน้ำจากก๊อกน้ำด้วยจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ถ้าจะให้ดีควรปิดท้ายรายการอาหารสำหรับครอบครัวด้วยผลไม้สดนานาชนิดแทนขนมหวาน โดยก่อนรับประทานควรนำไปแช่ในน้ำต่างหีบหุ้มสักประมาณ 10-15 นาที ก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าปลอดยาฆ่าแมลง ผลไม้สดและน้ำผลไม้เย็น ๆ นี้จะช่วยทำให้ผู้บริโภครู้สึกดีและทุกคนในครอบครัวชุ่มคอฉ่ำใจ และยังช่วยชะลอความแก่ทำให้ผิวพรรณสดใสอีกด้วย

หากรับประทานอาหารเช้าได้ตามนี้ สัปดาห์ละเพียง 3 มื้อ พร้อมทั้งออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่พอจะทำได้ในสภาวะที่มีเวลาจำกัดเช่นนี้ สุขภาพของสมาชิกในบ้านก็จะแข็งแรงขึ้น แต่หากไม่มีเวลาที่จะเข้าครัวสุขภาพได้จริง ๆ จะหาทางเสริมอาหารทางอื่นแทนเพื่อเป็นการชดเชยบ้างก็ไม่เป็นไร

บทที่ 3

ความสำคัญของสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ

วิตามิน

วิตามินเป็นกลุ่มของสารที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย เพื่อเอามาหลอ่สึนปฏิกิริยาภายในร่างกายให้เป็นไปได้ด้วยดี อย่างไรก็ตามหากกินน้อยเกินไปหรือมากเกินไปก็ทำให้เกิดอาการไม่สบายสารพัด

สมัยนี้เป็นสมัยที่คนเราได้วิตามินตัวใดตัวหนึ่งล้นเกิน แต่ในขณะที่ขาดวิตามินอีกตัวหนึ่ง ซึ่งนั่นไม่ใช่แนวการบริโภคเพื่อสุขภาพใหม่ การบริโภคที่ถูกต้องควรทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ในจำนวนที่พอดีใช้ครบถ้วน

วิตามินมีสองชนิดคือวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค อีกประเภทหนึ่งได้แก่วิตามินที่ละลายในน้ำได้แก่ วิตามินบีทุกตัวและวิตามินซี วิตามินที่ละลายในน้ำมักจะสูญเสียไปได้ง่ายกับการปรุงสุกหรือการหุงต้ม ไม่ทนความร้อน ส่วนวิตามินที่ละลายในไขมันดูเหมือนว่าจะทนความร้อนได้มากกว่า แต่หากได้รับความร้อนสูงๆ ก็สลายตัวได้เหมือนกัน

สำหรับวิตามินและเกลือแร่สำคัญๆ ที่ควรรู้จัก มีดังนี้

วิตามินเอ

วิตามินเอมี 2 ชนิด คือ

1. เรตินอล ประกอบด้วยโมเลกุลของวิตามินเอที่เกาะกันอย่างสลับซับซ้อน จะได้เรตินอลจากสัตว์ ได้แก่ ไข่ นม และเนื้อสัตว์

2. เบตาแคโรทีน ประกอบด้วยวิตามินเอสองโมเลกุล มีในพืช โดยเฉพาะพืชใบเขียวจัดๆ อย่างคะน้า ตำลึง ปวยเล้ง บรอกโคลี และพืชที่มีสีเหลืองแดงเช่น แครอท บีทรูต มะเขือเทศ ฟักทอง ในผลไม้ เช่น มะละกอ มะม่วงสุก เป็นต้น ในบรรดาผลไม้ที่มีในประเทศไทย มะละกอ เป็นผลไม้ที่ควรกล่าวถึงอย่างยิ่ง เนื่องจากมีเบตาแคโรทีนอยู่เป็นจำนวนมาก

ปัจจุบันนี้เราพบว่าเบตาแคโรทีนมีบทบาทในการป้องกันมะเร็งผิวหนัง มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร ดังนั้น จึงควรสนใจบริโภคเบตาแคโรทีนเป็นประจำ เนื่องจากเบตาแคโรทีนมีคุณสมบัติเป็นสารต้านออกซิเดนต์ หรือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในหลายกรณีวิตามินเอจะเกิดขึ้นมาจากเบตาแคโรทีน ซึ่งมีอยู่ในพืชหลายชนิด เบตาแคโรทีนในสภาพบริสุทธิ์จะมีสีแดงเข้ม แต่เมื่อเกิดอยู่ในพืชบางชนิดจะมีสีเหลือง หรือสีเหลืองส้ม ดังที่พบเห็นในแครอทและมะละกอเป็นต้น พืชผักที่มีสีเหลืองส่วนมากมักจะมีเบตาแคโรทีนเป็นองค์ประกอบ ในขณะที่พืชผักที่มีสีเขียว ไม่มีเบตาแคโรทีนอยู่เลย เมื่อมนุษย์และสัตว์บริโภคเบตาแคโรทีนเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ตับ ซึ่งต่อมาจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ตามส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรตินา (retina) ของลูกตา ตับจะสามารถเก็บวิตามินเอไว้ได้นานและนำมาใช้เมื่อจำเป็น

เบตาแคโรทีนต่างจากวิตามินเอที่สามารถละลายน้ำได้ เมื่อเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะพิจารณาเองว่าตัวเราขาดวิตามินเอหรือไม่ ถ้ามีวิตามินเอไม่พอมันจึงจะย่อยเบตาแคโรทีนออกมาใช้เป็นวิตามินเอ หากเบตาแคโรทีนล้นเกินเมื่อใดร่างกายของเราสามารถขจัดทิ้งได้ ผิดจากวิตามินเอซึ่งหากได้มากเกินไปร่างกายไม่สามารถขจัดทิ้งได้ จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ ดังนั้นการกินเบตาแคโรทีนจึงค่อนข้างจะปลอดภัย ด้วยร่างกายของเราสามารถขจัดปริมาณที่ปลอดภัยเองได้เมื่อใดที่มากเกินไปมันจะขับทิ้ง

สำหรับวิตามินเอจะช่วยบำรุงสายตา เบตาแคโรทีนจะทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคของทางเดินหายใจเพิ่มมากขึ้น เสริมภูมิคุ้มกันต้านโรคทำให้ผิวพรรณดี ลดรอยตกรักษา รักษาผิว รื้อรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้ารวมทั้งรักษาแผลเล็กแผลน้อยตามตัว กระทั่งแผลในปาก นอกจากนี้ยังทำให้กระดูกแข็งแรง ผม เหนียง และฟันแข็งแรง

โดยปกติคนเราจะได้อินวิตามินเอส่วนหนึ่งจากพืชผักซึ่งในกรณีดังกล่าวนี้ ร่างกายจะได้อินวิตามินเอในรูปของเบตาแคโรทีน ซึ่งมีอยู่ในพืชผักหลายชนิด ที่น่าสังเกตก็คือ คนปกติร่างกายจะสามารถเปลี่ยนเบตาแคโรทีนเป็นวิตามินเอได้ แต่ผู้ป่วยเป็นเบาหวานจะไม่สามารถเปลี่ยนเบตาแคโรทีนเป็นวิตามินเอได้ดี ฉะนั้น ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานจึงควรกินวิตามินเอเสริม หรือกินอาหารที่มีวิตามินเอแท้ๆ เช่น ตับหรือน้ำมันตับปลา เป็นต้น

ผู้ที่ต้องฟุ้งสายตามากๆ หรือใช้สายตาเครียดมากๆ ก็เช่นกัน ควรกินอาหารที่มีวิตามินเอมากๆ ซึ่งได้แก่ น้ำมันตับปลา ตับ นม ไข่ กะหล่ำปลี แครอท และมะละกอ

วิตามินอี

วิตามินอีที่มาจากธรรมชาติมีอีกชื่อหนึ่งคือโทโคเฟอรอล ผิดกับวิตามินอีสังเคราะห์ที่อยู่ในรูปของโทโคเฟอรอล โทโคเฟอรอลกับโทโคเฟอรอลมีผลต่อสุขภาพต่างกัน โทโคเฟอรอล-วิตามินอีจากธรรมชาติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในขณะที่วิตามินอีสังเคราะห์ไม่ใช่

ดังนั้นหากสนใจวิตามินอีในแง่ของสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ต้องใช้วิตามินอีจากธรรมชาติ

เท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
วิตามินอีมีมากในจมูกข้าว รำอ่อน วิทเจอร์ม ถั่วทุกชนิด เมล็ดธัญพืช และไข่
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น ยกเว้นที่มิได้เกิดผลเสียเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณสมบัติของวิตามินอีคือ หากใช้ร่วมกับวิตามินเอจะทำให้ร่างกายต้านมลพิษในอากาศได้มากขึ้น วิตามินอีมีบทบาทสำคัญคือช่วยป้องกันและละลายก้อนเลือดในหลอดเลือดจึงมีประโยชน์ในการป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทั้งยังใช้รักษาหลอดเลือดอุดตันได้ด้วย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ วิตามินอีป้องกันอาการอ่อนเพลียป้องกันการแท้งลูก ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด ป้องกันอัมพาต นอกจากนี้ยังทำให้ดูอ่อนเยาว์เนื่องจากเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

วิตามินบี

1. วิตามินบี 1 มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว นม ขนมงปิ้งโฮลท์วีท วิตามินบีหนึ่งทำหน้าที่ช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรต ช่วยเสริมความแข็งแรงของจิตใจ ทำให้ระบบประสาท กล้ามเนื้อ และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และแน่นอนช่วยป้องกันโรคเหน็บชา
2. วิตามินบี 2 มีมากในใบผัก ปลา ไข่ นม และตับ ทำให้ผิวพรรณดี เล็บและผมแข็งแรง ช่วยสมานแผลในปากและริมฝีปาก ป้องกันอาการตาเมื่อยล้า
3. วิตามินบี 6 มีมากในข้าวกล้อง รำข้าว วิทเจอร์ม ตับ ถั่วเหลือง แคนตาลูป กระหล่ำ และไข่ ช่วยป้องกันอาการคลื่นไส้ ช่วยสร้างกรดอะมิโนที่ป้องกันอาการแก่ก่อนวัย
4. วิตามินบี 12 มีมากในน้ำปลา ปลาร้า กะปิ ตับ ไข่ นม เนื้อสัตว์ทุกชนิด ช่วยสร้างเม็ดเลือด ช่วยการทำงานของระบบประสาท ความทรงจำ และสมาธิ

วิตามินซี

วิตามินซี หรือกรดแอสคอร์บิก (ascorbic acid) ค้นพบใน ค.ศ. 1928 โดยนักเคมีชาวอังกฤษชื่อ แอลเบิร์ต เซนต์ เกออร์กี จากพริกชนิดหนึ่ง ต่อมาได้มีผู้ค้นพบว่าโรคลักปิดลักเปิด มีสาเหตุเนื่องจากร่างกายขาดวิตามินซี ซึ่งเป็นสาเหตุที่มีลักษณะของโมเลกุลคล้ายคลึงกับน้ำตาลกลูโคส ตลอดระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา จึงได้ใช้วิตามินซีป้องกันโรคลักปิดลักเปิด แต่เนื่องจากร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ (สร้าง) วิตามินซีได้เอง จึงต้องรับจากอาหารเป็นประจำทุกวัน เชื่อกันว่าวิตามินซีจากธรรมชาติป้องกันโรคมะเร็งได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นอาหารที่มีวิตามินซีอยู่สูงๆ มักจะเป็นแหล่งอาหารวิตามินเอ วิตามินอี ทั้งยังมีสารเส้นใยอยู่ด้วย แต่อย่างไรก็ตามเชื่อกันมากกว่าวิตามินซีป้องกันโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้เรารู้ว่าวิตามินซีสามารถป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้แล้ว เรายังรู้ว่าวิตามินซีเป็นสารอนุมูลอิสระตัวหนึ่งที่ต้องอาศัยการทำงานควบคู่ไปกับวิตามินอี ดังนั้นวิตามินซีจึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว เสริมภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะโรคไวรัสอย่างหวัด นอกจากนี้ยังช่วยในรายที่เป็นโรคภูมิแพ้ ช่วยสมานแผล ทั้งยังช่วยต้านความเครียด เนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับความเครียด นักวิทยาศาสตร์พบว่าสมัยนี้ที่คนเราเครียดจัดๆ และเครียดเรื้อรัง หากเอาต่อมหมวกไตไปส่องกล้องดูจะพบว่า มันมีพยาธิสภาพเช่นเดียวกับเหงือกที่เป็นโรคเลือดออกตามไรฟัน ลักษณะเหมือนกับว่า เราเค้นให้ต่อมหมวกไตหลังฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมามากเกินไป จนไม่ไหว และถึงกับมีเลือดออกซิบๆ สำหรับวิธีแก้นั้น เนื่องจากว่าเราใช้วิตามินซีแก้โรคเลือดออกตามไรฟันได้ เขาจึงทดลองใช้วิตามินซีแก้พยาธิสภาพของต่อมหมวกไตในรายที่เครียดจัดๆ ปรากฏว่า อาการดีขึ้น ดังนั้นจึงเชื่อกันว่าวิตามินซีมีปริมาณสูงจำเป็นสำหรับต้านความเครียด การกินวิตามินซีจะทำให้เราทนกับความเครียดได้มากกว่าด้วย

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งในระยะเริ่มต้น และในระยะที่เป็นมาก ๆ ควรจะบริโภควิตามินซีวันละ 10 กรัมเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและต้านทานการลุกลามของมะเร็ง รวมทั้งช่วยรักษามะเร็งด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ได้รับการฉายแสงฆ่าเซลล์มะเร็ง จะต้องการวิตามินซีในร่างกายน้อยกว่าปกติมาก หลังการฉายแสงผู้ป่วยที่บริโภควิตามินซีปริมาณสูง จะมีแรงต่อต้านการแพ้รังสีได้ดี

วิตามินซีมีราคาถูกและปลอดภัย แต่ถ้าต้องการบริโภคในอัตราวันละ 10 กรัม/วัน จะหาซื้อไม่ได้ เพราะวิตามินซีที่บริษัทยาผลิตจำหน่ายอยู่อย่างสูงสุด จะมีวิตามินซีอยู่เพียงเม็ดละ 1 กรัม ซึ่งโดยปกติจะอยู่ในลักษณะเม็ดฟู ซึ่งมีแคลเซียมอยู่ด้วย ถ้าจะบริโภคให้ได้ปริมาณ 10 กรัม จะต้องกิน 10 เม็ด ซึ่งไม่สะดวกในทางปฏิบัติ นอกจากนี้ถ้ามีแคลเซียมปนอยู่ด้วย ผู้สูงอายุอาจได้รับแคลเซียมมากเกินไปทำให้กระดูกงอก วิธีที่ง่ายที่สุดคือ ซื้อวิตามินซีผงบริสุทธิ์ ซึ่งมีชื่อทางเคมีว่า L-ascorbic acid เป็นเกล็ดหรือผงสีขาว หาซื้อได้จากบริษัทผู้ผลิตรายใหญ่ ๆ ใช้ช้อนกาแฟตักวิตามินซีผงเติมช้อนจะตกประมาณ 3-4 กรัม น้อยกว่านั้นไม่เป็นไร เพราะวิตามินซีปราศจากอันตรายใด ๆ นำไปละลายน้ำเย็น 1 แก้วดื่มรับประทาน ถ้ารู้สึกเปรี้ยวมากจะเติมน้ำตาลและเกลือลงไปด้วยก็ได้ จะทำให้มีรสคล้ายน้ำมะนาว ห้ามใช้น้ำร้อน เพราะวิตามินซีสลายตัวง่ายมาก และห้ามละลายเก็บไว้เพราะวิตามินซีเมื่อละลายน้ำแล้วจะเก็บไว้ไม่นาน รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง จะได้วิตามินซีวันละ 10 กรัม และจะต้องบริโภคติดต่อกันไปเป็นประจำ

แร่ธาตุ

มนุษย์และสัตว์มีความต้องการแร่ธาตุแบบเดียวกัน เพราะเป็นสิ่งมีชีวิตเหมือนกัน แต่สัตว์มักจะไม่น่าขาดแร่ธาตุ เพราะแร่ธาตุมีอยู่ในดิน และสัตว์กินอาหารที่คลุกเคล้าอยู่กับดิน มนุษย์กินเนื้อสัตว์และพืชผัก ซึ่งดูดซึมแร่ธาตุมาจากดิน ดังนั้น หากมองอย่างผิวเผินมนุษย์ก็ไม่ควรขาดแร่ธาตุ เพราะมีอยู่ในพืชผักและเนื้อสัตว์ที่กินอยู่ทุกวัน แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้น เพราะกรรมวิธีการผลิตอาหารสมัยใหม่ โดยเฉพาะเอกสออย่างยิง อุตสาหกรรมอาหารได้ทำให้แร่ธาตุถูกชะล้างออกไปจากอาหารเช่นกัน สารที่เจือปนหรือเติมลงในอาหารก็เช่นกัน มีโอกาสทำให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุไปใช้งานได้น้อยกว่าปกติ เป็นต้น รังที่มีการนำไปใช้

ในบรรดาแร่ธาตุที่กำลังเป็นที่สนใจอยู่ในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์และโภชนาการขณะนี้
ได้แก่

แคลเซียม

แคลเซียมมีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะเป็นส่วนประกอบของฟันและกระดูกของมนุษย์และ
สัตว์ แคลเซียมมีความสัมพันธ์กับวิตามินดี ในการเสริมสร้างกระดูก การขาดวิตามินดีจะทำให้กระดูกขาด
แคลเซียม และเกิดโรคกระดูกอ่อน (rickets)

สิ่งที่น่าสังเกตประการแรกก็คือ กระดูกและฟัน ประกอบด้วยแคลเซียมถึง 99% และที่น่า
สังเกตต่อไปอีกก็คือ แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ควบคุมกรรมวิธีทางชีวเคมีต่างๆ ในร่างกายมนุษย์และสัตว์
แคลเซียมควบคุมการตอบรับของระบบประสาทต่อแรงกระตุ้นภายนอก นอกจากนี้แคลเซียมยังช่วยใน
การแข็งตัวของเลือด เมื่อร่างกายเกิดบาดแผล

แคลเซียมมีใช้แต่เพียงจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของกระดูกและฟันของเด็กๆ เท่านั้น แต่
ยังมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งควรจะได้รับแคลเซียมอยู่เสมอ เพราะกระดูกของผู้ใหญ่จะต้องได้รับการ
เสริมสร้างอยู่ตลอดเวลา แคลเซียมสามารถบรรเทาอาการกระดูกพรุน (osteoporosis) ซึ่งมักพบในผู้มี
อายุ ดังนั้น ปัจจุบันนี้แพทย์หลายท่านจึงหันมาใช้แคลเซียมและวิตามินดีในการรักษาโรคกระดูกพรุน
(osteoporosis) แทนที่จะใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) ซึ่งมีอันตรายมากกว่าการรักษาหน้าที่ของ
วิตามินดีก็คือ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากอาหารได้ดียิ่งขึ้น

ควรสังเกตว่า คาเฟอีน (Caffeine) ในรูปของกาแฟ น้ำชา หรือโคลา จะมีผลทำให้มีการ
สูญเสียแคลเซียมทางปัสสาวะและอุจจาระมากขึ้น อาหารที่มีโปรตีนสูงก็ทำให้มีการสูญเสียแคลเซียม
จากร่างกาย ผู้ที่กินยาลดกรดในกระเพาะ (antacids) ก็เช่นกัน ร่างกายจะสูญเสียแคลเซียมมากกว่าปกติ
อย่างไรก็ตาม นมจะมีแคลเซียมมากพอที่จะเสริมการสูญเสียแคลเซียม

ความต้องการแคลเซียมสำหรับผู้ใหญ่เชื่อว่าประมาณ 800 มิลลิกรัม แต่การวิจัยสมัยใหม่
แสดงว่าผู้ใหญ่ควรจะได้รับแคลเซียมวันละ 1-1.5 กรัม ความเชื่อที่ว่าคนเราต้องการแคลเซียมไปจน
กระทั่งถึงหยุดเติบโตนั้น ไม่เป็นความจริงเสียแล้ว เพราะร่างกายจะมีการเสียแคลเซียมอยู่ตลอดเวลา ใน
วัยผู้ใหญ่หมุดประจำเดือน เมื่อฮอร์โมนเพศลดลง การดูดซึมแคลเซียมจะลดลง หากกินเข้าไปน้อยจะเกิด
ปัญหากระดูกพรุนมากกว่า มีรายงานจากทั่วโลกถึงการกินแคลเซียมของผู้หญิงประเทศต่าง ๆ ว่า ใน
ฟินแลนด์ กินแคลเซียมมากที่สุดคือวันละ 1,300 กรัม ปรากฏว่าผู้หญิงฟินแลนด์กระดูกไม่ค่อยหัก เมื่อ
เทียบกับผู้หญิงในแถบอื่นของโลกที่กินแคลเซียมน้อยเพียงวันละ 400 กรัม จะกระดูกหักได้บ่อยกว่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อย่างไรก็ตามจำต้องเน้นในที่นี้ว่า แหล่งอาหารแคลเซียมที่มากที่สุดไม่ใช่นม ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องกินนมอย่างเดียวนั่นเองเพื่อที่จะเอาแคลเซียม เพราะสิ่งที่จะกินมาคือคอเลสเตอรอล อย่างคนไทยเรากินปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กะปิ ถั่วแดง งาดำ ดีกว่า เพราะแหล่งอาหารเหล่านี้มีแคลเซียมมากกว่านมถึง 10-20 เท่า

แมกนีเซียม

หน้าที่ประการแรกของแมกนีเซียมก็คือ ทำงานร่วมกับแคลเซียมทาสร้างกายขาดแมกนีเซียม ฟันจะไม่แข็งแรง เพราะแคลเซียมจะไปอยู่ที่ฟันได้ต้องมีแมกนีเซียมเป็นตัวช่วยเหลือ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ แมกนีเซียมจำเป็นสำหรับความแข็งแรงของกระดูกเช่นเดียวกับแคลเซียม

จากสถิติพบว่าโรคหัวใจขาดเลือดหลอดเลือด (Ischaemic heart disease; IHD) จะเกิดสูงมากในประเทศหรือท้องถิ่นที่น้ำดื่มหรือดินมีปริมาณแมกนีเซียมน้อยมาก ทั้งนี้เพราะได้มีการวิจัยพบว่ากล้ามเนื้อหัวใจของผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคหัวใจวาย จะมีปริมาณแมกนีเซียมน้อยกว่ากล้ามเนื้อหัวใจของผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคอื่นๆ ถึง 10-15 % นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังเชื่อว่าปริมาณแมกนีเซียมต่ำในร่างกาย อาจเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง ซึ่งมักเกิดนามาก่อนโรคหัวใจ

แมกนีเซียมมีมากในอาหารหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในพืชที่ไม่ได้ผ่านกรรมวิธีหุงต้ม ถั่วต่าง ๆ มีแมกนีเซียมอยู่มาก ถั่วเหลืองครึ่งถ้วยจะมีแมกนีเซียมถึง 200 มิลลิกรัม ข้าว (แดง) ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวโพด ก็มีแมกนีเซียมอยู่มาก ผักสีเขียวก็เช่นกัน ข้อที่น่าสังเกตก็คือ พืชผักสีเขียวทั้งหลายควรหุงต้มอย่างรวดเร็วที่สุด เพราะถ้านานไป แมกนีเซียมจะถูกชะล้างออกไปหมด

ความต้องการแมกนีเซียมของผู้ใหญ่ประมาณ 300-400 มิลลิกรัมต่อวัน

ซีลีเนียม

ซีลีเนียมเป็นธาตุที่มีคุณสมบัติเหมือนกำมะถัน ซึ่งทุกคนรู้จักกันดี กำมะถันไม่มีอันตราย แต่ซีลีเนียมเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ร่างกายก็ต้องการซีลีเนียมในปริมาณที่น้อยมาก นักวิทยาศาสตร์พบว่า การทำงานของซีลีเนียมสัมพันธ์กับวิตามินอี ซึ่งมีผลในการป้องกันและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular disease) แต่ในกรณีนี้วิตามินอีจะทำงานได้ดีก็ต่อเมื่อซีลีเนียมรวมอยู่ด้วย กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือซีลีเนียมมีผลในการป้องกันรักษาโรคหัวใจดังได้กล่าวมาแล้ว

ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์พบว่า ซีลีเนียมเป็นองค์ประกอบของเอนไซม์ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ซีลีโนโปรตีน เอนไซม์นี้มีหน้าที่ป้องกันมิให้สารพิษที่เรียกว่า ฟรีเรดิคัล (free radicals) เกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะในผู้ที่กินไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fats) มาก ๆ

ขณะนี้ ซีลีเนียมกำลังได้รับความสนใจยิ่งขึ้น เพราะมีผู้ค้นพบว่าซีลีเนียมสามารถช่วยลดการแพ้เคมีภัณฑ์ต่าง ๆ ได้ รวมทั้งการเพิ่มมลพิษจากอากาศ (pollutants) ยังไม่ทราบว่า ซีลีเนียมออกฤทธิ์ได้อย่างไร แต่ก็เป็นกรป้องกันเซลล์จากการถูกทำลายโดยสารพิษฟรีเรดิคัล อันอาจเกิดมาจากมลพิษต่าง ๆ

ซีลีเนียมอาจป้องกันมะเร็งได้ การศึกษาในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนแสดงว่า ในบริเวณพื้นดินที่มีธาตุซีลีเนียมปริมาณสูง ประชาชนในแถบนั้น ๆ จะมีอัตราการเกิดมะเร็งที่ปอดต่ำมาก นอกจากนี้ยังพบอีกว่าซีลีเนียมช่วยป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร (cancer of esophagus) ในสัตว์ทดลอง เชื่อกันว่าซีลีเนียมช่วยเพิ่มความต้านทานของร่างกายต่อมะเร็ง และช่วยทำลายพิษฟรีเรดิคัลที่เกิดจากสารที่เป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็ง (carcinogens)

อาหารที่มีซีลีเนียมมาก ๆ ได้แก่ ปลาทูน่า ข้าวสาลี ตับ ไข่ และข้าว ขนบ่งที่ทำจากข้าวสาลี 1 แผ่น จะมีซีลีเนียมประมาณ 18 ไมโครกรัม เราจึงควรบริโภคอาหารดังกล่าวเป็นประจำเพื่อป้องกันการขาดซีลีเนียม

สังกะสี

สังกะสีเป็นธาตุที่ร่างกายต้องได้รับเป็นประจำในปริมาณที่น้อยมาก และเป็นธาตุที่พบในมนุษย์และสัตว์ทั่วไป แต่ถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปจะเป็นอันตรายเช่นเดียวกับซีลีเนียม แต่ถ้าร่างกายขาดสังกะสีก็จะอ่อนแอและเป็นทางให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเดียวกัน สังกะสีเป็นธาตุที่ให้คุณสมบัติหลายประการดังนี้

1. ตาบอดสี (colour blindness) ในบางกรณีอาจเนื่องมาจากการขาดสังกะสี ผู้ที่ตาบอดสีบางคนจะมองเห็นสีดีขึ้น เมื่อกินสังกะสีเพิ่มเติม การมองไม่ค่อยเห็นในที่มืด (night blindness) ก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่มีอาการเช่นนี้บางคนจะมองเห็นในที่มืดได้ดีขึ้นเมื่อกินสังกะสีเพิ่มเติมเป็นระยะ 2 สัปดาห์ ที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ว่าเรตินา (retina) ของดวงตามนุษย์มีสังกะสีอยู่ปริมาณค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย เรตินาประกอบด้วยร็อด (rods) และโคน (cones) ร็อดช่วยให้การมองเห็นในที่มืด ส่วนโคนช่วยในการมองเห็นสี

2. สังกะสีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอินซูลิน ซึ่งร่างกายใช้ในการเผาผลาญน้ำตาล ดังนั้นสังกะสีจึงยอมให้ผลดีในการช่วยรักษาเบาหวาน

3. สังกะสีช่วยเพิ่มความรู้สึกรสหวานมากขึ้น ทำให้คนกินหวานน้อยลง จึงนับว่าเป็นการดีอย่างยิ่ง เพราะปัจจุบันมีหลักฐานที่แสดงว่าการกินน้ำตาลมาก ๆ ไม่ดี ศาสตราจารย์จอห์น ยูดคิน แห่งมหาวิทยาลัยลอนดอน ได้ทำการทดลองและแสดงว่าผู้ที่กินน้ำตาลทรายขาว (ซูโครส) วันละ 120 กรัม จะมีโอกาสตายด้วยโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่กินน้ำตาลวันละ 60 กรัม ถึง 5-6 เท่า ทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. สังกะสีมีผลในการบำรุงรักษาผิวหนังและผิวหนังนี้เพราะร่างกายใช้สังกะสีในการสร้างโปรตีนที่เรียกว่า เคอราติน (keratin) ซึ่งเป็นโปรตีนของผมและผิวหนัง

5. สังกะสีจำเป็นสำหรับผู้ชายเพราะในน้ำอสุจิมีสังกะสีมาก สังกะสียังช่วยป้องกันโรคของต่อมลูกหมาก นอกจากนี้สังกะสียังช่วยในการสมานแผล ช่วยให้เจริญอาหาร รักษาอาการทางจิตใจ และช่วยรักษาอาการมีบุตรยากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ชาย

ควรสังเกตว่า สังกะสีจะสูญเสียไปจากอาหารที่ได้ผ่านกรรมวิธีการผลิตทางอุตสาหกรรมหรือฟอกขาวมาแล้ว แป้งสาลีที่ไม่ได้ฟอกขาวจะมีสังกะสีอยู่ถึง 4 เท่าของแป้งสาลีที่ถูกฟอกขาว อาหารกระป๋อง ถั่วกระป๋อง สังกะสีจะถูกทำลายไปถึง 60 %

ความต้องการสังกะสีที่กำหนดไว้ในสหรัฐอเมริกา วันละ 15 มิลลิกรัมแต่หญิงมีครรภ์ควรได้รับวันละ 20 มิลลิกรัม มารดาที่ให้นมบุตรควรได้รับสังกะสีวันละ 25 มิลลิกรัม

อาหารที่มีสังกะสี ได้แก่ ถั่ว เนื้อ ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด เมล็ดพืช ถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง มะม่วงหิมพานต์ หอยนางรม

โปแตสเซียม

ช่วยในการทำงานของสมอง เนื่องจากทำให้สมองรับออกซิเจนได้มากขึ้น โปแตสเซียมยังจำเป็นสำหรับการส่งสัญญาณของเซลล์สมองและเซลล์ประสาท ช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ช่วยรักษาอาการของโรคภูมิแพ้ และจำเป็นสำหรับการการทำงานของเซลล์ในร่างกายทั้งหมด ดังนั้นร่างกายของเราจึงจำเป็นต้องใช้โปแตสเซียมอยู่ตลอดเวลา

มีความจริงอยู่ว่าหากเราได้โซเดียมเข้าไปมาก โปแตสเซียมจะลดลง ดังนั้นการกินน้ำประปาเป็นประจำน่าจะดี เพราะในน้ำประปามีโซเดียมสูง และจะทำให้เราได้โปแตสเซียมน้อยเกินไป โปแตสเซียมมีมากในผลไม้จำพวกส้ม แคนตาลูป มะเขือเทศ ผักใบเขียวทุกชนิด เมล็ดทานตะวัน ละคร่างแห กุ้งหอยหมึก

เหล็ก

นักเคมีชาวสวีเดนชื่อ เบร์ซีเลียส (Berzelius) ได้พบว่า สีแดงที่มีอยู่ในเม็ดเลือด (ซึ่งต่อมาเรียกว่า ฮีโมโกลบิน) ทำหน้าที่เป็นตัวดูดออกซิเจนจากอากาศที่มนุษย์หายใจเข้าไป เบร์ซีเลียสให้ความเห็นต่อไปว่า ที่ฮีโมโกลบินสามารถดูดออกซิเจนได้ก็เพราะมีเหล็กเป็นองค์ประกอบ ต่อมาจึงได้มีการค้นพบว่า หากเลือดมีปริมาณเหล็กต่ำ จะเกิดโรคโลหิตจาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร่างกายจะไม่สามารถสร้างฮีโมโกลบินได้โดยปราศจากเหล็ก ผลของการขาดเหล็กก็คือ ทำให้ความจำเสื่อมและเรียนรู้ได้ยาก

อาหารบางชนิดจะทำให้การดูดซึมเหล็กในร่างกายเสียไป ชาวที่มีกรดแทนิกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ จะเป็นตัวกีดกันการดูดซึมเหล็กของร่างกาย กาแฟก็เช่นเดียวกัน

ที่น่าสังเกตก็คือ ร่างกายจะดูดซึมเหล็กที่เกิดอยู่ในเนื้อสัตว์ได้ดีกว่าเหล็กที่เกิดอยู่ในผักและผลไม้

วิธีการที่จะให้ได้เหล็กตามความต้องการของร่างกายก็คือ กินอาหารที่มีเหล็กมาก ๆ ซึ่งได้แก่ตับ ตับ 3 ออนซ์ จะให้เหล็กประมาณ 3 มิลลิกรัม และกากน้ำตาล (molasses) 1 ช้อนโต๊ะ จะให้เหล็กประมาณ 3.2 มิลลิกรัม ถั่วเหลืองและเมล็ดทานตะวันจะมีเหล็กอยู่มาก

วิตามินซี จะช่วยให้เหล็กดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายยิ่งขึ้น

ฟอสฟอรัส

ความสำคัญของฟอสฟอรัส คือ ช่วยในกรรมวิธีเผาผลาญต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์และสัตว์ และบำรุงสมอง อาหารที่มีฟอสฟอรัส ได้แก่ เนื้อสัตว์ หอย ถั่วลิสง ตับ เนย ไข่ ยีสต์หมักเหล่านี้มีฟอสฟอรัสอยู่มาก เช่นเดียวกับวิตามิน

เซเลเนียม

มีมากในอาหารทะเล จมูกข้าว วิทเจอร์ม บรอกโคลี มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ตับ

เซเลเนียมเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตัวหนึ่ง จึงสามารถป้องกันและทำลายสารก่อมะเร็ง ทำให้ผิวหนังเต่งตึงและลดอาการของวัยหมดประจำเดือน

บทที่ 4

อาหารเพื่อสุขภาพ

โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดเนื่องจากการขาดอาหารเป็นที่รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ โรคลักปิดลักเปิด (scurvy) เป็นโรคหนึ่งซึ่งพบกันมากในสมัยก่อน โดยเฉพาะในบรรดาลูกเรือซึ่งต้องออกเดินทางในท้องทะเลเป็นเวลานานและขาดผลไม้ ในที่สุดพบว่าโรคนี้เกิดเนื่องมาจากร่างกายขาดวิตามินซี ซึ่งเป็นโภชนาสาร (nutrients) สำคัญ อันมีอยู่ในผลไม้รสเปรี้ยว (ส้ม ฯลฯ)ทั้งหลาย โรคเหน็บชา (beri-beri) ก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่คนเอเชียสมัยก่อน ๆ เป็นกันมาก โรคนี้ก็เช่นกัน ในที่สุดก็ได้พบว่าเกิดจากการขาดวิตามินบี 1 อันมีอยู่ในข้าวเปลือกที่ยังไม่ได้สี คนเอเชียสมัยก่อนนิยมกินข้าวขาว ซึ่งขัดสีเอาวิตามินบี 1 ออกไปจนหมด เป็นเหตุให้ร่างกายขาดวิตามินบี 1 และเกิดโรคเหน็บชา

ความสำคัญของอาหาร หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ โภชนาสาร (nutrients) กำลังเป็นจุดสนใจของนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ นักโภชนาการและแพทย์แผนปัจจุบันอยู่ในปัจจุบันนี้ ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นสิ่งที่ให้โภชนาสาร (nutrients) ซึ่งจะไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆของร่างกาย และมีส่วนในการเสริมสร้างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ถ้าจะเปรียบเทียบง่าย ๆ อาหารที่ดีก็เปรียบเหมือนปุ๋ยของต้นไม้ หากต้นไม้ขาดปุ๋ยที่ดีก็อาจจะยืนต้นอยู่ได้ แต่ไม่แข็งแรงและออกงามเท่าที่ควร ในทางตรงข้าม ถ้าต้นไม้ได้ปุ๋ยที่ดี ก็ย่อมจะแข็งแรง เจริญออกงาม และดูงามตา มนุษย์เราก็เช่นกันอาจจะได้รับอาหารที่ไม่สมบูรณ์ แต่ก็ยังดำรงชีวิตอยู่ได้โดยไม่เป็นอะไร แต่ในระยะยาวก็อาจจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ปัจจุบันนี้ได้พบว่าการขาดโภชนาสารเป็นต้นเหตุของโรคหลายโรค แม้กระทั่งโรคหัวใจตีบตัน (atherosclerosis) ทำให้เกิดหัวใจวาย ขณะนี้มีหลักฐานว่าเกิดเนื่องมาจากร่างกายได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม ทำให้คอเลสเตอรอล (cholesterol) ตกค้างสะสมที่ละเล็กละน้อยในหลอดเลือดจนหัวใจตีบตันในที่สุด ดังนั้น ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาหลายท่าน จึงเน้นถึงความสำคัญของอาหารและโภชนาการต่างๆ ที่มนุษย์ต้องได้รับเป็นประจำ นอกจากนี้ยังได้มีการย้ำถึงการให้โภชนาสารในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นแนวความคิดใหม่ของวิทยาศาสตร์การแพทย์ เป็นการป้องกันมิให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น แทนที่จะปล่อยให้โรคขึ้นแล้วจึงไปรักษาทีหลัง

ดังนั้น ผู้ที่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์ รวมทั้งมีหัวใจที่แข็งแรง จะต้องให้ความใส่ใจต่อคุณภาพของอาหารที่รับประทานอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการได้แก่ เนื้อ นม ไข่ เนยแข็ง อาหารทะเล และผัก ส่วนอาหารที่มีคุณภาพต่ำได้แก่ ลูกกวาดที่ทำจากแป้ง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และอาหารที่ได้ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรม อาหารสำเร็จรูปประเภทที่ใส่เนื้อเค็มบรีโภคได้เลย อาหารเหล่านี้เป็นแคลอรีว่างเปล่า ซึ่งท่านควรจะงดเว้นหรือพยายามบริโภคให้น้อยที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
อาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กระเทียม (Garlic)

กระเทียมจัดเป็นสมุนไพรที่ยอมรับกันมานานับแต่สมัยโบราณ โดยเชื่อว่า มีคุณค่าทางอาหาร และคุณค่าทางยาสูง คนในชาติแถบเอเชียนิยมใช้กระเทียมแต่งรสและแต่งกลิ่นในอาหารแทบทุกชนิด นักวิชาการสมัยใหม่ทั้งในบ้านเราและในต่างประเทศได้ค้นคว้า พบเหตุผลที่น่าเชื่อถือตามที่ได้อ้างอิงมาว่า กระเทียมมีสรรพคุณเป็นยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) เป็นยาฆ่าเชื้อ (Antiseptic) สามารถขจัดมลภาวะล้างพิษในร่างกายและเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการกระตุ้นหัวใจไปได้อีกด้วย

คุณประโยชน์ของกระเทียมที่ได้ทำการค้นคว้าทั้งในปัจจุบันและที่ได้เชื่อถือกันมานานมีดังนี้

1. ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์
2. ช่วยขับเหงื่อ และขับมลภาวะต่างๆ ออกจากร่างกาย โดยการไปผูกตัวเข้ากับโมเลกุลที่เป็นพิษ แล้วร่างกายจะขับออกทางอุจจาระ
3. เป็นยาอายุวัฒนะ ถ้ารับประทานสม่ำเสมอ
4. กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อโรค
5. ปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติ และลดคอเลสเตอรอล (Cholesterol)
6. ป้องกันไม่ให้เกิดเลือดเกาะเป็นก้อนอุดตันหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของอัมพาต หรือ อัมพฤกษ์ได้
7. ปรับความดันโลหิตให้คงสภาพตามวัย
8. ส่งเสริมระบบการย่อย และทำให้ท้องไม่ผูก
9. แก้ไข ปวดศีรษะ และกระวนกระวายใจ
10. ป้องกันและรักษาเกี่ยวกับระบบหัวใจ เช่น หัวัด เยื่อจมูกอักเสบ น้ำมูกไหล

ในระยะหลังๆ นี้จะพบว่ากระเทียมเป็นที่นิยมรับประทานกันมาก กระเทียมจึงผลิตออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น กระเทียมผง กระเทียมเม็ด กระเทียมเกล็ด และน้ำมันกระเทียมบรรจุในแคปซูล

กากใย (Fiber)

กากใยคือส่วนของอาหาร ซึ่งน้ำย่อยในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถจะย่อยได้ แต่อาจจะถูกย่อยบ้างโดยเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมีอยู่ตามปกติในลำไส้ ในการที่ลำไส้จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับอาหารที่รับประทานมีกากใยมากพอหรือไม่

ในรายที่รับประทานอาหารที่มีกากใยไม่พอกับความต้องการของร่างกายนั้น โดยมากจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ ริดสีดวงทวาร มะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ หรือทวารหนัก ลำไส้โป่งพอง เส้นเลือดอุดตัน โรคอ้วน (Obesity) เบาหวาน ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หลอดโลหิตอุดตันที่มีการนำไปใช้

อาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ เม็ดแมงลัก เมล็ดข้าวต่างๆ ถั่วทุกชนิด มันฝรั่ง ข้าวโพด ข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ มะกอกน้ำ มะรุม บวบเหลี่ยม ฟักทอง ชมพู เปลือกแอปเปิ้ล ส้ม องุ่น สับปะรด ผัก และผลไม้ทุกชนิด

คุณประโยชน์ของกากใย

1. ทำให้อิ่มนาน เนื่องจากกากใยมีลักษณะเป็นกากมาก จึงผ่านกระเพาะได้ช้า
2. ลดโอกาสที่สารพิษต่างๆ จะสัมผัสผนังลำไส้เพราะกากใยสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มอุจจาระในลำไส้ และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ
3. ช่วยให้อวัยวะดูดซึมเอาไขมันจากอาหารน้อยลงและชะลอการดูดซึม เป็นการลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันอันตราย เพราะเป็นต้นเหตุของความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ
4. ช่วยผู้ป่วยเบาหวาน โดยการไปลดความต้องการของอินซูลินในร่างกาย เพราะชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าร่างกาย
5. ป้องกันไม่ให้เกิดท้องผูก ริดสีดวงทวาร โดยเฉพาะมะเร็งในลำไส้ เพราะกากใยไปทำให้สารที่ก่อให้เกิดมะเร็งลดความเข้มข้นลง แล้วขับออกจากร่างกายไปพร้อมกับอุจจาระได้อย่างรวดเร็ว

จากการสำรวจอาหาร และโภชนาการแห่งชาติเมื่อปี 2529 เป็นที่น่าสนใจที่พบว่า ประชาชนไทยรับประทานกากใยในปริมาณสูง เมื่อเทียบกับชาวอเมริกัน ชาวอังกฤษ และชาวญี่ปุ่น และน่าจะรักษาระดับเอาไว้ คือ คนไทยรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงถึง 42.5 % ชาวญี่ปุ่น 28 % ชาวอเมริกัน 25 % และชาวอังกฤษ 23 % เท่านั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนไทยเรา แต่อย่างไรก็ดี น่าเป็นห่วงในการที่รับประทานน้ำตาลทรายขาวเพิ่มขึ้นพร้อม ๆ ไปกับอาหารพวกไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในชุมชนเมือง

จากคำแนะนำของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2533 กล่าวว่า คนไทยควรจะต้องรับประทานอาหารชนิดที่มีกากใยสูงในปริมาณมาก และรับประทานไขมันอย่าให้เพิ่มขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเขตเมือง ควรลดการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันให้น้อยลง

โยเกิร์ต (Yogurt)

โยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากอย่างหนึ่ง เป็นแหล่งสำคัญที่ให้วิตามินบีต่าง ๆ และวิตามินประเภทละลายในไขมันหลายชนิด จึงถือกันว่ามีความสำคัญเหนือนม เพราะว่ายโยเกิร์ตสามารถไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สังเคราะห์แบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ได้ และสามารถฆ่าแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้หลายชนิด รวมทั้งแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคปอดบวมด้วย

ประโยชน์ของโยเกิร์ตต่อร่างกาย

1. เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง
 2. ช่วยคุมน้ำหนัก
 3. ลดไขมันในหลอดเลือด
 4. ให้วิตามินและโปรตีนแก่ร่างกาย แก้ปัญหาขาดสารอาหาร
 5. ช่วยให้ผิวพรรณผ่องใส จิตใจสบายไม่หงุดหงิด เศร้าหมอง ช่วยให้ความชุ่มชื้นสงบ และสืบบทบาทในการกล่อมประสาท ช่วยให้พักผ่อนได้ดีขึ้น
 6. เนื่องด้วยโยเกิร์ตมีวิตามินบีหลายชนิด ยังผลให้ร่างกายมีความต้านทานโรคสูง และช่วยสร้างเม็ดโลหิตแดง
 7. ทำให้ผมงอกช้า
 8. ช่วยระบบการย่อยอาหารให้ทำงานดีขึ้น
 9. ช่วยรักษาแบคทีเรียในลำไส้ ชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายให้มีสุขภาพดี และผลิตวิตามินบีได้เต็มที่
 10. ช่วยไม่ให้ท้องผูก
 11. โยเกิร์ต มีกรดที่ช่วยในการดูดซึมโปรตีน แคลเซียม และเหล็กเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น
- จะเห็นได้ว่าโยเกิร์ต มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง แต่อย่างไรก็ดี จุดอ่อนของโยเกิร์ตที่ควรทราบคือ ขาดธาตุเหล็ก ทองแดง และวิตามินซี ซึ่งเราจะต้องหาสิ่งเหล่านี้เพิ่มจากอาหารชนิดอื่น

รำข้าว (Rice bran)

รำข้าวไม่ว่าจะเป็นรำที่ได้จากข้าวชนิดใด ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี ล้วนได้จากเปลือกนอกที่หุ้มเมล็ดข้าวอยู่โดยรอบ แต่ไม่ใช่เกลือบ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผิวนอกของสิ่งที่หุ้มเมล็ดข้าว หลังจากที่ได้สีเอาเปลือกนอก หรือเกลือบออกแล้ว ซึ่งจะเรียกข้าวที่ได้ในขั้นนี้ว่า ข้าวกล้อง และเมื่อนำข้าวกล้องมาขัดเพื่อให้ข้าวมีสีขาวอย่างที่เรียกว่าข้าวสาร อันเป็นที่นิยมรับประทานกันนั้น จะได้รำข้าวออกมาซึ่งรำข้าวส่วนนี้เป็นอาหารสุขภาพที่นับว่าดีมากอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีทั้งโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ รวมอยู่ในรำข้าว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประโยชน์ของรำข้าวต่อร่างกาย

1. ช่วยให้ถ่ายอุจจาระคล่อง ท้องไม่ผูก และทำหน้าที่กวาดลำไส้โดยรำข้าวจะเป็นตัวอุ้มน้ำ ทำให้อุจจาระพองตัวช่วยทำให้การเคลื่อนของอุจจาระเร็วและสะดวกขึ้น
2. ป้องกันเนื้องอกในลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก
3. ป้องกันลำไส้โป่ง (Diverticulosis) ป้องกันริดสีดวง ตลอดจนการเกิดไส้ติ่ง และนิ่วในถุงน้ำดี รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ (Coronary artery)
4. จากการวิจัยของ ดร.แมนดาร์ เอส เรดดี (Dr. Mandaru S. Reddy) จากสถาบันเนย์เลอร์ดانا (Naylor Dana) นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่ากากใยในรำข้าวสาธิตทำให้อุจจาระเป็นก้อน ทำให้กรดในถุงน้ำดี (Bile acid) เจือจางและรวมตัวกับสารต่าง ๆ ที่ช่วยเร่งการเป็นมะเร็งไว้ด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ แล้วทั้งหมดจะถูกขับถ่ายออกจากร่างกายทางอุจจาระ
5. รำข้าวช่วยขัดขวางการเจริญเติบโตของเนื้องอก แพทย์และนักโภชนาการมักแนะนำให้รับประทานรำข้าวพร้อมกับอาหารซึ่งบางท่านอาจรับประทานยาก จำเป็นต้องใช้วิธีหลอกล่อตนเอง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เพิ่งจะเริ่มรับประทานรำข้าว คำแนะนำต่อไปนี้ อาจช่วยได้มากคือ
วิธีที่ 1 นมสด 1 แก้ว ผสมรำข้าว 1-2 ช้อนชาพูน
วิธีที่ 2 ต้มกับนม คนให้ขึ้นแบบข้าวโอ๊ต
วิธีที่ 3 โรยบนข้าวสวยร้อน ๆ
วิธีที่ 4 ปนกับไข่เจียว หรือไข่ทอด หมูสับ ทอดมันกุ้ง ทอดมันปลา มะพร้าวทรงเครื่อง (อาหารภาคใต้)
วิธีที่ 5 ปนกับแป้งโกกิ ซุปปลา ซุปเนื้อ ไข่ กุ้ง และปลาหมึก แล้วนำไปทอด
วิธีที่ 6 ใช้แทนข้าวคั่ว ใส่ปนลงกับลาบ กุ้งแจ่ว ปลาร้า แกงแค และผสมกับมะพร้าวคั่วใส่ข้าวยาปักซีโต้ ล้วนแต่ทำให้อาหารเหล่านี้หอมดี กับให้รสอร่อยมากขึ้น
วิธีที่ 7 ผสมกับแป้งทำขนม หรือแป้งทำคุกกี้

เห็ดหอม (Shi ta ke)

เห็ดหอมในเมืองไทยมีมาก ใช้ปรุงอาหารเพื่อรสชาติ มีกลิ่นหอมและมีคุณสมบัติทางโภชนาการ อยู่ในขั้นดี พบว่ามีวิตามินบี 1 บี 2 และวิตามินดีในปริมาณมาก ชาวเอเชียนิยมรับประทานกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะชาวจีนและญี่ปุ่นเชื่อกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะ เห็ดหอมนี้มีชื่อทาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยามให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิทยาศาสตร์ว่า เลนตินัส เอ็ดดอดเดส (Lentinus edodes) ชาวญี่ปุ่นเรียกว่า ชิตาเกะ (Shi ta ke) สำหรับผู้ที่นิยมรับประทานเห็ดหอมควรจะมีความรู้เกี่ยวกับเห็ดนี้ไว้บ้าง

ชาวญี่ปุ่นชื่อ ยาซุชิโร ยามามูระ และชาวอเมริกันชื่อ เคนเน็ท ดับบริว โคแกรน จากมหาวิทยาลัยการแพทย์เซนต์ คาโรไลน่า มลรัฐคาโรไลน่า สหรัฐอเมริกา กับมหาวิทยาลัยมิชิแกน มลรัฐมิชิแกน ได้ทำการค้นคว้าพบว่า **สารอาหารในเห็ดหอมสามารถต่อต้านเชื้อไวรัสได้หลายชนิด เช่น ไวรัสที่ทำให้เกิดโปลิโอ ไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่**

คุณประโยชน์ของเห็ดหอม

1. เป็นยาอายุวัฒนะ หรือชะลอความชรา
2. ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว และเปราะง่าย
3. ป้องกัน และต่อต้านไวรัสได้หลายชนิด
4. ป้องกัน และต่อต้านมะเร็ง
5. ระวังการปวดประสาท และทำให้หลับง่าย
6. แก้ไอ ลดเสมหะ ป้องกันโรคหืด และหลอดลมอักเสบ
7. ผ่อนคลายอาการปวดเมื่อย ลดอาการตึงเครียด ป้องกันปวดศีรษะชนิดไมเกรน
8. ช่วยในการย่อย การขับถ่าย และการทำงานของต่อมต่าง ๆ
9. ลดไขมันในหลอดเลือด ปรับความดันโลหิตในร่างกาย
10. ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่ง

ชาวไทยให้ความสนใจไม่น้อยเหมือนกัน โดยเฉพาะภาควิชาพฤกษศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขณะนี้ยังมีบริษัทขายผลิตภัณฑ์เห็ดดังกล่าว ทำเป็นอาหารเสริม แต่ถ้าคิดจะรับประทานกันแล้ว ขอแนะนำให้รับประทานเห็ดสดดีกว่า เพราะบ้านเรามีอุดมสมบูรณ์ทั้งแห้งและสด **ตามหลักโภชนาการแล้วอาหารสดมีสารอาหารวิตามิน เกลือแร่ และโคเอ็นไซม์ (Co-enzyme) สมบูรณ์กว่า** กันมาก

สาหร่ายทะเล (Kelp)

เคลฟ คือ พืชทะเลชนิดหนึ่งที่จะดูดกินอาหารทางใบจากน้ำทะเล อ้วนอุดมด้วยเกลือแร่หลายชนิด คนส่วนมากมักจะรับประทานสาหร่ายชนิดนี้ในจุดมุ่งหมายที่จะได้เกลือแร่ไอโอดีน เท่านั้น แต่ความจริงแล้ว จากการค้นคว้าพบว่าเคลฟมีเกลือแร่อื่น ๆ อีกมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คุณประโยชน์ของสาหร่ายทะเล

1. ช่วยขับถ่ายน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย
 2. ช่วยต่อมไทรอยด์ทำงานเป็นปกติ
 3. ช่วยให้ระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานได้เต็มที่
 4. จากการวิจัยพบว่าสาหร่ายทะเล ชนิดอัลจิเนท (Alginate) มีความสามารถในการที่จะไปผูกตัวเข้ากับโมเลกุลที่เป็นพิษ ทำให้มีน้ำหนักตกอยู่ในลำไส้ แล้วเปลี่ยนให้เป็นเกลือแร่ที่ไม่ละลาย ต่อจากนั้นจึงถูกขับออกจากร่างกายพร้อมกับอุจจาระ
 5. ส่งเสริมสุขภาพของเยื่อต่าง ๆ ที่มีในร่างกาย เช่น ในปาก ในลำคอ และในช่องจมูก เป็นต้น
 6. ป้องกันการดูดซึมสารกัมมันตภาพรังสี สตรอนเตียม (Strontium) และแคดเมียม (Cadmium) ด้วย
- นอกจากนี้ยังเชื่อกันว่า ใช้รักษาโรคไขข้ออักเสบ (Arthritis) ท้องผูก ระบบประสาททำงานไม่ปกติ หัวใจ และการระคายเคืองของผิวหนัง

วิธีรับประทาน

ที่นิยมรับประทานกันมาก คือใช้แทนเกลือป่นโรยลงบนอาหารที่รับประทาน ใช้ทำซूप ใช้ปรุงอาหารที่รับประทานสด ๆ เพื่อเพิ่มรส เช่น ยาหรือใช้กับน้ำพริก จิ้มผักและยังมีสาหร่ายทะเลอีกชนิดหนึ่งจากทะเลอันดามัน ลักษณะคล้ายเส้นผม แต่ใหญ่กว่า มีสีน้ำตาลออกน้ำตาล พบว่านำมาใช้จิ้มน้ำพริกแทนผัก และยังใช้ยาแบบยาปลาหมึกให้รสอร่อย

จมูกข้าวสาลี (Wheat germ)

จมูกข้าวสาลี หรือ วิทเจอร์ จัดเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่เป็นยอดอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ผู้คนส่วนใหญ่ยังไม่เห็นความสำคัญเท่าที่ควร นักโภชนาการมีความเชื่อว่า วิทเจอร์ม หรือ จมูกข้าวสาลี คือทองคำแห่งโภชนาการ โดยเมื่อนำข้าวสาลีไปขัดสี ส่วนที่เรียกว่าจมูกนี้จะหลุดออกจากเมล็ดข้าวปนไปกับรำข้าว จมูกข้าวสาลีนับเป็นส่วนที่เล็กที่สุดของเมล็ดข้าวสาลี โดยติดอยู่ตรงหัวของเมล็ดข้าวที่จะงอกเป็นต้นใหม่ต่อไป จมูกข้าวสาลีหรือวิทเจอร์มนี้อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่หลากหลายชนิด ทั้งนี้เพราะธรรมชาติได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สร้างสรรค์ให้วีทเจอร์มหรือส่วนที่จะออกเป็นต้นอ่อนต่อไปนั้นมีสารอาหารครบถ้วนทุกอย่างที่จำเป็นสำหรับต้นกล้าข้าวสาลีที่จะเกิดขึ้นมาใหม่

ไม่ทราบด้วยเหตุผลใด คนส่วนมากรับประทานเฉพาะส่วนแกนใน คือ แป้งขาวซึ่งขัดเอาเจอร์มหรือจมูกข้าว พร้อมด้วยรำข้าวที่หุ้มรอบนอกของเมล็ดข้าวออกหมด ซึ่งทั้งจมูกข้าวและรำข้าวต่างเป็นส่วนที่มีสารอาหารมากที่สุด

อย่างไรก็ดี ผู้ที่ต้องการครบทั้งจมูกข้าวสาลีและรำข้าวสาลีสามารถหาซื้อได้จากอาหารข้าวสาลีที่เรียกว่า โฮลวีท (Whole wheat) ซึ่งมีทั้งชนิดสดและชนิดที่อบแล้ว โดยจะซื้อได้จากร้านขายอาหารเสริมหรือร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพทั่ว ๆ ไป จะรับประทานอย่างชนิดสด หรือชนิดอบสุกและอัดยาคัยของแต่ละบุคคล ซึ่งต่างก็มีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน แต่การรับประทานอย่างชนิดอบจะออกธर्मัน จะรับประทานเปล่า ๆ หรือใช้ปนกับอาหารอื่นก็ได้เช่น

1. ปนลงไปในแป้งที่จะคลุกไก่ เนื้อ กุ้ง ปู พร้อมกับเกลือ กระเทียม พริกไทย หวดนารับประทานยิ่งนัก
2. ใส่ในไข่เจียว พร้อมกับน้ำปลา มะเขือเทศ และหอมใหญ่ ก่อนเจียวตีให้เข้ากันกับไข่หอมใหญ่ หรือมะเขือเทศ ถ้าไม่ชอบก็ไม่ต้องใช้
3. ใส่ปนในโยเกิร์ต ก่อนรับประทาน
4. ผสมกับนมสดเป็นชีเรียล ข้าวโอ๊ต เนสตูล์ม โมลาส หรือน้ำผึ้ง เป็นอาหารเข้ามีประโยชน์มาก
5. ตักข้าวสุกร้อน ๆ ใส่จานแล้วโรยจมูกข้าวสาลี รับประทานอย่างธรรมดา ทำให้ข้าวมีรสหวานและอร่อยกว่าธรรมดามาก หรือโรยบนสลัดผักจะเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการพร้อมเพิ่มรสในเวลาเดียวกัน ในช่วงฤดูข้าวเหนียวมะม่วงโรยหน้าข้าวเหนียวมะม่วงอร่อยมาก
6. ปนลงไปในคุกกี้ หรือขนมปัง
7. คั่ว แล้วตำ ใช้ปรุงอาหารแทนข้าวคั่วใช้ในการทำลาบ ทำแจ่ว ใส่ปนกับปลาร้า แกงแค เป็นต้น

โฮลวีท (Whole wheat)

คำว่าโฮลวีท มักจะได้ยินได้ฟังบ่อย เช่น ขนมปังโฮลวีท คุกกี้โฮลวีท และแป้งโฮลวีท ที่ใช้ประกอบอาหารคาวหวาน เป็นต้น โดยเฉพาะเพียงจมูกข้าวสาลีซึ่งได้กล่าวถึงในหัวข้อจมูกข้าวสาลีแล้วว่าเป็นทองคำแห่งโภชนาการ แต่โฮลวีทก็คือเมล็ดข้าวสาลีที่ยังไม่ขัดสี จึงมีทั้งจมูกข้าวสาลีและรำข้าวสาลีรวมอยู่หรือนั่นก็คือในโฮลวีทจะมีทุกส่วนของเมล็ดข้าว ดังนั้นจึงเป็นการแน่นอนทีเดียวในอันที่จะประกันได้ว่าโฮลวีทนั้นมีคุณค่าทางอาหารอยู่อย่างมาก

ไม่ยากเกินไปที่จะหาซื้อโฮลวีทได้จากเจ้าคุณหมอบอก และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีรับประทาน

1. หุงปนกับข้าว
2. ทำคูกี้ ทำขนมปัง และขนมอื่น ๆ
3. ใช้ประกอบอาหาร คลุกกับเนื้อวัว ไก่ กุ้ง หมู แล้วนำไปทอด

การเก็บรักษา

เก็บในอุณหภูมิธรรมดาได้นาน แต่ถ้าเก็บในตู้เย็นจะได้นานยิ่งขึ้น และถ้าจะให้ได้นานเป็นปี ควรใส่ถุงพลาสติก 2 ชั้น อย่าให้น้ำเข้าได้ แล้วเก็บในช่องแข็งของตู้เย็น

นม (Milk)

นมเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ โดยเฉพาะแคลเซียม นำนมจากวัวเป็นที่นิยมดื่มกันเป็นส่วนมาก

การเลือกซื้อนมและผลิตภัณฑ์นม

นมและผลิตภัณฑ์นมมีหลายชนิดจึงสามารถหาหรือเลือกซื้อได้ตามความประสงค์ของผู้บริโภค ส่วนราคาของนมนั้นที่ซื้อขายกัน ขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันที่มีอยู่ในนมนั้น นมที่มีไขมันสูง มีราคาแพงกว่านมที่มีไขมันต่ำ และนมนั้นที่เรียกว่า นมสดนั้น ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขจะต้องมีไขมันไม่น้อยกว่า 3.25 เปอร์เซ็นต์ นับเป็นอาหารที่มีกฎหมายควบคุมมากที่สุดในบรรดาอาหารที่บริโภคทั้งหลาย นมที่ขายในท้องตลาดนั้นมีดังนี้

1. นมสด (Whole Milk) นมสดบางแห่งขายนมที่รีดมาใหม่ ๆ บางแห่งเป็นนมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้ว ซึ่งแบบที่เรียกเป็นอันตรายนจะถูกทำลายหมด ดังนั้นเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคเองควรดื่มนมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้ว และในการพาสเจอร์ไรส์นั้นไม่มีผลกระทบต่อสารอาหารในนมนั้น

2. นมพร่องไขมันหรือนมพร่องมันเนย (Skim Milk) คือนมที่แยกเอาไขมันออกเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือผู้ที่ต้องรับประทานอาหารพวกไขมันน้อย แม้ว่านมพร่องไขมันจะขาดไขมัน วิตามินเอ และดี แต่มีแคลเซียม วิตามินบีต่าง ๆ รวมทั้งยังให้โปรตีนสูง

3. นมเปรี้ยว (Culture Milk หรือ Sour Milk) คือนมที่มีแบคทีเรียชนิดไม่เป็นอันตรายเจริญเติบโตในน้ำ นมนั้นจนมีรสเปรี้ยว เนื่องจากการเปลี่ยนแลคโตสไปเป็นกรดแลคติก (Lactic acid) ทำให้นมอ่อนนุ่มเป็นลิมละเอียดยกกว่านมชนิดอื่น ๆ ปกติเคี้ยวจะไม่ตกตะกอน แต่จะตกตะกอนได้เมื่อนมนั้นเป็นกรดประมาณ 0.6-0.7 เปอร์เซ็นต์ นมเปรี้ยวนี้ได้แก่ โยเกิร์ต (Yoghurt) และนมอะซิโดฟิลัส

(Acidophilus Milk) นมอะซิโดฟิลัสเกิดจากการนำนมสดมาเพาะด้วยแบคทีเรียแลคโทแบคซิลลัสอะซิโดฟิลัส (Lactobacillus Acidophilus) ส่วนโยเกิร์ตปกติทำจากนมพร่องไขมัน (หรืออาจจะทำจากนมธรรมชาติก็ได้) เพาะด้วยเชื้อจุลินทรีย์หลายชนิดพร้อมกัน คือ สเตรปโตคอคคัสเทอร์โมฟิลัส (Streptococcus thermo philus) แบคทีเรียบูลกาสิคัม (Bacterium Bulgaricum) โพลคาโมแบคทีเรียโยเกิร์ตไอ (Plocombacterium Yoghurtii)

นมเพาะเชื้อหรือโยเกิร์ต ใช้เป็นเครื่องดื่มใช้ประกอบอาหารหวาน ซึ่งมักเติมผลไม้ต่าง ๆ ลงไปเพื่อให้หน้ารับประทาน เช่น กล้วย สตรอเบอรี่ เป็นต้น แต่จะมีคุณค่าทางอาหารเช่นเดียวกับนมที่นำมาทำโยเกิร์ต โยเกิร์ตที่ขายส่วนมากทำมาจากนมพร่องไขมัน จึงให้พลังงานต่ำ ย่อยง่ายกว่านมสดและมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ส่วนนมเปรี้ยวที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ คือ นมบูด นมเสีย ไม่ถือเป็นเครื่องดื่ม

4. นมข้นจืด (Evaporated Milk) คือนมที่ระเหย เอน้ำออกประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ แล้วบรรจุกระป๋องมาเชื้อต่าง ๆ ด้วยขบวนการสเตอไรส์ จึงไม่ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น นอกจากจะเปิดกระป๋องแล้วจึงจำเป็นต้องเก็บไว้ในตู้เย็น ความเข้มข้นของนมข้นจืดมีประมาณ 2.25 เท่าของนมสด ซึ่งส่วนมากมักทำจากนมสด และเติมวิตามินดีลงไปด้วย เมื่อนำมาผสมน้ำเท่าตัวจะได้วิตามินดี 400 ใยู ต่อนม 1 ขวดเบียร์ใหญ่ (1 ควอท) นมชนิดนี้บางที่ทำมาจากนมสด และบางที่ทำมาจากนมพร่องไขมัน ดังนั้นเวลาซื้อจะต้องดูที่ฉลากก่อนเพื่อให้ได้นมตามที่ต้องการ

5. นมขันทวาน (Sweetened condensed Milk) คือนมที่ระเหยเอน้ำออกแล้วเติมน้ำตาลจนกระทั่งได้คาร์โบไฮเดรตประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ นมขันทวานนี้ไม่ได้ฆ่าเชื้อ แต่ความเข้มข้นของน้ำตาลที่เติมนั้นจะป้องกันปฏิกิริยาของแบคทีเรียที่จะเกิดขึ้น นมขันทวานจึงมีน้ำตาลมากแต่มีแคลเซียมและวิตามินน้อยมากจึงไม่เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารก แม้ว่าจะนำมาเติมน้ำ เพื่อให้ได้ความหวานพอเหมาะก็ตาม ปริมาณโปรตีนที่ได้มีไม่ถึงครึ่งหนึ่งของน้ำนมมารดา กฎหมายบังคับไว้ว่าที่ฉลากนมขันทวานจะต้องระบุข้อความ “ไม่ควรเลี้ยงทารก”

6. นมผง (Powdered Milk) มี 2 ชนิด คือ นมผงธรรมดา (Powdered whole Milk) และนมผงพร่องไขมัน (Powdered skim Milk)

นมพร่องไขมันทำจากนมพร่องไขมันที่ผ่านขบวนการพาสเจอร์ไรส์แล้ว โดยระเหยเอน้ำออกประมาณ 2 ใน 3 แล้วนำมาทำให้เป็นผง ซึ่งมีความชื้นประมาณ 3 เปอร์เซ็นต์ **นมผงชนิดนี้เก็บไว้ได้นาน ไม่หืน เพราะไม่มีไขมัน และมีราคาถูก แต่ไม่เหมาะสำหรับใช้เลี้ยงทารก**

สำหรับนมผงธรรมดา หรือนมผงครบส่วน ทำมาจากนมสดที่ผ่านขบวนการพาสเจอร์ไรส์แล้ว โดยระเหยเอน้ำออก และทำเป็นผงเช่นเดียวกับนมผงพร่องไขมัน นมผงชนิดนี้มีไขมันนมไม่น้อยกว่า 26 เปอร์เซ็นต์และความชื้นไม่เกิน 5 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากนมผงชนิดนี้มีไขมันอยู่ด้วย จึงยากต่อการเก็บรักษาเพื่อให้คงคุณภาพ เพราะหืนง่ายและขึ้นง่ายกว่านมผงชนิดพร่องไขมัน ฉะนั้นจึงต้องเก็บไว้ในที่แห้งและไม่ร้อน

การเก็บรักษานม

การเก็บรักษานมมีข้อสำคัญ 3 ประการคือ เก็บในที่เย็น รักษาความสะอาด และปิดมิดชิด (Cold, Clean, Covered) นมควรเก็บไว้ในส่วนที่เย็นที่สุดของตู้เย็น ซึ่งมีอุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส หรือ 39.2 องศาฟาเรนไฮต์

สรุปความได้ว่าอาหารที่เราเลือกบริโภคนั้นมีผลต่อสุขภาพของเราโดยตรง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อาหารที่มีคุณค่าจะทำให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันโรคเรื้อรัง รวมทั้งทำให้หายจากโรคที่เป็นอยู่อย่างรวดเร็ว

การบริโภคอาหารที่มีแคลอรีล้นเกิน ไขมันสูงเกินไป ทำให้อ้วน และเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน (ที่ไม่ต้องใช้อินซูลิน) ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ข้ออักเสบ อัมพาต ตลอดจนกระทั่งโรคมะเร็ง การบริโภคไม่ถูกส่วนไม่เหมาะสมนอกจากจะทำให้เกิดโรคแล้ว ยังทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วกำเริบขึ้น อาการร้ายแรงขึ้น

ดังนั้นสมควรที่มนุษยชาติจะต้องหันมาสนใจอาหารการกินเพื่อสุขภาพใหม่ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นกันได้แล้ว และแนวการบริโภคที่ทางสถาบันอาหารและโภชนาการกำหนดขึ้นมี 9 ขอบเขตดังนี้

1. ควรลดปริมาณไขมันที่บริโภคลงมาให้น้อยกว่า 20% ของแคลอรีในแต่ละวัน ลดการบริโภคไขมันอิ่มตัวลง ให้เหลือเพียง 10% และลดคอเลสเตอรอลเหลือเพียง 300 มก.ต่อวัน
2. บริโภคผักสดและผลไม้สดรวมกันให้ได้วันละ 5 ส่วนอาหารนั้นที่พบมีซี ฆ เหลือ ๓ และผลไม้จำพวกส้ม เพิ่มการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ซึ่งหมายความว่าควรบริโภคอาหารแป้งที่หยาบอย่างเช่น ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด งคขนม แป้ง เค้ก ฯลฯ สำหรับคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนนี้แนะนำให้กินมากถึงวันละ 5-6 ส่วนอาหารหรือมากกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมออกกำลังกายในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับว่าผู้บริโภคร่างกายมากแค่ไหน
3. อาหารโปรตีน บริโภคแต่พอควร วันหนึ่งไม่ควรเกิน 180 กรัม ซึ่งจะมีขนาดเท่ากับ 1 ฝ่ามือ
4. ปริมาณอาหารที่บริโภคเข้าไปควรได้สัดส่วนกับการออกแรงในแต่ละวัน เพื่อที่น้ำหนักตัวจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ
5. ควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงตั้งครรภ์ หากจำเป็นไม่ควรดื่มเบียร์เกินวันละ 2 กระป๋อง ไวน์ไม่เกิน 2 แก้วเล็ก ๆ หรือเครื่องดื่มประเภทค็อกเทลไม่เกิน 2 แก้ว
6. จำกัดปริมาณเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม มากกว่า 1 ช้อนชาเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้รวมทั้งเกลือในซอสอื่น ๆ ด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนมือเย็น เน้นที่สลัดผักสด 1 จาน กินกับข้าวกล้องและกับข้าวตามปกติ หลังอาหารจัดผลไม้เป็นของว่าง นี้จะได้อีก 2 ส่วนอาหาร

จัดแบบนี้แล้วจะครบส่วนตามที่แนะนำเอาไว้ข้างต้นพอดี หรือถ้ากลางวันหากกินไม่ได้ควรทดแทนด้วยอาหารว่างมีอلياف ซึ่งอาจจะเป็นผลไม้สดหรือน้ำผลไม้คั้นสด ๆ

สำหรับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนนั้นง่ายมากสำหรับคนไทย ถ้ากินอาหารแบบที่แนะนำมาข้างต้นได้ ขนมปังโฮลท์วีทตอนเช้าก็เท่ากับได้ไปแล้ว 1 ส่วน กินข้าวอีก 2 มื้อ คือ มือเที่ยงกับมือเย็น มื้อละ 1 1/2 - 2 ทัพพี และกินข้าวกล้อง ก็เท่ากับได้คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนแล้ว 3-4 ส่วน ที่นี้หากจะเพิ่มอาหารว่างที่ทำจากข้าวโพด เผือกมัน อีกลักหน่อ ก็จะได้ครบ 6 ส่วนตามที่แนะนำ

แต่สำหรับอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต มีข้อคิดดังนี้คือ คนไทยเราตัวไม่ใหญ่เท่าฝรั่ง จึงต้องการพลังงานน้อยกว่า อีกอย่างหนึ่งสำหรับชาวนั้น จะกินมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับว่าคนคนนั้นออกแรงมากหรือน้อย ถ้าทำงานนั่งโต๊ะทั้งวัน ไม่เคยออกกำลังกายเลย แบบนี้ย่อมต้องการพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่านักกีฬา แนนอนกรรมกรแบกหามย่อมต้องการอาหารประเภทข้าวมากกว่าคนทำงานสำนักงานอย่างนี้เป็นต้น ที่จริงร่างกายของมนุษย์มีสัญชาตญาณบอกความต้องการในการบริโภคเสมอ เพียงแต่ไม่เคยฟังความต้องการของร่างกาย อยากกินอะไรก็ตามใจปาก ปัญหามันเลยเกิดจากการกินไม่ถูกส่วน

สรุปสำหรับคาร์โบไฮเดรต ควรบริโภคคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และคนไทยโชคดีที่บริโภคข้าวเป็นหลัก ดังนั้นเปลี่ยนไปบริโภคข้าวกล้องก็ใช้ได้แล้ว ส่วนจะบริโภคมากหรือน้อยคงต้องดูที่รูปร่างและลักษณะการออกแรงในแต่ละวัน

โปรตีน

อาหารโปรตีนที่ดีที่สุดคือ ไข่ เพราะร่างกายของเราสามารถใช้โปรตีนในไข่มากถึง 94% ส่วนโปรตีนที่ดีที่ร่างกายของเราใช้ได้มากคือ โปรตีนจากไก่และปลา คือใช้ได้ 80% ส่วนโปรตีนในเนื้อวัวและหมู ใช้ได้น้อยกว่า 67% ส่วนนมใช้ได้ 70% ที่นี้จะเลือกกินโปรตีนอย่างไรก็ต้องมาดูรายละเอียดว่ามีคอเลสเตอรอลสูงไหม มียูริกสูงไหม แต่อย่างไรก็ตามสิ่งซึ่งต้องเน้นในที่นี้คือ โปรตีนไม่ได้มาจากเนื้อสัตว์เท่านั้น โปรตีนในพืช เมล็ดข้าว เมล็ดถั่วก็มี

สำหรับเรื่องของโปรตีนที่มีการดออะมิโนครบถ้วนนั้นมีอยู่ในเนื้อสัตว์ ไข่ นม แต่สำหรับคนที่กินมังสวิรัต ต้องกินเมล็ดพืชหลาย ๆ อย่างปนกันไปในแต่ละวัน จึงจะได้กรดอะมิโนครบถ้วน เพราะเมล็ดพืชอย่างหนึ่งมักขาดกรดอะมิโนอย่างหนึ่ง เมล็ดพืชอีกอย่างหนึ่งมักจะขาดกรดอะมิโนอีกอย่างหนึ่ง ดังนั้นเราจึงแนะนำให้คนกินมังสวิรัตกินโปรตีนจากพืชหลาย ๆ อย่างเป็นคู่กัน เช่น ถั่วเหลืองกับถั่วลิสง ข้าวกล้องกับถั่วดำ ข้าวกล้อง เต้าหู้กับผักใบเขียว วัชเจอร์มกับเมล็ดทานตะวัน ข้าวกล้องกับเมล็ดฟักทอง เป็นต้น

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องทำความเข้าใจเสียใหม่ว่าอาหารโปรตีนไม่ใช่เป็นอาหารกลุ่มที่สำคัญที่สุดไม่ เพราะการกินอาหารที่ถูกส่วนนั้นต้องให้ได้อาหารแต่ละประเภทในอัตราส่วนที่เหมาะสม เราอาจจะไม่ต้อง กินเนื้อสัตว์ก็ได้ แต่ควรสนใจกินโปรตีนจากพืชด้วย

แอลกอฮอล์

ทางที่ดีควรเลี่ยงเพราะเสี่ยงต่อการเสพติด

เกลือ

ควรกินเกลือแต่น้อย เนื่องจากมีรายงานว่าในบางแห่งของโลกที่คนกินเกลือมากกว่า 6 กรัม ต่อวัน ปรากฏว่า ชุมชนแห่งนั้นมีอัตราการเกิดของโรคความดันเลือดสูงมาก

แคลเซียม

ร่างกายของเราต้องการแคลเซียม ยิ่งในวัยสูงอายุที่ฮอร์โมนเพศเริ่มลดลง การดูดซึม แคลเซียมก็จะลดลงกว่าเดิม ดังนั้นควรได้แคลเซียมทุกวัน และต้องอย่าเอาไว้วางใจว่า แคลเซียมไม่ได้มาจากนมเท่านั้น เพราะเราได้แคลเซียมจากปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง ปลาร้า กะปิมากกว่าได้จากนมเสียอีก ส่วนจากพืชผักก็ปรากฏว่า งา ถั่วแดงหลวง ผักคะน้าและผักอีกหลาย ๆ ชนิดกลับมีแคลเซียมมากกว่านม

อาหารเสริมและวิตามิน

ที่จริงอาหารเสริมและวิตามินไม่จำเป็น หากสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นได้ดี ผักสด และผลไม้สดจะให้วิตามินซี วิตามินเอและเกลือแร่จากธรรมชาติเพียงพอ เมล็ดพืช เมล็ดถั่ว ตลอดจน ข้าวกล้องก็ให้วิตามินบี วิตามินอีเพียงพอ การกินอาหารเสริมหรือวิตามินบีที่ใช้ตอนที่ไม่นอน ควรใช้เป็น ครั้งคราวเท่านั้น เป็นการประหยัดเงินไปในตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประเภทอาหาร	ปริมาณแคลเซียม (มก./100 กรัม)
ปลาร้าผง	2,392
กุ้งแห้งตัวเล็ก	2,305
กะปิเคຍ	1,565
งาดำคั่ว	1,452
กุ้งฝอยน้ำจืด	1,339
ถั่วแดงหลวง	965
ใบชะพลู	601
ใบยอ	469
มะขามฝักสด	429
แคยอดอ่อน	395
ผักกะเจด	387
สะเดายอดอ่อน	354
สะแล	349
ใบโหระพา	336
เม็ดบัวดิบ	335
ถั่วเน่าแห้ง	292
เต้าหู้ขาวอ่อน	250
ผักคะน้า	245
ถั่วเหลือง	245
ปลาไส้ตัน	218
นมวัวสด	118

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

วิธีการบริโภคและเลือกซื้ออาหารที่ถูกต้อง

ในปัจจุบัน เทคโนโลยีต่างๆ ก้าวหน้ามากขึ้น การผลิตสินค้ารูปแบบแปลกๆ ใหม่ๆ จึงมีออกมาจำหน่ายล่อตาล่อใจมากมาย ประกอบกับอิทธิพลของการโฆษณาในสินค้าต่างๆ ทำให้ผู้บริโภคขาดการพิจารณาตัดสินใจให้ดีกว่าก่อนจะเลือกซื้อ ผลิตภัณฑ์อาหารบางอย่างไม่ปลอดภัยต่อการบริโภค หากผู้บริโภคซื้อสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐานมาบริโภค ก็จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้ จึงควรมีวิธีการเลือกซื้อที่ถูกต้อง สินค้าดังกล่าวได้แก่

ผักและผลไม้

ผักและผลไม้เป็นอาหารประจำวันที่สุดเต็มไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และกากใยอาหาร ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แจ่มใส มีแรงต้านทานโรค ทำให้ผิวพรรณและนัยน์ตาสดใส เหงือกและฟันแข็งแรงช่วยบำรุงระบบประสาท ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดี

แต่เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีทางการเกษตรที่มีการพัฒนามากขึ้น การใช้สารพิษกำจัดแมลงจึงมีอยู่ทุกแห่ง แต่เนื่องจากการใช้สารพิษกำจัดแมลงเป็นไปโดยขาดความรู้ และความรับผิดชอบ บางรายใช้ในปริมาณที่มากเกินไป ใช้สารพิษร่วมกันหลายชนิด และการเก็บเกี่ยวหลังจากการใช้สารพิษกำจัดแมลง ทำให้สารพิษยังสลายตัวไม่หมด ตกค้างอยู่ในผักผลไม้ นอกจากนี้ ยังมีสารพิษจำนวนหนึ่งที่ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น ในดินและน้ำ จะเข้าไปสะสมในผัก ผลไม้ ยกแก่การกำจัด หรือลดปริมาณลง เมื่อรับประทานผักและผลไม้ สารพิษนั้นก็จะเข้าสู่ร่างกาย หากมีสารพิษตกค้างในร่างกายปริมาณมาก จะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย โดยอาจมีอาการหน้ามืด วิงเวียน ปวดศีรษะ ตกใจง่าย มองไม่ชัด อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง เป็นตะคริว ชัก แขนงหน่ออก เหงื่อออก รุ่มาตาหรี่เล็ก น้ำตา น้ำมูก น้ำลายไหล ผิวหนังเป็นตุ่มนูน กล้ามเนื้อลั่น กระตุก ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเลือกซื้อผักและผลไม้ที่ไม่มีสารพิษตกค้าง หรือมีก็มีในจำนวนที่น้อย เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายของเราสะสมสารพิษจนเกิดเป็นอันตรายขึ้นได้

การเลือกซื้อผัก ไม่ควรเลือกผักที่มีใบสวยงามนัก ควรเลือกที่มีรูพรุนบ้าง แสดงว่าแมลงยังกินได้ เนื่องจากใช้ยาฆ่าแมลงน้อย ผักประเภทกินหัวจะสะสมพิษ ตกค้างในดินและน้ำมากกว่าผักกินใบ จึงไม่ควรเลือกประกอบอาหารบ่อยนัก ควรเลือกผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่มีการฉีดยาฆ่าแมลงหรือฉีดบ้างเล็กน้อย เช่น ตำลึง กระถิน ผักบุ้ง ถั่วงอก หัวปลี ดอกโสน ดอกแค หน่อไม้ เป็นต้น ปัจจุบันในบางเอกสจังหวัด มีการปลูกผักกางมุ้งขาย ผักกางมุ้งที่ว่านี้ หมายถึงผักที่ปลูกโดยใช้ตาข่ายไนล่อนกางปิด ป้องกันไม่ให้แมลงลงกัดกิน จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลงนี้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนผลไม้ที่หากมีเมล็ดขึ้นตามกิ่งและผล แสดงว่าอาจไม่มีสารพิษตกค้าง หรือมีไม่มาก เลือกผลไม้ที่ชาวบ้านปลูกตามธรรมชาติ ไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง เช่น กัลยัม มะละกอ ไม่เลือกผลไม้ที่มีรูพรุนหรือมีรอยแตก เช่น ส้ม ต้องผิวเรียบ ไม่มีรูหรือรอยแตก เมื่อซื้อผัก ผลไม้ มาต้องล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ควรล้างโดยใช้น้ำก๊อกไหลผ่านนานอย่างน้อย 2 นาทีจะยิ่งดี หรืออาจใช้สารละลายอย่างใดอย่างหนึ่งล้าง ดังนี้

1. น้ำยาล้างผัก
2. น้ำด่างทับทิม ประมาณ 5 เกล็ดใหญ่ต่อน้ำ 4 ลิตร
3. น้ำเกลือ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร
4. น้ำซาวข้าว ใช้ข้าวสาร 2 กก.ต่อน้ำ 4 ลิตร
5. น้ำส้มสายชู โดยใช้น้ำส้มครึ่งถ้วยต่อน้ำ 4 ลิตร
6. โซดาทำขนม โดยใช้ผงโซดา 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร

ผลไม้ที่มีเปลือกบาง หรือ ผักกินสดเปลือกบาง สามารถกินได้ทั้งเปลือก แต่ควรล้างให้สะอาด โดยหลังจากล้างด้วยสารละลายอย่างหนึ่งแล้ว ล้างด้วยน้ำสะอาดตาม การกินทั้งเปลือกจะได้รับวิตามิน ซี สูงกว่าปอกเปลือก

หากเราสามารถปฏิบัติได้ตามที่กล่าวมาแล้ว เราก็จะได้รับสารพิษที่ตกค้างในผักและผลไม้ น้อยลง หรือแทบจะไม่ได้รับเลยก็ได้

น้ำผัก

เรื่องของน้ำผัก กำลังเป็นที่ถกเถียงกันอย่างกว้างขวาง ฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าดื่มแล้วรักษาโรคบางชนิดได้ ขณะที่อีกฝ่ายออกมาโต้แย้ง จึงเกิดคำถามต่างๆ ตามมามากมายในหมู่คนไทยส่วนใหญ่ว่า ข้อเท็จจริงเรื่องนี้เป็นอย่างไร กล่าวได้ว่า ความนิยมการบริโภคน้ำผักปั่นในสังคมไทยบางกลุ่ม ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และแพร่หลายอยู่ในขณะนี้ เกิดจากหลายปัจจัย หากจะวิเคราะห์ถึงสาเหตุหลักแล้ว น่าจะเกิดจากการปลุกกระแสการกล่าวอ้างถึงสรรพคุณของน้ำผักในด้านการรักษาโรค และการลดความอ้วน รวมทั้งระบุว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประกอบกับเป็นทางเลือก หรือเป็นการทดแทนการกินผักโดยตรง

ในมุมมองของนักโภชนาการ ได้แบ่งน้ำผักตามวิธีการทำออกเป็น 2 ชนิด คือ ชนิดที่ทำในระดับครัวเรือน บั่นกินเองแบบสดๆ หรือไม่ปั่นใส่ถุงพลาสติก หรือขวดพลาสติกจำหน่าย อีกชนิดหนึ่งก็คือ เป็นน้ำผักที่ผลิตในระดับอุตสาหกรรม บรรจุในภาชนะปิดสนิท ชนิดนี้ส่วนมากจะมีเครื่องหมาย อย. รับรองคุณภาพ อย่างไรก็ตาม น้ำผักทุกชนิดหากผลิตเพื่อจำหน่าย ไม่ว่าจะบรรจุในภาชนะใดๆ จะต้องขอขึ้นทะเบียนตำรับอาหารจาก อย. ก่อน เพราะเป็นอาหารควบคุมเฉพาะในที่นี้จะขอกล่าวถึงน้ำผักชนิดที่ทำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำออกจำหน่ายหรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในครัวเรือน โดยจะขอให้ข้อมูลทางวิชาการด้านการโภชนาการแก่ผู้บริโภค นำไปใช้ในการประกอบการพิจารณาตัดสินใจก่อนการดื่ม ไม่ว่าจะดื่มด้วยวัตถุประสงค์ใดๆ ก็ตาม

ความจริงแล้ว น้ำผักอาจจะทำมาจากผักสดประเภทใบ ผลหรือหัว เพียงหนึ่งชนิดหรือหลายชนิดก็ได้มาปั่นรวมกัน บางสูตรถึงกับกรองเอากากผักทิ้ง แล้วเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง เพื่อปรุงแต่งรสแล้วนำไปแช่เย็น เติมน้ำแข็ง หรืออาจดื่มได้ทันที ขึ้นอยู่กับแต่ละสูตร จากขบวนการทำน้ำผักดังกล่าว หากวิเคราะห์เชิงทางโภชนาการแล้ว จะพบว่าการนำผักจำนวนมากมาปั่นรวมกัน หากไม่ใช้ความระมัดระวังในการล้างผักให้สะอาด เพื่อจัดการปนเปื้อนของสารเคมีตกค้างแล้ว ความเสี่ยงที่ผู้บริโภคจะได้เชื้อโรคและสารพิษจากผักย่อมมีสูง

ประการต่อมา ในขณะที่นำผักมาปั่นให้แหลกละเอียดจนเป็นของเหลว โอกาสที่จะเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันมีสูง ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียคุณค่าทางอาหารของสารอาหารบางตัวไปจำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะวิตามินซี และวิตามินเอ ซึ่งถือว่าเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ ที่เชื่อว่าสามารถป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้ ที่สำคัญ การปั่นและการกรองเอากากผักออก หรือว่าเป็นการลดโอกาสที่ร่างกายจะได้ใยอาหารหรือกากอาหารลงไป ซึ่งใยอาหารนี้มีในผักทุกชนิด เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะช่วยให้ขับถ่ายสะดวก ช่วยลดคอแลสเตรอล รวมทั้งลดระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันมะเร็งบางชนิดได้ด้วยเช่นกัน เช่น มะเร็งในลำไส้ใหญ่

น้ำผักบางสูตรมีการเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งลงไปเป็นจำนวนมาก เพื่อปรุงแต่งรสชาติให้กลบกลิ่นผัก แล้วนำไปดื่ม ดังนั้นโอกาสที่ร่างกายจะได้รับน้ำตาลหรือน้ำผึ้งมากเกินไปจนเป็นย้อมมีสูงขึ้น หากกินมากเกินไป ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานไม่หมด จะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมไว้ในร่างกายเป็นผลทำให้เกิดโรคอ้วนตามมา นอกจากนี้ผู้ที่เป็โรคเบาหวานยังต้องระวังเป็นพิเศษ

ปัจจุบัน กรมอนามัยได้ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรณรงค์ส่งเสริมให้คนไทยกินผัก และผลไม้ให้มากขึ้นซึ่งเป็น 1 ใน 9 ข้อของข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย เพราะผักเป็นแหล่งของวิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และที่สำคัญผักยังเป็นแหล่งสำคัญของใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายตามที่กล่าวมาแล้ว

การกินผัก ไม่ว่าจะป็นรูปใดๆ ก็ให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งนั้น เพียงแต่อาจจะแตกต่างกัน แตกต่างกัน แต่สิ่งที่ทุกคนจะต้องคำนึงและให้ความสำคัญอยู่เสมอคือ ในแต่วันจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่ควรกินอาหารชนิดเดียวซ้ำซาก การกินผักหรือน้ำผักเพียงอย่างเดียวติดต่อกันหลายๆ วัน จะก่อให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ เพราะในน้ำผักมีโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันต่ำ

การบริโภคน้ำผักนั้นขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแต่ละคน ซึ่งเหตุผลแตกต่างกันไป แต่สิ่งที่ควรคำนึงถึงให้มากกว่านั้นจะตัดสินใจดื่มน้ำผัก หรือกินผักโดยตรงคือ ประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดขึ้นแก่สุขภาพของตนเอง และคนในครอบครัว การกินน้ำผักโดยทำเองให้ถูกวิธี และกินเป็นอาหารว่างหรือกินสลับกับการกินผักเป็นบางมื้อ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่อยากจะทำว่าการกินผักโดยตรง ร่วมกับการกินอาหารอื่นให้ครบ 5 หมู่

ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และลดความเครียด คือ วิถีทางธรรมชาติของมนุษย์ที่พึงปฏิบัติ เพื่อให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

ขนมปัง

ทราบกันโดยทั่วไปว่าอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดและควรเป็นมื้อที่หนักที่สุด ถ้าอย่างนั้น การรับประทานขนมปังตอนเช้าจะเหมาะสมไหม โลกทุกวันนี้ใครๆ ก็อยากทำอะไรให้เสร็จเร็วๆ แม้แต่เรื่อง รับประทานก็ขอให้สะดวกสบาย รับประทานง่าย รับประทานเสร็จเร็วเป็นชอบมากที่สุด ใครๆ ก็ชอบคิดว่า ขนมปังทาแยมง่ายที่สุด สะดวกที่สุดเร็วที่สุด แต่เราเคยคิดกันบ้างไหมว่า คุณค่าอาหารที่ได้จากขนมปัง ทาแยม 2 แผ่นในตอนเช้านี้ เพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต

ขนมปัง 1 แผ่นบางยี่ห้อนั้นเบาหวิว ไม่มีเนื้อแป้งเลยแต่ที่เราเห็นขนมปังพองฟูเป็นแผ่นโต ก็ เพราะยีสต์ที่ใส่ลงในขนมปังให้ขึ้นฟู พอแผ่นขนมปังเข้าปาก กระพอน้ำหรือน้ำลายในปากขนมปังที่ฟูจะยุบ เหลือเนื้อขนมปังจริงๆ เพียงนิดเดียว ขนมปัง 2 แผ่นที่กินเข้าไปตอนเช้าจะผ่านกระเพาะไปอย่างรวดเร็ว แน่นนอน พลังงานที่ได้จากแป้งขนมปังจึงมีเพียงน้อยนิดอีกไม่ถึง 2 ชั่วโมงก็จะรู้สึกโหย จะขาดสมาธิในการ เรียน ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

การรับประทานขนมปังทาแยม 2 แผ่น ทำให้ร่างกายได้รับแต่สารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ เท่านั้น ร่างกายยังขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอีกมากมาย ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารโปรตีน ซึ่งเป็น สารที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อร่างกาย โปรตีนเป็นส่วนประกอบที่จำเป็นของเซลล์ และเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ร่างกายของเด็กต้องการโปรตีนสูงเป็นพิเศษเพื่อนำไปสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ใน ร่างกายให้ร่างกายเจริญเติบโต นอกจากขาดโปรตีนแล้ว ร่างกายยังขาดสารอาหารเกลือแร่ชนิดต่างๆ ไขมัน และวิตามิน ซึ่งล้วนเป็นสารอาหารที่จำเป็นซึ่งร่างกายจะขาดเสียมิได้

ดังนั้น ถ้าไม่ต้องการให้ร่างกายขาดอาหาร ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาในภายหลังได้นั้น เราจำเป็นต้องรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารตามที่ร่างกายต้องการ

อาหารปรุงสำเร็จ

ในปัจจุบันแม่บ้านจำนวนมาก ต้องออกไปทำงานนอกบ้านทำงานแข่งกับเวลา ทำให้มีเวลาปรุง อาหารน้อยลง แม่บ้านยุคพัฒนาจึงได้นิยมใช้บริการอาหารที่ปรุงสำเร็จ หรือที่เรียกกันว่าอาหารถุงกัน มากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาหารปรุงสำเร็จมากมายจึงมีวางขายกันอยู่ทั่วไป ทั้งในซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาดสด ร้านอาหาร ตลอดจนถึงแผงข้างถนนให้เลือกซื้อได้ตามชอบใจ แต่การที่จะเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านใดดีนั้น แม่บ้านไม่ควรคิดถึงเพียงเรื่องรสชาติ และราคาที่ย่อมเยากว่าเท่านั้น สุขภาพของสมาชิกในครอบครัวต่างหาก ควรเป็นสิ่งที่แม่บ้านต้องคำนึงถึงมากที่สุด

ด้วยเหตุนี้ หลักสำคัญที่แม่บ้านต้องพิจารณาตัดสินใจในการเลือกอาหารปรุงสำเร็จก็คือ

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ต้องผ่านกรรมวิธีการผลิตโดยการถนอมอาหาร เช่น กุนเชียงทอด ยำกุนเชียง ยำไส้กรอก หมูยอ เนื้อเค็มทอด เนื้อสวรรค์ ปลาเค็มทอด เป็นต้น กรรมวิธีในการผลิต กุนเชียง ไส้กรอก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ล้วนแล้วแต่มีสารอาหารเคมีพวกไนเตรท และไนไตรต์เจือปนอยู่ด้วย เพื่อให้อาหารเหล่านั้นมีสีส้มแดงดูสดน่ารับประทานมากขึ้น หลักฐานจากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าการรับประทานอาหารพวกนี้เป็นประจำ จะทำให้เป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารและหลอดอาหารได้ สารปรุงแต่งอาหารที่ทางกระทรวงสาธารณสุขได้อนุญาตให้ใช้นั้น ไนเตรทให้ใช้ได้ 500 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักอาหาร 1 ก.ก. และไนไตรต์ให้ใช้เพียง 200 มก.ต่อน้ำหนักอาหาร 1 กก. เท่านั้น แต่จากการตรวจพบในอาหารพวกเนื้อเค็ม ตัวอย่างที่มีไนเตรทอยู่สูงสุด เคยมีอยู่ถึง 30,003 ม.ก./ก.ก. และไนไตรต์ถึง 1,799 มก./ก.ก. เนื้อสวรรค์พบไนเตรทถึง 15,940 มก./ก.ก. ไส้กรอก พบไนเตรทถึง 970 มก./ก.ก. ปลาเค็ม นอกจากมีไนเตรท ไนไตรต์ ยาฆ่าแมลงเจือปนอยู่แล้ว ยังมีความเข้มข้นของเกลือโซเดียมคลอไรด์ค่อนข้างสูงซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ที่เป็นโรคไต ความดันสูง เกิดระคายเคืองต่อเยื่อเมือกในกระเพาะอาหารอีกด้วย สารเคมีต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น

2. เลือกอาหารจากร้านที่แน่ใจว่าสะอาด อาหารสะอาด สุกใหม่ๆ อาหารต้องไม่ตกค้างนาน เนื่องจากเชื้อแบคทีเรียสามารถเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็ว แบคทีเรียเพียง 1 ตัว ในอาหาร จะเพิ่มเป็น 250,000 ตัว ในเวลา 6 ชั่วโมง ฉะนั้นร้านอาหารที่ปรุงตั้งแต่เช้า ขายจนถึงเย็น โดยไม่ได้อุ่นอาหารอยู่ตลอดเวลา ก็อาจเกิดพิษภัยต่อผู้บริโภคได้

3. ควรหลีกเลี่ยงการเลือกอาหารประเภทยำๆ เพราะผักสดน้อยร้านที่จะพื้พิดันล้างจนสะอาด แฉ่นอน อาจมีจุลินทรีย์ หรือพยาธิปะปนอยู่ จากการศึกษพบว่าผู้ที่มิพยาศีเมื่อร่างกายได้รับสารที่ทำให้เกิดมะเร็งที่รุนแรงกว่าผู้ที่ร่างกายปกติ

4. ไม่เลือกอาหารซ้ำซาก จำเจ อยู่เพียงชนิด สองชนิด เพราะทำให้เกิดภาวะขาดหรือเกินของสารอาหาร ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของร่างกายในเวลาต่อไป

ในแต่ละมื้อ จึงควรเลือกซื้ออาหารที่แตกต่างกัน และเลือกดูให้ครบอาหารทั้ง 5 หมู่

อาหารเสริม

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เดิมเรารับประทานอาหารเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด แต่ในปัจจุบันระบบเศรษฐกิจได้เปลี่ยนแปลงไป ผู้ผลิตมีส่วนอย่างมากในการผลิตอาหารรูปแบบแปลก ๆ ใหม่ ๆ โดยใช้ทุกวิถีทางที่จะคิดผลิตสินค้าออกจำหน่ายให้ได้กำไรมากที่สุด การผลิตอาหารเสริมในรูปแบบต่างๆ จึงได้เกิดขึ้น

จริงๆ แล้วอาหารเสริมก็คือ สิ่งที่มีบริโภคเข้าไปเพื่อชดเชยสิ่งที่ร่างกายขาดแคลน อาหารเสริมจึงเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถรับประทานได้ตามปกติ ร่างกายอยู่ในภาวะเจ็บป่วย บริโภคอาหารได้จำกัด จำเป็นต้องรับสารอาหารเสริมเข้าไป อาหารเสริมส่วนมากแล้วจะประกอบไปด้วยสารอาหารโปรตีน วิตามินเกลือแร่ ซึ่งคนปกติที่มีร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยสามารถรับประทานสารอาหารต่างๆ เหล่านี้จากอาหารทั่วไป หากเรารับประทานอาหารให้ครบอาหารหลัก 5 หมู่ เป็นประจำทุกวัน ก็จะได้สารอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินครบทุกชนิด ตามที่ร่างกายต้องการ ไม่จำเป็นต้องซื้ออาหารเสริมที่มีราคาแพงกว่ามากมายมารับประทาน

อาหารเสริมหลายยี่ห้อที่มีการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินความจริง ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดคิดว่าอาหารเสริมเป็นทั้งอาหารบำรุงร่างกาย และเป็นทั้งยารักษาโรค เช่น โฆษณากินแล้วทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ดูอ่อนกว่าวัย กินแล้วอายุยืน ผิวพรรณเปล่งปลั่ง บ้างก็ว่ากินแล้วช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ เป็นต้น ซึ่งการโฆษณาดังกล่าว ถือเป็นการโฆษณาเกินความจริงเพราะยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ยืนยันผลเหล่านี้ ที่สำคัญไม่ได้รับอนุญาตจากกองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณาสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา อาหารเสริมเหล่านี้หากมีการตรวจพบการโฆษณาเกินความจริง ทางกองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณาจะดำเนินตามขั้นตอนของกฎหมายทันที

ด้วยเหตุนี้ก่อนที่จะซื้ออาหารเสริมที่มีราคาแพงมากผู้บริโภคควรพิจารณาว่า มีความจำเป็นมากน้อยเพียงใดสรรพคุณที่อวดอ้างนั้นมีความเป็นไปได้หรือไม่ และประโยชน์ที่จะได้รับนั้นคุ้มค่างบเงินที่ต้องเสียไปหรือไม่

บะหมี่สำเร็จรูป

บะหมี่สำเร็จรูปในท้องตลาดทุกวันนี้มีเป็นสิบชนิด อิทธิพลของการโฆษณาประกอบกับรูปแบบใหม่ๆ ของบะหมี่สำเร็จรูปมีออกจำหน่ายไม่ขาด ทำให้ทั้งผู้ใหญ่และเด็กอยากจะมีลิ้มรสไปตามๆ กัน ผู้บริโภคที่ชอบรับประทานอยู่ทุกที่ทุกวันนี้ มีประโยชน์หรือไม่

บะหมี่สำเร็จรูปก็คือ เส้นหมี่ที่ทำจากแป้งสาลี แล้วนำไปทอดในน้ำมันปาล์ม ใส่สารกันหืน และเติมวัตถุปรุงรสอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันในแต่ละยี่ห้อ เช่น ผงชูรส และบางยี่ห้อก็มีเจือสีและใส่สาร

กันเสีย จากการวิเคราะห์พบว่าในบะหมี่สำเร็จรูป 1 ห่อ ให้โปรตีน 6-7 กรัม ให้ไขมัน 9 กรัม ให้คาร์โบไฮเดรต 33 กรัม ซึ่งโดยสรุปแล้วสารอาหารที่ได้เป็นส่วนใหญ่อีกคือพวกคาร์โบไฮเดรต บะหมี่สำเร็จรูปจึงให้ในรูปของพลังงานเท่านั้น คือบะหมี่สำเร็จรูป 1 ห่อจะได้พลังงานประมาณ 235 แคลอรี

สำหรับโปรตีน คงไม่ต้องคาดหวังเลย เพราะนอกจากจะมีโปรตีนน้อยมากๆ แล้วยังเป็นโปรตีนประเภทไม่สมบูรณ์ เนื่องจากมีกรดอะมิโนชนิดจำเป็นต่อร่างกายไม่ครบทุกชนิด จึงไม่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรงและไม่ช่วยในการเจริญเติบโตเท่าที่ร่างกายต้องการได้

ดังนั้น ถ้าเรารับประทานบะหมี่สำเร็จรูปเป็นประจำและเป็นอาหารหลัก โดยไม่เติมไข่ หรือเนื้อสัตว์ หรือถั่วและผักชนิดใดๆ เลยร่างกายก็จะขาดสารอาหารชนิดอื่นๆ อีกมากที่ร่างกายต้องการ เพื่อไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเด็กและหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายต้องการอาหารโปรตีนประเภทสมบูรณ์เต็มที่ เพื่อไปสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อร่างกายภายในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง ในเด็กเล็กที่พ่อแม่ไม่ได้ดูแล พบบ่อยๆ ที่พี่เลี้ยงชอบซื้อบะหมี่สำเร็จรูปให้จุกห่อแล้วหยิบใส่ปากเลย เนื่องจากราคาถูกและรับประทานง่าย แต่หารู้ไม่ว่าบะหมี่เส้นแห้งๆ ซึ่งพร้อมที่จะดูหน้าทันทีที่พบน้ำ เมื่อตกไปถึงกระเพาะอาหาร ก็จะดูดเอาน้ำจากส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดน้ำ และถ้าเด็กกินเข้าไปมากๆ แล้ว ไม่ยอมดื่มน้ำตาม ก็จะเกิดอาการวิงเวียน หน้ามืดได้ ซึ่งอาการเหล่านี้เด็กบอกไม่ได้ เมื่อมีอาการผิดปกติ เด็กก็จะเอาแต่ร้องไห้โดยพี่เลี้ยงไม่รู้สาเหตุ นับว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก

อาหารกระป๋อง

ปัจจุบันประเทศไทยเรามีโรงงานอุตสาหกรรมอาหารกระป๋องเกิดขึ้น เกิดขึ้นทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ อาหารกระป๋องที่ผลิตออกมานั้น ก็มีวางขายทั่วไป ตั้งแต่ในห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ จนถึงขายกันตามถนน การเลือกซื้ออาหารกระป๋องจึงควรพิจารณาให้ดีถี่ถ้วน

อาหารกระป๋องที่ผลิตไม่ได้มาตรฐาน มีจุลินทรีย์หลงเหลืออยู่ เมื่อผ่านขบวนการผลิต หรือตะเข็บกระป๋องไม่สนิท กระป๋องมีรอยร้าว เหล่านี้ จะทำให้จุลินทรีย์ปนเปื้อนในอาหารกระป๋อง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คุณลักษณะ คุณภาพ ทั้งในด้านสี กลิ่น รส และคุณค่าของอาหาร จุลินทรีย์บางชนิดยังทำให้เกิดแก๊สดันกระป๋องบวม บางชนิดทำให้เกิดโรค ทำให้อาหารเป็นพิษ เมื่อเก็บกระป๋องนั้นไว้นาน จุลินทรีย์ที่ปะปนอยู่ในอาหารกระป๋องนั้นจะเจริญเติบโต และอาจสร้างสารพิษโบทูลินัมขึ้น พิษโบทูลินัมรุนแรงมาก เคยมีการทดสอบประมาณได้ว่า ถ้าเทียบกับพิษงูเท่าแล้ว สารพิษนี้จะมีพิษรุนแรงกว่าประมาณ 600 เท่า ซึ่งเป็นพิษต่อระบบประสาทอย่างรุนแรง อาการเป็นพิษจะแสดงให้เห็นภายใน 2-4 ชั่วโมงหลังรับประทานอาหารกระป๋องนั้น และบางครั้งอาจใช้เวลานานถึง 12-36 ชั่วโมง โดยเริ่มมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีอาการอัมพาตของกล้ามเนื้อต่างๆ ต่อมาเริ่มตาพร่า เห็นภาพซ้อน หนังตาตก ม่านตาขยายกว้าง ไม่มี

ปฏิกิริยาต่อแสง อ่อนเพลีย ซึม ง่วง กลืนอาหารไม่สะดวก ลื่นและคอเริ่มอักเสบเพราะไม่สามารถกลืนน้ำลายได้ กล้ามเนื้อต้นคออ่อนแรง จนยกหัวไม่ขึ้น มักจะตายด้วยระบบหายใจล้มเหลว และหัวใจหยุดเต้นฉับพลัน ส่วนมากมักตายภายใน 3-6 วัน

ด้วยเหตุนี้ อาหารกระป๋อง จึงเป็นอาหารควบคุมเฉพาะโดยผู้ผลิตและนำเข้าอาหารกระป๋องจะต้องได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และต้องขอขึ้นทะเบียนตำรับอาหารกระป๋องด้วย

คุณภาพของอาหารกระป๋อง

1. ไม่มีสี กลิ่น หรือรสที่ผิดไปจากสภาพของอาหารนั้น
2. ไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค
3. ไม่มีสารพิษจากจุลินทรีย์ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
4. อาหารที่มีความเป็นกรด ต่าง สูงกว่า 4.5 ต้องไม่มีจุลินทรีย์ที่สามารถเจริญเติบโตได้ในระหว่างการเก็บที่อุณหภูมิปกติ

5. ไม่มีวัตถุกันเสียเว้นแต่วัตถุกันเสียที่ติดมากับวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบของอาหารกระป๋องนั้น

6. ไม่มีสารปนเปื้อน นอกจากที่อนุญาตให้มีตามกำหนดไว้ในกฎหมาย ซึ่งต้องมีปริมาณไม่เกินกว่าที่กำหนด

7. ต้องมีน้ำหนักเนื้ออาหารตามที่กำหนดในกฎหมาย
สำหรับตัวกระป๋องนั้นต้องสะอาด ไม่มีตะกั่ว สนิมเหล็กหรือสิ่งอื่นใดติดอยู่ ด้านในของภาชนะบรรจุที่ทำด้วยแผ่นเหล็กต้องเคลือบดีบุก หรือสารอื่นที่ป้องกันมิให้อาหารสัมผัสกับแผ่นเหล็กโดยตรงได้ ไม่มีปฏิกิริยากับอาหารและไม่มีสารออกมาปนเปื้อนกับอาหารในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ กระป๋องต้องไม่รั่วหรือบวม

ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารกระป๋องต้องพิจารณาดังนี้

1. สังเกตฉลาก ต้องมีเลขทะเบียนตำรับอาหาร ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต วัน เดือน ปีที่ผลิต ชื่อปริมาณวัตถุเจือปนในอาหาร น้ำหนักสุทธิ

2. ลักษณะกระป๋องต้องไม่บวม เมื่อเปิดกระป๋องต้องไม่มีลมดันออกมา

3. กระป๋องไม่บุบขึ้น ตะเข็บไม่มีรอยรั่ว เพราะเชื้อจุลินทรีย์อาจเข้าได้ หรืออาจทำให้สารเคลือบด้านในกระป๋องลอกหลุด โลหะบางชนิดละลายปนมากับอาหารได้

4. กระป๋องไม่เป็นสนิม เพราะสนิมที่เกาะอยู่ภายนอกจะฟุ้งร่อนไปด้านใน เป็นเหตุให้กระป๋องรั่ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น

5. เมื่อถ่ายอาหารออก สังเกตด้านใน ถ้ามีรอยถูกกัดกร่อน ไม่ควรรับประทานอาหารนั้น

ข้อเสนอแนะในการรับประทาน

ถ้าเป็นอาหารคาว ให้ถ่ายในภาชนะหุงต้ม อุณหภูมิเดือด 5-10 นาที ภายหลังที่เปิดกระป๋องแล้ว ถ้าคิดว่ารับประทานไม่หมดควรใส่ภาชนะที่สะอาดก่อน แล้วปิดฝาปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็นแต่ไม่ควรเก็บนานเกินไป

เชื้อราในอาหาร

เชื้อราที่เกิดในอาหารนั้นมีหลายชนิด บางชนิดก็ไม่ใช่อันตราย แต่ยังมีใช้ประโยชน์ เช่น เชื้อราในการหมักเต้าเจี้ยวแต่ราบางชนิดก็มีอันตรายต่อคนเรามากมายถึงตายได้ เชื้อราที่เป็นอันตรายดังกล่าว จะสร้างสารเคมีที่มีพิษขึ้นในขณะที่มันเจริญเติบโตอยู่ในอาหาร ชนิดที่มีพิษร้ายแรงก็คือสารพิษ "อะฟลาท็อกซิน" หากกินสารพิษนี้เข้าไปจำนวนมากหรือจำนวนน้อย แต่ได้รับเป็นประจำก็เกิดการสะสมจนทำให้เกิดอาการชัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจและสมองบวมและเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งในตับได้

โดยปกติเชื้อราสามารถทำลายด้วยความร้อนได้ไม่ยากแต่สารพิษอะฟลาท็อกซินนี้มีความทนทานต่อความร้อนได้เป็นอย่างดี จึงไม่สามารถทำลายพิษนี้ได้ด้วยการหุงต้มธรรมดาไม่ว่าจะเป็นการต้มจนเดือด ผัด ทอด นึ่ง หรืออบก็ตาม

เชื้อราเกิดได้ง่ายในที่ที่มีความชื้น อุณหภูมิอบอุ่น ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความชื้นในอากาศสูง เป็นสภาวะที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อรามาก จากการศึกษาตัวอย่างอาหาร พบว่าถั่วลิสงมีเชื้อราอะฟลาท็อกซินอยู่มากที่สุด นอกจากนั้นพบว่าในอาหารอื่นๆ เช่น ข้าวโพด ข้าวชนิดต่างๆ พริกแห้ง หัวหอม หัวกระเทียม เครื่องเทศ ปลาแห้ง ปลาเค็ม อาหารปรุงสำเร็จ เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารที่พบว่าเชื้อราปนเปื้อนมากมักเป็นอาหารที่เก็บไว้ได้นาน ไม่แห้ง เก็บไม่มิดชิด เช่น ถั่วลิสงบด พริกป่น ถั่วป่น ตามร้านก๋วยเตี๋ยวต้องสังเกตให้ดีว่าเป็นถั่วใหม่ ไม่มีเชื้อรา หรือพริกป่น ถั่วป่นที่ตักขายกันเป็นกิโลๆ บรรจุในภาชนะไม่สะอาด ไม่มีฝาปิดมิดชิด ลักษณะขึ้น และใหม่ก็ไม่ควรซื้อ

อาหารหรือขนมที่สังเกตเห็นเชื้อรา ควรทิ้งไปทั้งชิ้นอย่าเสียดาย เช่น ขนมปัง ขนมตุ๋น ตับ ถั่วตัด เพื่อปลอดภัยจากเชื้อราควรปฏิบัติดังนี้

1. เก็บอาหารให้มิดชิดในที่ที่ไม่ชื้น
2. ไม่กินอาหารขึ้นรา หรือไม่แน่ใจว่ามีราหรือไม่
3. แม้อาหารจะขึ้นราเพียงบางส่วน ก็ควรทิ้งอาหารนั้นให้หมด

น้ำมันปรุงอาหาร

น้ำมันเป็นหนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งนอกจากจะให้พลังงานและความร้อนสูงแล้วยังเป็นแหล่งให้วิตามิน เอ ดี อี และเค เนื่องจากเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน น้ำมันปรุงอาหารแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ 2 ประเภท คือ

1. น้ำมันจากสัตว์
2. น้ำมันจากพืช

น้ำมันที่ได้จากสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งน้ำมันจากมะพร้าวและปาล์ม เป็นไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัว หากบริโภคมากๆ จะมีผลต่อการสร้างคอเลสเตอรอลในเลือด ทำให้เป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ ส่วนน้ำมันจากพืช ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม เป็นไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว อุดมไปด้วยกรดไลโนเลอิกซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย มีส่วนช่วยเป็นเกราะกำบังคอเลสเตอรอล ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดลดลง และยังช่วยควบคุมความดันเลือดให้ปกติ

การเลือกซื้อน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารทุกวัน จึงควรเลือกน้ำมันจากพืชมากกว่าน้ำมันจากสัตว์ น้ำมันพืชที่ขายอยู่ตามท้องตลาดมีหลายแบบ ควรเลือกชนิดที่บรรจุขายในภาชนะที่ปิดสนิท เช่น ในขวดพลาสติก หรือขวดแก้ว ไม่ควรซื้อน้ำมันที่แบ่งขายโดยใส่ถุงพลาสติกเป็นถุงๆ หรือน้ำมันที่ใส่ภาชนะประเภทบีบี เพราะเราไม่สามารถเห็นลักษณะของน้ำมันในบีบีได้ ตัวบีบีเองส่วนใหญ่ทำจากวัสดุประเภทโลหะ ซึ่งภายในเคลือบด้วยดีบุกกันสนิม เพื่อนำมาบรรจุน้ำมัน น้ำมันจะทำปฏิกิริยาละลายดีบุกออกมาปนเปื้อนกับน้ำมันเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

น้ำมันพืชมีทั้งชนิดเดี่ยว และชนิดผสม เช่น น้ำมันถั่วเหลืองล้วนๆ น้ำมันถั่วเหลืองผสมกับน้ำมันเมล็ดฝ้าย เป็นต้น กรรมวิธีการผลิตน้ำมันนั้น มีทั้งวิธีธรรมชาติ และวิธีผ่านกรรมวิธีธรรมชาติ ทำโดยการบีบอัดเมล็ดพืชโดยใช้ความร้อน หรือวิธีธรรมชาติอื่น และนำมาทำความสะอาดโดยการล้าง การตั้งไว้ให้ตกตะกอน กรอง หรือการหมุนเวียน ส่วนวิธีผ่านกรรมวิธีนั้นทำโดยนำน้ำมันและไขมันที่ได้จากวิธีธรรมชาติ หรือที่ได้จากการสกัดด้วยสารละลาย และนำมาผ่านกรรมวิธีทำให้บริสุทธิ์อีกครั้งหนึ่ง

หลักการเลือกน้ำมันพืช

1. มีลักษณะโปร่งใส สีส่อน ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน
2. ไม่มีฟอง
3. ไม่แยกชั้น
4. ไม่มีกลิ่นหืน แต่กลิ่นหอมอ่อนๆ ซึ่งเป็นกลิ่นเฉพาะของเมล็ดพืชที่ใช้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. มีรายละเอียดของฉลากชัดเจน ที่ฉลากระบุ

- ชื่อ และชนิดของน้ำมัน
- ชื่อผู้ผลิต
- สถานที่ผลิต
- น้ำหนัก หรือปริมาณสุทธิ
- วัน เดือน ปีที่ผลิต
- เลขทะเบียน ตำรับอาหาร หรือเลขอนุญาตฉลากในกรอบ อย.

นมเปรี้ยว

นมเปรี้ยวเป็นผลิตภัณฑ์นมชนิดหนึ่ง ซึ่งทำมาจากการเติมเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นชนิดที่พบปกติ ในทางเดินอาหารของคนลงไปในนม แล้วนำไปหมักที่อุณหภูมิ 45-50 องศาเซลเซียสเป็นเวลา 4-5 ชั่วโมง ระหว่างนี้จุลินทรีย์จะเจริญเติบโต เพิ่มจำนวนมากขึ้น มีการใช้น้ำตาลแลคโตสที่มีอยู่ในนมไป และมีการสร้างกรดแลคติกขึ้นมา ทำให้นมมีรสเปรี้ยว

นมเปรี้ยวที่วางขายในท้องตลาด โดยทั่วไปมีอยู่ 2 ชนิด

1. นมเปรี้ยวกึ่งแข็งกึ่งเหลว เรียกโดยทั่วไปว่า "โยเกิร์ต" มีทั้งชนิดที่ไม่มีการแต่งรสและแต่งรส ชนิดที่ไม่แต่งรสทำจากนมเกือบ 100% ส่วนชนิดที่แต่งรสด้วยผลไม้ชนิดต่างๆ มักใช้นมสดประมาณ 72-75% โยเกิร์ตชนิดนี้ถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับนมสด เมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน

2. นมเปรี้ยวชนิดเหลวเป็นน้ำ บางทีก็เรียกว่าพร้อมดื่ม นมเปรี้ยวชนิดนี้มีปริมาณเปอร์เซ็นต์น้ำนมสดที่ใช้แตกต่างกันมาก โดยทั่วไปมีตั้งแต่ 50-85% และไม่มีการเติมนมผงขาดมันเนย บางชนิดยังทำให้เจือจางด้วยน้ำผลไม้ที่ใช้แต่งรสและกลิ่น นมเปรี้ยวนี้จึงมีคุณค่าทางโภชนาการด้อยกว่านมสดมาก ปริมาณที่บรรจุก็น้อยกว่ามาก แต่สำหรับผู้เข้าใจผิดจำนวนมาก คิดว่านมเปรี้ยวชนิดนี้มีคุณค่าเท่ากับนมสด จึงนิยมซื้อให้ลูกหลานดื่มแทนนมสด

นมเปรี้ยวเหมาะกับคนที่ไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากเมื่อดื่มนมสดแล้วเกิดอาการปวดท้อง ท้องเดิน แน่นท้อง เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดกับคนบางคนเท่านั้น สาเหตุจากเลิกดื่มนมตั้งแต่เด็ก จึงไม่มีน้ำย่อยสำหรับนมในตอนโต ทำให้นมที่ดื่มเข้าไปไม่ย่อย

แม้ว่านมเปรี้ยวทั้งสองชนิดจะมีประโยชน์ในแง่ให้การดูดแลคติก ในการช่วยปรับสภาพกระเพาะอาหารของคนที่มีกรดลดลง ให้เป็นกรดดีขึ้น ให้กรดดูดซึมอาหารดีขึ้น และในนมเปรี้ยวยังมีวิตามินบีค่อนข้างสูงก็ตาม แต่ในแง่โภชนาการนั้นอาหารประเภทนี้มีปริมาณวิตามินซี ธาตุเหล็ก และ ทองแดงต่ำมาก จึงไม่ควรรับประทานเป็นอาหารหลัก และไม่จำเป็นต้องดื่มทุกวัน เพราะอาหารที่เรากินเข้าไปทุกวันถ้าครบ 5 หมู่ และสะอาดถูกอนามัย ก็จะทำให้ระบบทางเดินอาหารเป็นปกติและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่แล้ว

การเตรียมจุลินทรีย์ในขบวนการหมักเปรี้ยว เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการผลิตนมเปรี้ยว และการเตรียมจุลินทรีย์ที่จะใช้ต้องมีการควบคุมด้านสุขลักษณะเป็นอย่างดี จะต้องทำด้วยความระมัดระวัง ที่จะไม่ให้จุลินทรีย์ตัวอื่นแปลกปลอมเข้าไปด้วย แม้ว่านมเปรี้ยวจะมีความเป็นกรดสูง ไม่เหมาะกับการเจริญของแบคทีเรียที่จริง แต่นมเปรี้ยวก็อาจเป็นพาหะนำโรคได้ ถ้าหากขบวนการผลิตขาดการดูแลเอาใจใส่อย่างแท้จริง แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ซาลโมเนลลาและชิเกลลาซึ่งเป็นสาเหตุของโรกระบบทางเดินอาหาร และเชื้อนี้สามารถมีชีวิตอยู่ในนมเปรี้ยวได้นานอีกด้วย จึงทำให้ไม่ปลอดภัยต่อการบริโภค

ด้วยเหตุนี้ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ควบคุมคุณภาพของนมเปรี้ยว และผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยว โดยระบุให้มีคุณภาพและมาตรฐานดังนี้

1. มีโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ 1.5 ของน้ำหนัก
 2. ตรวจไม่พบแบคทีเรียชนิดอีโคไลในอาหาร 0.1 กรัม
 3. ไม่ใช้วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
 4. ไม่มีวัตถุกันเสีย
 5. ไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค
 6. ไม่มีสารพิษจากจุลินทรีย์ ในปริมาณที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ผู้บริโภคเองก่อนจะซื้อควรพิจารณาให้ดี หลักในการพิจารณา
1. ต้องมีรายละเอียดของฉลาก

- ชื่ออาหาร
- เลขทะเบียนตำรับอาหาร
- ชื่อที่ตั้งผู้ผลิตอาหาร
- ปริมาณสุทธิ
- ส่วนประกอบที่สำคัญ
- วัน เดือน ปีที่หมดอายุ
- คำแนะนำในการเก็บรักษา
- ข้อความใช้วัตถุกันเสีย

2. ภาชนะบรรจุต้องอยู่ในสภาพเรียบร้อย ฉลากครบถ้วนไม่บวม บวม เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อจากภายนอกเข้าไปปนเปื้อน

3. ลักษณะของนมเปรี้ยวที่ดี ถ้าเป็นชนิดน้ำ ต้องไม่มีลักษณะเป็นก้อนที่กั้นขวด ถ้าเป็นโยเกิร์ต โดยปกติจะอยู่ในลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลว และกลิ่นรสไม่ผิดไปจากปกติ

4. นมเปรี้ยวที่มีจุลินทรีย์ที่ใช้ในกรรมวิธีการหมัก มีชีวิตคงเหลืออยู่ ต้องเก็บไว้ที่อุณหภูมิไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส ระยะเวลาจำหน่ายต้องไม่เกิน 7 วัน นับแต่วันที่บรรจุในภาชนะบรรจุ

น้ำส้มสายชู

เครื่องปรุงรสเป็นสิ่งที่ร้านขายก๋วยเตี๋ยวขาดไม่ได้ทุกร้านมีครบทุกอย่าง ทำกันไว้เป็นชุดๆ ทั้งน้ำตาล น้ำปลา ถั่วป่น พริกป่น พริกคอง น้ำส้ม เราเคยสังเกตพริกคองน้ำส้มกันบ้างหรือเปล่า บางร้านพริกในน้ำส้มนั้นทั้งเปื่อย ทั้งมีสีซีด จนจำไม่ได้ว่าสีเดิมของพริกคืออะไรกันบ้าง นั่นเป็นเพราะเขาใช้น้ำส้มปลอม

น้ำส้มที่ใช้ดองพริก ต้องเป็นน้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชูแท้พริกจะไม่เปื่อยและซีด น้ำส้มสายชูแท้จะได้จากการหมักผลไม้ หรือน้ำผลไม้หรืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่น น้ำมะพร้าว กากน้ำตาล ข้าว การหมักจะเปลี่ยนน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหารเหล่านี้ ให้เป็นแอลกอฮอล์โดยอาศัยยีสต์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เพื่อให้ น้ำส้มสายชูที่หมักนั้นมีกลิ่นหอมและรสชาติดี จากนั้นจะอาศัยแบคทีเรียตามธรรมชาติหรือการเติมแบคทีเรีย เพื่อเปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้เป็นกรดน้ำส้มเราเรียกน้ำส้มที่ได้จากการหมักแบบนี้ว่า "น้ำส้มสายชูหมัก" น้ำส้มสายชูหมักจะมีกลิ่นหอม แต่สีค่อนข้างขุ่น ปัจจุบันจึงมีการนำน้ำส้มสายชูหมักไปกลั่นเพื่อให้บริสุทธิ์ เรียกว่าน้ำส้มชนิดนี้ว่า "น้ำส้มสายชูกลั่น"

น้ำส้มสายชูอีกชนิดเรียกว่า "น้ำส้มสายชูเทียม" ได้จากการนำกรดน้ำส้ม ซึ่งสังเคราะห์ขึ้นทางเคมีมาเจือจาง จนได้ปริมาณ 4-7% และมีความบริสุทธิ์สูง นำมาเป็นอาหารได้ น้ำส้มทั้ง 2 ชนิดดังกล่าว นับว่าเป็นน้ำส้มสายชูแท้

สำหรับน้ำส้มสายชูปลอม ส่วนมากเขาจะใช้กรดกำมะถันซึ่งมีรสเปรี้ยวจัด มาผสมน้ำเปล่าๆ เพื่อให้เจือจาง แต่จะเจือจางขนาดไหนก็ตาม กรดกำมะถันนี้ร้ายแรงมาก เมื่อผ่านไปยังอวัยวะใด ก็จะทำลายเยื่ออวัยวะนั้นๆ ให้สึกกร่อนเป็นแผล น้ำส้มสายชูจะเข้าไปในปาก ลงไปที่หลอดอาหาร ต่อไปที่กระเพาะอาหารแล้วก็ลำไส้ใหญ่ ทั้งกระเพาะและลำไส้ใหญ่อ้วนเป็นเนื้อเยื่อที่อ่อนจะทนต่อกรดที่ร้ายแรงได้อย่างไร จากข้อมูลที่ทำการศึกษาว่ามีผู้ที่กระเพาะทะลุ เนื่องจากรับประทานน้ำส้มปลอมเป็นประจำจนกัดกร่อนกระเพาะทะลุ ในน้ำส้มปลอมนอกจากความเข้มข้นของกรดแล้วยังอาจมีสารปนเปื้อนต่างๆ เช่น พรอท ตะกั่ว สารหนู ซึ่งล้วนเป็นอันตรายทั้งสิ้น เพื่อหลีกเลี่ยงน้ำส้มสายชูปลอม น้ำส้มขวดต่อไปจะต้องดูฉลากที่ติดหน้าขวด ฉลากหน้าขวดต้องมีเครื่องหมาย อย. มีเลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่อนุญาตตำรับอาหาร ชื่อ ที่ตั้งของผู้ผลิต ปริมาณสุทธิ และวัน เดือน ปีที่ผลิต นอกจากสังเกตฉลากที่ติดแล้ว การเลือกซื้อยังควรสังเกตภาชนะที่ใช้บรรจุ ต้องเป็นประเภทขวดแก้ว ไม่ใช่ภาชนะพลาสติก ซึ่งอาจถูกกัดกร่อนได้ ส่วนการสังเกตตัวน้ำส้มนั้น สังเกตดังนี้

1. น้ำส้มสายชูกลั่นและน้ำส้มสายชูเทียม ควรมีลักษณะใสไม่มีตะกอน ส่วนน้ำส้มสายชูหมักอาจมีตะกอนได้บ้างตามธรรมชาติ แต่ไม่มีหนอนน้ำส้ม

2. ถ้าเป็นน้ำส้มสายชูเทียม จะต้องไม่มีการเจือสีใดๆ ส่วนน้ำส้มสายชูหมักและน้ำส้มสายชูกลั่น การแต่งสีให้ใช้น้ำตาลเคี้ยวใหม่ได้

การทดสอบน้ำส้มสายชู

การทดสอบน้ำส้มทำได้หลายวิธีดังนี้

1. สังเกตเนื้อพริกในน้ำส้ม ถ้ามีสีซีด หรือเปื่อยยุ่ย น้ำเหนียวพริกชุ่ม แสดงว่าเป็นน้ำส้มปลอม
2. ใช้ใบผักชีแช่ในน้ำส้มสายชู ถ้าใบผักชีมีลักษณะตายหนึ่งกลายเป็นสีเหลืองภายใน 15 นาที แสดงว่าน้ำส้มสายชูนั้นเป็นของปลอม
3. ใช้น้ำยาป้ายลิ้นเด็กสีม่วง ที่เรียกว่า "เยนเซียเนไวโอเลท" (Gentian violet) ทดสอบโดยหยดลงในน้ำส้มสายชู หากน้ำยาเปลี่ยนเป็นสีเขียวหรือสีน้ำเงิน แสดงว่าเป็นน้ำส้มสายชูปลอม

น้ำตาลปีบ

น้ำมะม่วงน้ำปลาหวาน ใครๆ ก็นิยมนำน้ำตาลปีบมาทำน้ำปลาหวาน ลอดช่องน้ำกะทิ แต่งไทยน้ำกะทิ ก็ใช้น้ำตาลปีบทำน้ำกะทิ น้ำพริกปลาทุก็ใส่น้ำตาลปีบอร่อยกว่าใส่น้ำตาลทราย

น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลปีบ หรือบางคนเรียกว่าน้ำตาลปีกเป็นน้ำตาลที่ทำจากจันทมะพร้าว หรือจากจันทของต้นตาล ธรรมชาติของน้ำตาลปีบ ทำเสร็จแล้วจะมีสีน้ำตาลอ่อนบางแห่งก็อาจจะออกสีน้ำตาลค่อนข้างเข้ม ซึ่งขึ้นอยู่กับสีน้ำตาลและกรรมวิธีในการเคี่ยว และปั้น แต่ด้วยความไม่รู้ของผู้บริโภค คิดว่าน้ำตาลปีบที่มีสีน้ำตาลนั้นไม่ดี ไม่น่ารับประทาน จึงมักเลือกซื้อน้ำตาลปีบที่มีสีอ่อนๆ พ่อค้าแม่ค้าหัวใสจึงเอาใจคนซื้อ พยายามหาวิธีพอกน้ำตาลให้มีสีอ่อนจนขาว ดูน่ารับประทาน

จากการตรวจสอบของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาพบว่า ผู้ผลิตน้ำตาลปีบที่พอกจนสีขาวนั้นใช้สารไฮโดรซัลไฟท์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค โดยที่กระทรวงสาธารณสุข ยังไม่อนุญาตให้ใช้สารตัวนี้ผสมในอาหาร การใช้สารตัวนี้ นอกจากจะผิดกฎหมายแล้ว ยังก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคอย่างมากเลยทีเดียว เช่น ทำให้ปาก ลำคอ กระเพาะอักเสบ เกิดอาการปวดท้อง ปวดหัว วิงเวียน อาเจียน แน่นหน้าอก หายใจติดขัด ความดันโลหิตลดลงอย่างรวดเร็ว จนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ซึ่งขนาดหรือปริมาณของไฮโดรซัลไฟท์ ที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ ก็โดยการบริโภคเพียงแค่ประมาณ 30 กรัมเท่านั้น

น้ำตาลทราย

น้ำตาลทราย องค์ประกอบหลักในการปรุงอาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวัน อาหารเกือบทุกอย่างต้องเหยาะหรือใช้น้ำตาลทรายในการปรุงรสชาติ แต่คนที่กลัวอ้วนจะงดอาหารมีน้ำตาล ยิ่งพวกของหวานต่างๆ ประเภทฟอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด หรือขนมหม้อแกง พวกนี้จะมีส่วนประกอบของน้ำตาลอยู่ค่อนข้างมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารได้ทำการวิจัยพบว่าไม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์แม้แต่อย่างเดียวยังทำให้เกิดความไม่สมดุลเกี่ยวกับวิตามินและเกลือแร่ในร่างกาย และยังเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคปวดข้อ (Arthritis) ทำให้กระเพาะลำไส้ทำงานผิดปกติ เกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังและประสาท ทำให้ขาดวิตามินบี ดังนั้นผู้ที่ชอบรับประทานของหวานก็ดี หรือชอบใช้น้ำตาลใส่อาหารมากๆ หรือดื่มกาแฟที่ใส่น้ำตาลมากๆ หรือผู้ที่ชอบเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด ต่างเป็นผู้ที่เร่งตนเองให้เป็นแหล่งเพาะโรคเร็วขึ้นเท่านั้น ดังนั้นท่านจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกระหว่างความอร่อยกับสุขภาพของท่าน

จริงอยู่น้ำตาลทรายขาวทำมาจากอ้อยซึ่งเป็นพืชธรรมชาติ แต่กว่าจะเป็นน้ำตาลทรายขาวออกมาได้ ต้องผ่านความร้อนและสารเคมีที่สกัดเอาอาหารธรรมชาติออกหมดเหลือแต่ผลึกเป็นน้ำตาลทรายขาว ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพมาก นักวิจัยเรียกน้ำตาลทรายขาวว่า ยาพิษ เขียนไว้ว่า "น้ำตาลคือยาพิษ สามารถทำลายคนได้มากกว่าฝัน ฆ่าคนได้มากกว่าปรมาณู"

มีโรคที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคน้ำตาลทรายขาวเป็นจำนวนมากอย่างเห็นได้ชัด เช่น โปลิโอ โรคไขข้ออักเสบ (Rheumatic fever) ฟันผุ ภูมิแพ้ ปวดศีรษะข้างเดียว (Migrane) เวียนศีรษะเฉื่อยชา ประจำเดือนผิดปกติ โพรงจมูกอักเสบ หัวใจทำงานไม่ปกติ ริดสีดวง และโรคประสาทผิดปกติ ตลอดไปถึงโรคเบาหวาน ความรู้สึกไม่สบายต่างๆ

น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำตาลที่ไม่ผ่านกรรมวิธีการใช้สารเคมี หรือไม่แปรรูป จะไม่มีโทษต่อสุขภาพ จึงใคร่ขอแนะนำ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำหวานจากต้นมะพร้าว น้ำหวานจากต้นตาลต้นจากหรือน้ำตาลจากธรรมชาติอื่นๆ รวมถึงน้ำตาลที่ได้จากผลไม้ด้วย ซึ่งน้ำตาลเหล่านี้เต็มไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งจะให้ความหวานแทนน้ำตาลทรายขาวได้กับยังทำให้ผู้บริโภคมีอายุยืนยาว เพราะร่างกายจะค่อยๆ ดูดซึมความหวานจากน้ำตาลธรรมชาติเหล่านี้จะทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานไปตามปกติ

อันตรายเนื่องจากการบริโภคน้ำตาลทรายขาว สรุปได้ดังนี้

1. น้ำตาลทรายทำให้อ้วนง่าย เพราะน้ำตาลทรายเป็นสารให้พลังงาน แม้จะมีความจุพลังงานต่ำกว่าไขมันตั้งครึ่ง แต่กินน้ำตาลทรายแล้วไม่อิ่ม ไม่จุเหมือนกินไขมัน ทำให้กินได้เรื่อยๆ ทั้งวัน ความอ้วนก็เลยพลอยตามไปด้วย นักโภชนาการหลายคนวิเคราะห์ว่า คนเรามีแนวโน้มที่จะติดอาหารหวานได้ง่าย เพราะกินแล้วผลิตเฟลิน แอมน้ำตาลทรายยังถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้รวดเร็ว มีผลทำให้ฮอร์โมนอินซูลิน มีระดับสูงขึ้นพรวดพรวด อินซูลินจะไปเร่งให้ร่างกายสะสมไขมัน เพราะฉะนั้นพลังงานส่วนที่เหลือจากการใช้น้ำตาลจึงไปสะสมในรูปไขมันแทน คนที่ชอบกินหวานมากๆ สมดุลจะแปรปรวนไปได้ทั้งวัน แปรปรวนมากเข้าร่างกายจะปรับตัวได้ยากขึ้น ขณะที่สมดุลแกว่งไปเองนี้ ร่างกายจะเปิดจุดอ่อนให้กับการติดเชื้อ จึงทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทุกครั้งที่ร่างกายดูดซึมน้ำตาลเข้าไปในเลือด ระดับแร่ธาตุมาจากเซลล์ เมื่อมีระดับสูงขึ้นแล้วมันอาจไปตกตะกอนสร้างปัญหา นิ้วโน้ไต หรือกระเพาะปัสสาวะ หรือเป็นตัวเร่งให้เลือดแข็งตัวในหลอดเลือดเกิดเป็นโรคหัวใจ

เอกสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำซึ่งจะมีอาการเหนื่อยตลอดเวลา เพลีย จิตใจหดหู่ นอนไม่หลับ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ง่วง โกรธง่าย อารมณ์ร้าย หัวใจเต้นเร็ว หัวใจสั่น มือสั่น มือทำเย็น กลัวโดยไม่มีสาเหตุ ทิวบอย อยากรับประทานอาหารของหวานเรื่อยๆ ในเด็กจะไม่มีสมาธิเรียนหนังสือไม่ได้ตีชุกชนผิดปกติ ความจำไม่ดี ชอบทะเลาะ บางครั้งมีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง

เหตุที่รับประทานน้ำตาลทรายขาวมากแล้วเป็นเหตุให้น้ำตาลในเลือดต่ำ จากคำอธิบายของ นายแพทย์ โรฟอร์ดในวารสารปริเวนชันฉบับเดือนตุลาคม คศ. 1987 มีความว่า ตามปกติน้ำตาลในเลือดที่ไหลอยู่ในกระแสโลหิตของคนเรานั้นมีประมาณไม่เกิน 2 ชั่วโมงเท่านั้น ถ้าเกินจากนี้อินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนจากตับอ่อนจะไหลออกมาเก็บน้ำตาล (Glucose) รวมกับน้ำตาลที่ควรจะต้องไหลเวียนอยู่ในกระแสโลหิตไปเก็บไว้ที่ตับและกล้ามเนื้อ จึงทำให้น้ำตาลในเลือดน้อย เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำลง

ในรายที่มีน้ำตาลในเลือดต่ำ การรับประทานวิตามินและเกลือแร่ที่สมดุลย์และครบถ้วนจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เพราะอินซูลินทำงานปกติได้ต้องอาศัยเกลือแร่ สังกะสี โครเมียม แมงกานีส และวิตามินซี เพราะคนที่มีน้ำตาลต่ำนั้น ต่อมอะดรีนัลมักจะไม่แข็งแรง วิตามินซีจะไปขัดขวางปัญหา

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน เมื่อปริมาณน้ำตาลมาก จะทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ตับอ่อนจะปล่อยอินซูลินออกมามาก การปล่อยอินซูลินออกมามากๆ จะทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำเพราะอินซูลินเอาน้ำตาลไปเก็บดังกล่าวแล้วในวรรคต้น ขณะเดียวกันเมื่อตับอ่อนหลังอินซูลินออกมามากติดต่อกันเป็นเวลานาน ตับอ่อนก็จะเสื่อมกำลังลงไม่สามารถหลั่งอินซูลินออกมาได้ตามปกติซึ่งในระยะนี้จะพบน้ำตาลในปัสสาวะ และถ้าตรวจเลือดก็จะพบน้ำตาลในเลือดสูงกว่าเกณฑ์กำหนด

อาการร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นตามมาในผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ได้แก่ ตาเป็นต้อ โรคหัวใจ หัวใจหยุดเต้นกระทันหัน เส้นโลหิตในสมองตีบ หรือแตก และอัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยอาหาร

วิธีการลดน้ำตาลง่ายๆ คือต้องทำใจแข็ง เมินพวกอาหารหวานๆ หมั่นรับประทานผัก ผลไม้แทน ความหวานของผลไม้จะเป็นน้ำตาลฟรุตโตสที่จะสร้างปัญหาน้อยกว่าน้ำตาลทรายที่เป็นน้ำตาลซูโครส ที่สำคัญอย่าเคยชินกับการใช้น้ำตาลเทียมทดแทนความหวาน เพราะความหวานของน้ำตาลเทียมเป็นความหวานที่แห้งแล้ง และร่างกายจะเรียกร้องอาหารหวานมากขึ้น

เกลือแกง (เกลือทะเล หรือเกลือสินเธาว์)

มีความสำคัญในทางโภชนาการน้อยมาก เพราะคนสมัยโบราณหรือสมัยเริ่มแรก มีชีวิตอยู่ได้โดยที่ไม่ใช้เกลือทะเลหรือเกลือแกง หรือเกลือสินเธาว์ แต่ได้อาศัยเกลือจากผัก และเกลือจากผลไม้ประมาณ 30 ถึง 600 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารของมูลนิธิเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปัจจุบันมนุษย์รับประทานเกลือมากจนน่าเป็นห่วง ปริมาณของเกลือที่ได้จากผักและผลไม้ 30-600 มก. ต่อวันเท่านั้น นับว่ามากพออยู่แล้ว ฉะนั้นผู้ที่บริโภคเกลือมากๆ จะต้องระวังโรคต่างๆ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต โรคกรดมากในกระเพาะอาหาร โรคน้ำในร่างกายนาน นอนไม่หลับ ลมพิษ ประสาทตึงเครียด และโพรงจมูกอักเสบ เป็นต้น

เกลือจากผัก (Vegetable salt) ไม่มีอันตรายซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ใครขอแนะนำให้ใช้เกลือทะเล (Sea salt) ในปริมาณเพียงเล็กน้อยแทน เพราะเป็นเกลือที่ทำได้ง่าย และมีเกลือแร่ไอโอดีนอีกด้วย

พริกไทย

นิยมใช้กันมากในอาหารจากตำนาคไทย พริกไทยถือเป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการแข็งตัวของโลหิต แต่ชนชาติยุโรปและอเมริกาหรือฝรั่งเชื่อว่าพริกไทยทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ลำไส้ ไต และเป็นอันตรายอย่างมากต่อดับ

พริกต่างๆ

ชาวยุโรปถือว่าเป็นเครื่องปรุงอาหารชนิดเผ็ดร้อน อันจะทำให้เกิดระคายเคืองกับกระเพาะอาหาร ลำไส้ แต่ชาวไทยนิยมรับประทานกันมาก ซึ่งจะขาดไม่ได้ในการปรุงอาหาร เพราะเชื่อว่าทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ช่วยในการขับถ่าย เป็นยาแก้สะอึก ชีบน้ำควาปลา แก้อาการตัวร้อน จิตใจกระสับกระส่าย แน่นหน้าอก และแก้ท้องอืด

อาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

นอกจากอาหารดังกล่าวข้างต้นที่ผู้บริโภคน่าจะต้องใช้วิจารณญาณในการบริโภคและเลือกซื้ออยู่ ถูกหลักโภชนาการแล้ว ยังมีอาหารบางประเภทซึ่งเป็นอาหารที่ผู้บริโภคน่าจะหลีกเลี่ยง เพราะนอกจากจะไม่ มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังเกิดโทษต่อร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม อาหารเหล่านั้นได้แก่

ผงกรอบ

ผงกรอบ เป็นสารอินทรีย์สังเคราะห์ มีชื่อทางเคมีว่า "โซเดียมบอแรกซ์" เรียกกันโดยทั่วไปว่า บอแรกซ์ ชาวบ้านเรียกว่า "น้ำประสานทอง" หรือเรียกกันว่า "ผงกรอบ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้สำหรับใช้ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ใดเห็นสมควรไปใช้ประโยชน์ในทางอื่นโดยไม่ผ่านการอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผงกรอบเป็นสารเคมีละลายได้ดีในน้ำ มีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ กลมๆ ไม่มีสี คล้ายแป้ง บางร้านคนขายที่เอาไปบดจนละเอียด แอบขายเป็นแป้ง มองดูเหมือนแป้งทำอาหาร ผู้ผลิตจะนำมาใส่อาหารพวกลูกชิ้น หมูยอ ทอดมัน ไส้กรอก ฯลฯ เพื่อให้อาหารนั้นๆ มีความหยุ่น กรอบ เป็นที่นิยมของผู้บริโภค เพื่อให้จำหน่ายได้มาก และเป็นการประหยัดเวลาและแรงงานในการทำ อีกทั้งยังประหยัดต้นทุน โดยไม่ได้คำนึงถึงภัยที่จะตามมาจากการบริโภคของผู้บริโภคทั้งหลาย

ความจริงแล้ว ผงกรอบเป็นสารเคมีที่เขาใช้ในอุตสาหกรรมทำแก้ว เชื่อมทอง ใช้เป็นส่วนประกอบของยา หรือตัวยาประเภทฆ่าเชื้อ หรือใช้เป็นตัวป้องกันการเจริญของราที่ขึ้นตามเนื้อไม้ กระทรวง สาธารณสุข ห้ามใส่ในอาหารโดยเด็ดขาดแต่ผู้ผลิตอาหารกลับนำไปผสมในอาหาร ซึ่งมักมีการตรวจพบสารบอแรกซ์ในอาหารหลายชนิด ได้แก่ แป้งกรอบ ลูกชิ้น ทอดมัน มะม่วงดอง ไส้กรอก หัวไชโป้ว หมูยอ ผักกาดเค็ม เนื้อสด ทับทิมกรอบ ลอดช่อง เนื้อหมู เป็นต้น

เมื่อร่างกายได้รับผงกรอบเข้าไปในร่างกาย ร่างกายจะดูดซึมเข้าไปในเซลล์ต่างๆ ไปทำลายเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ทำให้เซลล์ไม่เจริญเติบโต และบางครั้งอาจทำให้เซลล์ตายได้ นอกจากนั้น จากข้อมูลยังพบว่า บอแรกซ์ส่วนใหญ่เข้าไปสะสมอยู่ในกรวยไต หรือที่สมองบางส่วนในร่างกาย ถ้าได้รับบอแรกซ์เข้าไปมากๆ จะทำให้ไตผิดปกติ ถึงขนาดไตพิการได้ และอาจจะทำให้สมองเสื่อม และยังสงสัยอีกว่า ผงกรอบอาจจะทำให้เกิดอาการผมร่วง เพราะไปทำลายเซลล์บริเวณรากผมไม่เจริญเติบโต ทำให้เซลล์ตายไป อันตรายที่ได้รับนี้ถึงขั้น ถ้าเด็กกินเกิน 5 กรัม อาจตายได้ และผู้ใหญ่ถ้ากินเกิน 15 กรัม อาจตายได้ ถ้าหากร่างกายได้รับในปริมาณมากๆ ในคราวเดียว หรือรับแต่น้อยติดต่อกันเวลานาน ก็จะทำให้ตายได้ เพราะร่างกายขับถ่ายไม่ทันจึงเป็นพิษร้ายจริงๆ

อาการของผู้ที่ได้รับผงกรอบ

มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เจ็บในช่องท้อง ภาวะอาหารและลำไส้ อูจจาระเป็นเลือดในบางครั้ง มีน้ซึม ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นผื่นแดง พุพองตามผิวหนัง และการทำงานของตับและไตถูกทำลาย

การสังเกตด้วยตา ว่าอาหารนั้น มีบอแรกซ์ผสมอยู่ด้วยหรือไม่นั้น คงเป็นสิ่งที่ค่อนข้างยาก อาจจะใช้การสังเกตอาหารที่รับประทานว่ามีพิษไปจากธรรมชาติที่ควรเป็นหรือไม่ เช่น พวกก๋วยเตี๋ยว ลูกชิ้นแดงได้ทั้งหลาย มะม่วงดองที่กรอบผิดปกติ เป็นต้น

นอกจากนั้น ใช้วิธีการทดสอบโดยการทดสอบหาบอแรกซ์ในอาหารด้วยวิธีการง่ายๆ คือ นำอาหารที่สงสัยมาต้บให้ละเอียดละลายในน้ำเล็กน้อย รินเอาแต่น้ำมาทดสอบกับกระดาษขมิ้นถ้ามีบอแรกซ์ผสมอยู่ สีของกระดาษขมิ้นจะเปลี่ยนจากสีเหลืองขมิ้นเป็นสีชมพู หรือสีแดง หรือสีน้ำตาลทันที

ผงชูรส

ปัจจุบันการใช้ผงชูรสปรุงแต่งอาหารยังคงเป็นที่นิยมของพ่อบ้านแม่บ้าน ตลอดจนคนครัว คนปรุงอาหารตามร้านต่างๆ ไป

ด้วยเหตุนี้ ผู้ผลิตจึงคิดผลิตผงชูรสกันหลายยี่ห้อ เพื่อเอาใจผู้บริโภค ซึ่งบางยี่ห้อนั้นก็ เป็นของแท้ แต่บางยี่ห้อก็มีวัตถุอื่นปลอมปน

ผงชูรสแท้ นั้น ผลิตจากแป้งมันสำปะหลัง หรือจากกากน้ำตาล ลักษณะของผงชูรสจะเป็นเกล็ดหรือผลึก สีขาวขุ่นรูปร่างเหมือนกระดูก ไม่มีความวาวแบบสะท้อนแสง มีรสชาติคล้ายเนื้อต้ม ส่วนผงชูรสที่ใช้วัตถุอื่นปลอมปนนั้น วัตถุบางชนิดก็ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เช่น ใช้พวกเกลือ น้ำตาล แป้ง ซึ่งมีลักษณะเป็นเกล็ดเล็กๆ เป็นเม็ด หรือเป็นผงปลอมปนเข้าไปแต่วัตถุบางชนิดก็เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ เช่น ใช้บอแรกซ์หรือที่เรียกว่าน้ำประสานทอง บางคนก็เรียกเมงแซ โดยปกติแล้วสารตัวนี้จะใช้ในการเชื่อมเส้นทอง มีลักษณะเป็นผลึกเม็ดกลมเล็กๆ สีขาว ทึบแสง ซึ่งลักษณะใกล้เคียงกับผงชูรส จึงมักนิยมนำมาปลอมปน บอแรกซ์เป็นสารห้ามใช้ในอาหาร หากร่างกายได้รับในปริมาณสูง อาจทำให้เสียชีวิตได้ ถ้าได้รับปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้งจนเกิดสะสมในร่างกาย เกิดอาการพิษแบบเรื้อรังทำให้เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย สับสน ระบบย่อยอาหารถูกรบกวนผิวหนังอักเสบ

วัตถุอีกชนิดหนึ่งที่ยิยมใส่ปลอมปนในผงชูรสก็คือ โซเดียม เมตาฟอสเฟต สารตัวนี้มีลักษณะเป็นผลึกขาวใส วาว หัวท้ายมน ปกติใช้เป็นน้ำยาล้างหม้อน้ำรถยนต์ เมื่อรับประทานเข้าไป จะออกฤทธิ์เป็นยาถ่ายอย่างแรง ซึ่งอันตรายมาก ดังนั้น การใช้ผงชูรส จึงควรมีวิธีการตรวจสอบว่ามีวัตถุอื่นปลอมปนหรือไม่ เราสามารถตรวจได้ดังนี้

1. นำผงชูรสประมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว ละลายน้ำสะอาด 1 ช้อนชา จนละลายหมด นำกระดาษขมิ้นจุ่มลงไป ถ้ากระดาษขมิ้นเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีแดง หรือสีหมากสุก แสดงว่ามีน้ำประสานทองปนอยู่

(วิธีทำกระดาษขมิ้น นำขมิ้นเหลืองที่บดแล้วประมาณ 1 ช้อนชา แช่ในแอลกอฮอล์ หรือเหล้าขาว ประมาณ $3\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะจะได้น้ำยาสีเหลือง นำกระดาษขมิ้นหรือกระดาษสีขาวไปจุ่มน้ำยานี้ แล้วตากให้แห้ง จะได้กระดาษขมิ้นตามต้องการ)

2. ใส่ผงชูรส 1 ช้อนชา ในช้อนโลหะ เหยานใหม่ ถ้าเป็นผงชูรสแท้จะไหม้ไฟเป็นถ่านสีดำที่ช้อน แต่ถ้ามีสารอื่นปลอมปนสารที่ปนอยู่นั้นจะหลอมตัวเป็นสารสีขาว

ถ้าสังเกตผงชูรสด้วยตา มีหลักสังเกต เลือกลงดังนี้ ภาชนะบรรจุจะต้องอยู่ในสภาพที่เรียบร้อย ไม่ฉีกขาดฉลากชัดเจน ไม่เลอะเลือน ฉลากต้องมีข้อความระบุชัดเจนดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ชื่ออาหาร แสดงคำว่า "ผงชูรส"
- เลขทะเบียนตำรับอาหาร
- ชื่อที่ตั้งของผู้ผลิตอย่างชัดเจน
- เดือน ปีที่ผลิต

เครื่องดื่มผสมคาเฟอีน

คาเฟอีนเป็นสารอัลคาลอยด์ที่มีอยู่ในพืช ซึ่งจะพบได้ในเมล็ดกาแฟ เมล็ดโกโก้ เมล็ดโคล่า ใบชา พืชเหล่านี้ล้วนนิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม หรือผสมในเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ ชา โกโก้ ซอคโคลเล็ต น้ำอัดลมประเภทโคล่า เครื่องดื่มชูกำลัง

ปัจจุบันคนไทยนิยมดื่มกาแฟกันมาก โดยเฉพาะนักธุรกิจทั้งหลาย มักใช้กาแฟเป็นเครื่องดื่มในเวลาพัก เวลาประชุม เวลาเลี้ยงแขก ตลอดจนถึงแทนอาหารเช้า เครื่องดื่มพวกโคล่า ก็มีอิทธิพลในกลุ่มวัยรุ่น เครื่องดื่มอีกประเภทที่คนนิยมมากขึ้นทั้งที่ประโยชน์นั้นไม่คุ้มค่างับราคาที่ต้องเสียไป ก็คือเครื่องดื่มประเภทชูกำลัง พุดโดยรวมๆ แล้ว เราจึงได้รับคาเฟอีนจากเครื่องดื่มทั้ง 3 ประเภทนี้มากกว่าได้รับจากเครื่องดื่มประเภทอื่น

เมื่อดื่มเครื่องดื่ม หรืออาหารที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนเข้าไปแล้ว คาเฟอีนจะมีฤทธิ์ไปกระตุ้นสมองให้ทำงานได้ว่องไว กระตุ้นกระแงขึ้น ความอ่อนล้าจะถูกขจัดออกไปชั่วคราว ทำให้เกิดความอ่อนล้าช้าลงกว่าปกติ ทำให้เวลาที่ควรพักเมื่อเกิดความอ่อนล้า ต้องเลื่อนออกไป เกิดอาการนอนไม่หลับเนื่องจากตาสว่างเพราะฤทธิ์ของคาเฟอีนนั่นเอง แต่เมื่อคาเฟอีนในร่างกายหมดฤทธิ์ จะเกิดความรู้สึกง่วงนอน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะกับผู้ที่กำลังขับรถ หรือทำงานอยู่กับเครื่องจักร

คาเฟอีนยังมีผลในการกระตุ้นให้มีการเพิ่มการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร และอาจจะทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ มีความผิดปกติเกี่ยวกับการหายใจ ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะและโรคหัวใจหรือระบบการทำงานของหัวใจผิดปกติอยู่แล้ว ควรระวัง

สำหรับในคนปกตินั้น คาเฟอีนก็มีโทษเช่นกัน หากรับประทานมากและเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการกระสับกระส่าย ตื่นเต้นเกือบตลอดเวลา สับสน คลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด ปวดศีรษะ หูอื้อนอนไม่หลับ เกร็งเครียด วิตกกังวล ตกใจง่ายชีพจรเต้นเร็ว และมีอาการมือสั่นได้ หรือบางทีอาจถึงชักได้ในหญิงมีครรภ์ยิ่งต้องระวังให้มาก เพราะโดยปกติแล้วคาเฟอีนจะถูกขับออกทางไต โดยระบบขับถ่ายของเสีย แต่สำหรับในหญิงมีครรภ์ หรือเด็กที่เพิ่งคลอดใหม่ก็จะขับคาเฟอีนได้ช้ากว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเอนไซม์ยังมีไม่มากพอ ดังนั้น ถ้าแม่ได้รับคาเฟอีนมากๆ อาจทำให้แท้งได้ หรืออาจทำให้เด็กที่เกิดมามีความผิดปกติของระบบประสาท ระบบหัวใจ หรือปากแหว่ง

จากรายงานการศึกษาผู้หญิงที่คาดว่าจะตั้งครรภ์จำนวน 104 คน เป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ในกลุ่มที่ดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 1 ถ้วย จะมีวงจรประจำเดือนที่ทำให้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้น้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่ดื่มกาแฟถึงร้อยละ 50 ซึ่งนั่นหมายความว่าถ้ายังได้รับคาเฟอีนมากเท่าใด โอกาสที่จะตั้งครรภ์ก็จะน้อยลงเท่านั้น

คาเฟอีนนั้นเป็นสิ่งเสพติด เพราะถ้าเราดื่มทุกวันแล้วดึกก็จะมีอาการนอนยาก หรือการขาดยา คือปวดศีรษะ หงุดหงิด กระสับกระส่าย ซึมเศร้า น้ำมูกไหล คลื่นไส้ ง่วงซึม และไม่อยากทำงาน แต่ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเข้าไป อาการเหล่านี้ก็จะหายไป

ด้วยเหตุนี้ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนอยู่ด้วยจึงไม่เหมาะสมที่เราจะเลือกเป็นเครื่องดื่มประจำของเรา และผู้ที่ติดแล้วก็ควรจะเข้มแข็ง เลิกให้ได้ เพราะเป็นสิ่งเสพติด ที่ทำให้เสียทั้งเงิน ทำลายทั้งสุขภาพ และยังสามารถทำลายสุขภาพจิตและสติปัญญา ไม่โดยทางตรงก็ทางอ้อม

เครื่องดื่มให้พลังงาน

เครื่องดื่มประเภทให้พลังงานที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด ทุกวันนี้มีมากมายจนจำชื่อไม่ได้หมด แต่ละยี่ห้อต่างโฆษณาว่าของตนดี เป็นเครื่องดื่มให้พลังงาน

ผู้บริโภคต่างเชื่อกันว่า เครื่องดื่มประเภทนี้ เมื่อดื่มแล้วจะให้ความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีพลังกำลังวังชามากขึ้น เรามาดูกันซิว่า ส่วนประกอบของเครื่องดื่มประเภทนี้ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง จะมีสรรพคุณจริงอย่างที่คิดกันหรือไม่

ในปริมาตร 100 มิลลิลิตร เครื่องดื่มประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบดังนี้

น้ำตาลซูโครส	15 กรัม
น้ำผึ้ง	2 กรัม
เทารีน	1 กรัม
กลูคูโรโนแลคโตน	600 มิลลิกรัม (มีเฉพาะในบางตำรับ)
ไอน์ซิทอล	50 มิลลิกรัม
คาเฟอีน	50 มิลลิกรัม
ไนอาซินไมค์	20 มิลลิกรัม
แพนโททีนอล	5 มิลลิกรัม
วิตามิน บี6	5 มิลลิกรัม
วิตามิน บี12	5 ไมโครกรัม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะเห็นว่าที่โฆษณาว่าเป็นเครื่องดีมี-ให้พลังงานก็คงเป็นเพราะส่วนประกอบหลักของเครื่องดีมีประเภทนี้ คือ น้ำตาลซึ่งหาได้ไม่ยากเลยจากเครื่องดีมีรสหวานชนิดอื่น ๆ ส่วนวิตามินต่าง ๆ เช่น ไนอาซินไนแม็ค แพนโททินิกอล วิตามิน บี6 และวิตามิน บี12 ก็เป็นวิตามินที่ร่างกายสามารถได้รับอย่างเพียงพอแล้ว จากการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ในแต่ละวันและวิตามินเหล่านี้เมื่อร่างกายได้รับเข้าไปในปริมาณมากๆ ร่างกายก็จะมีการขับถ่ายส่วนเกินนั้นออก จึงไม่มีประโยชน์อะไรที่จะบริโภคเข้าไปมากมาย

เทารีน เป็นกรดอะมิโนตัวหนึ่ง สังเคราะห์ได้ในร่างกายทำหน้าที่ช่วยการดูดซึมและเมตาโบลิซึมไขมัน ส่วนไอโนซิทอลคุณค่าทางโภชนาการยังไม่ทราบแน่นอน

ความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น คงเป็นเพราะได้สารคาเฟอีนที่ผสมอยู่ในเครื่องดีมีประเภทนี้ ที่เป็นเช่นนั้น เป็นเพราะคาเฟอีนมีฤทธิ์ไปกระตุ้นสมอง ให้ทำงานได้ว่องไว กระฉับกระเฉงชั่วขณะเท่านั้น แต่กลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ในเวลาต่อมา และไม่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะให้เด็ก และหญิงมีครรภ์ ดื่มเครื่องดีมีประเภทนี้ ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรตหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ถ้าได้รับในปริมาณมาก จะทำให้กระสับกระส่าย ตื่นเต้น กล้ามเนื้อกระตุก หัวใจเต้นเร็ว

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ทางราชการจึงได้กำหนดข้อความคำเตือนบนฉลากของเครื่องดีมีประเภทนี้ต้องมีข้อความคำเตือนดังนี้

"ห้ามดื่มเกินวันละ 2 ขวด เพราะหัวใจจะลั่น นอนไม่หลับ เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม ผู้ป่วยปรึกษาแพทย์ก่อน"

เครื่องดีมีแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์เป็นเครื่องดีมีที่ควบคุมปริมาณได้ยากที่สุด เพราะบางครั้งการดื่มนั้นหยุดไม่ได้ เนื่องจากถือเป็นเครื่องดีมีสำหรับการสังสรรค์

โรคที่เกิดจากแอลกอฮอล์ที่เรารู้จักกันดีคือโรคตับแข็ง มีรายงานว่าหากดื่มถึงวันละ 5 แก้ว เมื่อใดมีสิทธิ์เป็นโรคตับแข็งได้ นี่เป็นรายงานในผู้ชาย แต่ผู้หญิงทนต่อแอลกอฮอล์ได้น้อยกว่าผู้ชาย เพียงดื่มวันละเพียง 3 แก้วเท่านั้นก็เป็นโรคตับแข็งได้

ผู้ที่ดื่มเหล้าจัดมักจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังแต่จากรายงานปรากฏว่ามี 18% ของโรคพิษสุราเรื้อรังเท่านั้นที่จะป่วยเป็นโรคตับแข็ง แต่ไม่ได้หมายความว่าคนที่เป็โรคพิษสุราเรื้อรังจะไม่เป็นโรคตับแข็ง เพราะเท่าที่ผ่านมามีคนเหล่านี้มักตายด้วยสาเหตุอื่นก่อนที่จะทันเป็นโรคตับแข็ง

ยังมีรายงานอีกว่าแอลกอฮอล์เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งทั่วร่างกาย ทั้งมะเร็งในช่องปาก คอ หลอดอาหาร หลอดเสียงและมะเร็งตับ

ที่นี้คนที่ดื่มเหล้ามักจะมีสุขภาพที่ด้อย สารเสพติดสองประการนี้จึงช่วยกันทำลายร่างกายของเรา
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้เข้าไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดก็ตามขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูล และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับผู้หญิงแล้วการดื่มจัดๆ จะทำให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม

แอลกอฮอล์ยังทำให้เกิดเส้นเลือดในสมองแตกตีบ และเป็นโรคหัวใจได้มากกว่า

แอลกอฮอล์ยังทำให้อ้วน เพราะการดื่มเบียร์วันละ 2 ขวดเท่ากับเพิ่มแคลอรีถึงวันละ 2,100 แคลอรี แต่ว่าแอลกอฮอล์ทำให้เมตาโบลิซึมในร่างกายเพิ่มมากขึ้นด้วย กระนั้นก็ตามรวมแล้วได้พลังงานสิ้นเกินอยู่ดี ดังนั้นคนที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะอ้วนขึ้น

แอลกอฮอล์ทำให้เกิดมะเร็งเป็นเพราะแอลกอฮอล์กระตุ้นให้เกิดเอนไซม์ชนิดหนึ่งในร่างกาย ซึ่งเอนไซม์ตัวนี้ ไปสร้างสารเคมีที่เป็นสารก่อมะเร็งขึ้นมาอีกทอดหนึ่ง สารก่อมะเร็งไปทำลายดีเอ็นเอ เมื่อเซลล์แบ่งตัวจากดีเอ็นเอที่เสียไปแล้ว ก็จะได้เซลล์ใหม่ที่มีหน้าตาไม่เหมือนเดิม นี่ก็คือเซลล์มะเร็ง

ดังนั้นการดื่มแอลกอฮอล์จึงให้ผลร้ายต่อร่างกายต่างๆ นานานอกเหนือไปจากโรคพิษสุราเรื้อรังที่เรารู้จักดี

อาหารขยะ

อาหารในยุคปัจจุบันถูกแปรสภาพจากอาหารในงานครัวเป็นอาหารในกล่องในกระป๋องในหีบห่อรูปแบบทันสมัย เครื่องปรุงที่ใช้เปลี่ยนจากเครื่องเทศ สมุนไพร เกลือ น้ำซอส น้ำปลา กลายเป็นสารเคมีเป็นหยดๆ ที่เติมลงไปในการโบไฮเดรท โปรตีน ฯลฯ สารเคมีที่เหาะลงไปที่แทนเครื่องปรุงจากธรรมชาติหาประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้ เมื่อร่างกายของเราใช้ไม่ได้ มันต้องเสียเวลากำจัดทิ้ง ไม่ต่างอะไรกับขยะ หากเป็นขยะที่เราจงใจกินเข้าไปให้เป็นภาระแก่ร่างกาย ผลคืออาหารจากกระบวนการอุตสาหกรรมทำให้สุขภาพของเราเสื่อมโทรมและเกิดอาการไม่สบายต่างๆ นานา

อาหารขยะมักจะอุดมด้วยแป้งและน้ำตาล มีโปรตีนและไขมันเกินความต้องการ ยิ่งกินมากอาหารเหล่านี้ก็ยิ่งล้นเกินร่างกายยิ่งต้องเร่งกระบวนการเผาผลาญมากขึ้น เกิดอนุมูลอิสระมากยิ่งขึ้น ในทางกลับกัน อาหารขยะทั้งหมดไม่มีวิตามินและเกลือแร่ จึงขาดสารจำเป็นในการเร่งกระบวนการปฏิบัติเคมีในร่างกาย รวมทั้งขาดสารต้านอนุมูลอิสระ ร่างกายจึงเสื่อมทรุดลงอย่างรวดเร็ว คนที่กินอาหารขยะเป็นประจำจึงมีอาการเหมือนๆ กันคือ อ้วน ข้ออักเสบ เบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง

อาหารขยะมีสามประเภท คือ

1. ซากอาหาร มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารสด เช่น ผักกาดแห้งเป็นอาหารขยะ ตรงข้ามกับผักกาดสดๆ ที่เก็บจากไร่ซึ่งคงลักษณะตามธรรมชาติของมันเอาไว้สิ่งซึ่งผักกาดแห้งเสียไปคือวิตามินกับเกลือแร่ตามธรรมชาติ เหลือแต่ซากของผักกาดสดเท่านั้นจึงไม่มีประโยชน์กับร่างกายเท่าที่ควร ตัวอย่างของซากอาหารเช่น หมูหยอง เป็นซากอาหารที่ตรงข้ามกับเนื้อหมูจากเขียง ผักกาดดอง มะม่วงดอง เป็นต้น

2. อาหารดัดแปลง มีลักษณะตรงข้ามกับอาหารธรรมชาติ เช่น กุนเชียง เป็นอาหารดัดแปลงที่แปลงรูปไปจากเนื้อหมู การทำอาหารดัดแปลงย่อมมีการเจือสารอื่นเข้าไป เช่น สีผสมอาหาร สารกันบูด เป็นต้น ตัวอย่างของอาหารดัดแปลง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก ลูกกวาด ลูกอม

3. อาหารปนเปื้อน คืออาหารสกปรกตรงข้ามกับอาหารบริสุทธิ์ที่อาหารปนเปื้อนที่เราเห็นชัดๆ คือก้อนข้าวที่ตกดินมีเศษดินเศษขยะติดมา เราเห็นแล้วกินไม่ลง แต่สิ่งซึ่งเรากินเข้าไป และตั้งใจทำให้มันสกปรกมีอยู่มากมาย แต่เรากลับกินได้โดยไม่รังเกียจ ยกตัวอย่างเช่น น้ำอัดลม น้ำสะอาดไม่กิน แต่กลับเอาสีใส่ลงไป เอากลิ่นใส่เพื่อหลอกตัวเองว่านี่คือน้ำส้ม นี่คือน้ำล้นจี ตัวอย่างอื่นของอาหารปนเปื้อนได้แก่ แฮมเบอร์เกอร์ ก้อนเนื้อ ที่อยู่ตรงกลางมีน้ำที่เป็นสูตรลับป้ายเอาไว้ตอนย่าง ทำให้สีสันท่านกิน กลิ่นหอม และมีรสชาติที่แตกต่างออกไปจากเนื้ออย่างธรรมดา ไม่เชื่อลองเอาเนื้อมาปั้นเป็นก้อนแบนๆ แล้วย่าง ดูซิรับรองว่า ไม่เหมือนกับที่ร้านขายแน่นอน สิ่งซึ่งปนเปื้อนลงไปกับเนื้อคือสี คือกลิ่นสังเคราะห์ และสารปรุงรส ซึ่งกินเข้าไปแล้วร่างกายของเราไม่ได้ใช้เลย อาหารปนเปื้อนอื่นๆ เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ นมยูเอชที ที่เติมกลิ่นและรสลงไป

อาหารกลุ่มนี้ทั้งกลุ่มจึงเป็นอาหารที่เราควรเลี่ยง เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเราคงจะต้องถามตัวเองทุกครั้งที่เราเลือกหาอาหารมากินว่าในงานตรงหน้ามีอะไรปนเปื้อนที่ร่างกายของเราใช้ไม่ได้บ้างหรือสารเคมีที่ใช้อาจเป็นพิษต่อร่างกายของเราได้บ้าง อาหารที่จะกินมีวิตามินกับเกลือแร่อะไรบ้างไหม

ถ้าตอบตัวเองได้แล้วว่าอาหารที่กินมีลักษณะใกล้เคียงกับธรรมชาติที่สุด และมีวิตามินเกลือแร่พร้อมมูล นั่นเป็นอาหารที่สมควรแก่การบริโภคเพื่อสุขภาพ หากเราใส่ใจในสุขภาพ

การกินอาหารควรกินเพื่อสุขภาพ ไม่ใช่กินเพราะเท่ หรือกินตามดาราที่เป็นพรีเซ็นเตอร์โฆษณาในโทรทัศน์

บทที่ 6

การดำเนินธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ

คุณภรณ์ สุขวุฒิ ผู้ประกอบการบริษัทโฟโม่ล่า เทรดดิ้ง จำกัด ได้กล่าวถึง การดำเนินธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพ สภาพการตลาด ตลอดจนพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สามารถสรุปได้ดังนี้

ปัจจุบันผู้บริโภคเริ่มตื่นตัวเปลี่ยนมาให้ความสำคัญกับคุณประโยชน์และความปลอดภัยของอาหารมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความพิถีพิถันในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคอันเนื่องมาจากได้รับรู้ถึงพิษภัยของสารเคมีหรือสารพิษที่ปนเปื้อนตกค้างอยู่ในอาหาร จากกระบวนการเพาะปลูก การเก็บเกี่ยวการแปรรูป ตลอดจนการบรรจุหีบห่อและการขนส่ง

บริษัท โฟโม่ล่า เทรดดิ้ง จำกัด ภายใต้ การบริหารงานและความคุมของนางภรณ์ สุขวุฒิ ซึ่งดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการบริษัทได้เล็งเห็นศักยภาพของตลาดอาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยที่มีแนวโน้มเติบโตสูงขึ้น จึงเริ่มเจาะตลาดใหม่นี้เพื่อหวังชิงความเป็นหนึ่งของตลาดอาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยครบวงจร

ความเป็นมาของบริษัทโฟโม่ล่า เทรดดิ้ง จำกัด

บริษัท โฟโม่ล่า เทรดดิ้ง จำกัด ก่อตั้งเมื่อต้นปี พ.ศ. 2536 ด้วยทุนจดทะเบียน 5 ล้านบาท ดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับการผลิต-ตัวแทนจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยทุกประเภทดำเนินการผลิตโดยบริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด นอกจากนี้ยังเป็นตัวแทนจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพและอนามัยให้กับบริษัทอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย เช่น ข้าวไร้สารพิษ ข้าวกล้อง ถั่วแห้ง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ฯลฯ จำหน่ายตามช่องทางจัดจำหน่ายของบริษัท เช่น ร้านสารพัน ร้านชาวลเวช ร้านเดอะเซเรส เป็นต้น

ตำแหน่งของผลิตภัณฑ์ (Product positioning)

บริษัทโฟโม่ล่า เทรดดิ้ง จำกัด ใช้เทคโนโลยีในการเก็บรักษาและถนอมอาหาร โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญทางการบรรจุหีบห่อ ผ่านกระบวนการสเตอริไรซ์ (Sterilized) เพื่อรักษาอาหารได้ตามอายุเวลาที่ต้องการ ด้วยระบบปลอดเชื้ออันเป็นวิธีที่จะฆ่าเชื้อทั้งในอาหารและบรรจุภัณฑ์ แล้วจึงบรรจุและปิดผนึกในบรรยากาศปลอดเชื้อ ซึ่งไม่ต้องใช้สารกันบูดแต่อย่างใด แลยังคงสามารถรักษารสชาติ และคุณค่าทางอาหารและสีไว้ได้ อีกทั้งยังเก็บได้ในบรรยากาศธรรมดา โดยไม่ต้องใส่ตู้เย็นจะมีอายุของผลิตภัณฑ์นานถึง

3 เดือน เอกสารที่ส่งวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นอกจากนั้น ยังมีกระบวนการปลูกและดูแลรักษาที่ไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมี เช่น สะเดา ตะไคร้ ชิง หน่อไม้ฝรั่ง ฯลฯ และปลูกผลไม้โดยนำเนื้อมาทำเป็นแยม และมาทำเป็นน้ำผลไม้ เป็นต้น ที่สำคัญราคา ถูกมาก เนื่องจากมีวัตถุดิบป้อนโดยตรงจากแปลงปลูกของบริษัทบุญรอด บริวเวอรี่ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด ตั้งอยู่ที่ตำบลแม่กระรณ อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งจะส่งสินค้า ตรงถึงบริษัทไม่ต้องผ่านพ่อค้าคนกลาง

นอกจากนั้น ยังนำสินค้าที่ให้คุณประโยชน์ต่อผู้บริโภคมาจำหน่าย ได้แก่ ชาสมุนไพรใบฝรั่ง ซึ่งทำมาจากใบฝรั่ง และน้ำผึ้งแท้ แก้วขี้บลม แก้วท้องเสีย ระงับกลิ่นปาก ชาสมุนไพรหญ้าไต้ใบ ทำมาจาก หญ้าไต้ใบและน้ำผึ้งแท้ใช้แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย รักษาไวรัสตับอักเสบบี ชาสมุนไพรดอก ขาวใช้รักษาโรคแก้ปวดเมื่อย เหน็บชา หอบหืด ลดน้ำตาลในเลือด ชาสมุนไพรหญ้าหนวดแมว ทำมาจาก หญ้าหนวดแมวและน้ำผึ้งแท้ ใช้แก้หัวใจในกระเพาะปัสสาวะ แก้กษัย ลดน้ำตาลในเลือด ฯลฯ

ผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมาย (Target group)

บริษัทได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้บริโภคที่ต้องการบริโภคผัก-ผลไม้ ที่ปลอดภัยจากสารเคมี และผู้ที่สนใจในสุขภาพ ราคาผลิตภัณฑ์ตั้งแต่ 35 บาทขึ้นไป

ประเภทของผลิตภัณฑ์ที่ผลิต (Type of product)

บริษัทแบ่งสินค้าออกเป็น 5 ประเภท ประกอบด้วย

1. อาหารที่ผ่านกระบวนการกึ่งแปรรูปและแปรรูป เช่น น้ำตาลขานอ้อย ซีอิ๊ว ข้าวมอลท์ ซีอิ๊วเต้าเจี้ยว ข้าวมันปู น้ำพริกแกง แยม ฯลฯ
2. อาหารที่เก็บรักษาในการถนอมอาหารด้วยระบบปลอดเชื้อ เช่น หน่อไม้ ฝรั่งดอง ชิงดอง ซีอิ๊วถั่วเหลือง ผักกาดดอง แดงดองเค็ม กระเทียมโทนดองสามรส พริกป่น
3. ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โดยใช้ Nutrasweet เช่น เท็ดทลินจือแห้ง น้ำมะเฟือง น้ำวานหางจระเข้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ที่ผสมด้วยน้ำผึ้ง และที่ผสมด้วยน้ำตาล
4. อาหารสดแปรรูป อาทิ ไส้กรอกที่ผลิตจากเนื้อสัตว์ โดยไม่มีการผสมสารเพื่อเพิ่มปริมาณ และสี เช่น ดินประสี
5. ผักอนามัยมี 30 รายการ เช่น สลัดแก้ว บรอกโคลี่ กะหล่ำดอก คะน้า กระเทียมต้น เมเปิ้ล แครอท สลัดเอ็นโดร์ สลัดใบเตย สลัดใบหยิก ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ช่องทางการจัดจำหน่าย (Distributor channel)

บริษัทได้แบ่งช่องทางการจัดจำหน่าย ออกเป็น 2 รูปแบบ

1. ช้อป สแตนด อโลน (Shop Stand Alone) เนื่องจากคนไทยนิยมทานข้าวนอกบ้าน บริษัทจึงเปิดร้านอาหาร ภายใต้ชื่อร้าน “ เดอะเซเรส ” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า แม่พระโอสถหรือรวงข้าว ปัจจุบันอยู่ที่สุขุมวิท 39 และเดอะพรอมาเนด โรงแรมฮิลตัน ส่วนต้นปี พ.ศ. 2540 เปิดที่ เบียร์ลิงท์ เฮ้าส์ อโศก

ร้านที่เปิดในปัจจุบันบริการตั้งแต่ 10 โมงเช้า ถึง 4 ทุ่มตรง โดยคอนเซ็ปต์ร้านทั้งหมดจะมีรูปแบบร้านอาหารปลอดสารพิษ และยังให้ผู้บริโภคสามารถเดินเข้าไปจับจ่ายอาหารและผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษ เช่น ผักสดปลอดสารเคมี เมล็ดธัญพืชเพื่อเพิ่มกากใยอาหารในกระเพาะและลำไส้ อาหารแห้งทุกชนิดที่ผลิตด้วยกระบวนการที่ปลอดภัย เช่น น้ำตาลไม่ฟอกสี (น้ำตาลขานอ้อย) เป็นต้น นอกจากนี้ภายในบ้านมีสินค้ามาจากแหล่งอื่นอยู่อีก 10 เปอร์เซนต์ เช่น ร้านสารพัน และร้านชาวลเวซ เป็นต้น

2. จัดส่งสินค้าผักและผลไม้ให้กับโรงแรมระดับ 5 ดาว และห้างสรรพสินค้าชั้นนำ ส่วนอาหารแห้ง เช่น แยม น้ำผลไม้ต่าง ๆ ฯลฯ ไม่จัดส่งเนื่องจากต้องการให้ลูกค้าได้ซื้อสินค้าจากร้าน เดอะเซเรส เท่านั้น เพื่อที่จะได้สินค้าในราคาที่ถูก และจะได้ไม่ต้องนำส่วนแบ่งสินค้าไปเสียค่าจิปี่ให้กับห้าง ส่วนร้านค้าที่เป็นกรีนช้อป ทั่วไป จัดส่งสินค้าทุกประเภทของบริษัท

แผนการออกผลิตภัณฑ์ใหม่ (New product)

สำหรับต้นเดือนตุลาคม ปี 2540 ที่ผ่านมาได้ออกสินค้าใหม่ (launch) คือ แยมมะม่วง น้ามะเฟือง น้ำวุ้นหางจรเข้ และเห็ดหลินจือ

นโยบายการขยายธุรกิจ (Business Plan)

ปัจจุบันบริษัทพร้อมเปิดแฟรนไชส์ ในรูปแบบร้านอาหาร ภายใต้ชื่อ “เดอะ เซเรส” แล้ว เนื่องจากคิดว่าธุรกิจที่มีเจตนาธรรมที่ดีกับผู้บริโภค จึงต้องการขยายไปให้ทั่วประเทศโดยกำหนดไว้ 2 รูปแบบ คือ

1. พื้นที่ 50 ตารางเมตรขึ้นไป ลงทุนไม่เกินหนึ่งล้านบาท โดยบริษัทจะเป็นผู้ส่งสินค้าและเป็นทีปรึกษาทุกอย่าง

2. พื้นที่ 100 ตารางเมตร ใช้เงินลงทุนไม่เกินห้าแสนบาท จะป้อนวัตถุดิบทุกอย่างเช่นกัน

จุดเด่นของร้าน ไม่มีการสูบบุหรี่ภายในร้าน อาหารไม่ปรุงแต่งจากผงชูรส ผักและผลไม้สด จากไร่ บลูมรดก ฯ เมนูอาหารเปลี่ยนทุกเดือน มีทั้งรายการอาหารไทย อาหารฝรั่ง

สภาพตลาดอาหารเพื่อสุขภาพ

นักการตลาดในแวดวงสินค้าอุปโภคบริโภคประเมินว่า ณ ปัจจุบันตลาดอาหารเสริมซึ่งรวมทั้งวิตามิน เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพตลอดจนผลิตภัณฑ์เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพทุกประเภทมีมูลค่าถึง 2,000 ล้านบาทมีอัตราเติบโตร้อยละ 30 ต่อปี

ทั้งนี้หากแยกเฉพาะธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพซึ่งมีโอกาสที่จะเติบโตได้อย่างดีในอนาคต จะมีมูลค่าของตลาดรวม 300-400 ล้านบาทต่อปี ซึ่งหากรวมถึงผลิตภัณฑ์กลุ่มวิตามินด้วย จะมีมูลค่าถึง 700-800 ล้านบาทต่อปี

ปัจจุบันมีสมาคมอาหารเสริมสุขภาพมีสมาชิกถึง 22 บริษัท จากจำนวนผู้ผลิตและจำหน่ายอาหารเสริมสุขภาพในไทยทั้งหมด 50 บริษัท แต่ยังไม่มีการออกกฎหมายรองรับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอย่างครอบคลุมมีเพียงกฎกระทรวงฉบับที่กล่าวถึงผลิตภัณฑ์เป็นชนิด ๆ ไป ทั้ง ๆ ที่แนวโน้มตลาดนี้น่าจะโตแบบก้าวกระโดดผู้บริโภคในยุคนี้มีความรักอิสระสูง เป็นตัวของตัวเอง มีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้นต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิม องค์กรประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้มีการขยายตัวรายได้ของชุมชนเมือง พฤติกรรมผู้บริโภคยุคไอที ต้องการบริโภคสินค้าที่มีมาตรฐานสูงขึ้น

เมื่อปี 1981 องค์กรอนามัยโลกประกาศว่า “สุขภาพดีถ้วนหน้า ปี 2000” ซึ่งหมายถึง สุขภาพคือสุขภาพโดยสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และสังคม เปรียบเสมือนภารกิจที่มนุษยโลกพึงปรารถนา แต่สภาพของโลกกำลังเสียสมดุลทางธรรมชาติ จากการพัฒนาของนานาประเทศที่มีการเปลี่ยนแปลงจากยุคอุตสาหกรรม ก้าวสู่ยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ

ประชากรเริ่มเผชิญกับวิกฤติอาหารแบบไม่รู้ตัว เพราะเราละเลยการผลิตอาหารแบบดั้งเดิมสู่การผลิตแบบใหม่อย่างสิ้นเชิง ความชะล่าใจของความอุดมสมบูรณ์ในธรรมชาติของบ้านเรา ตามคำพังเพยว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว “ ส่งผลให้เกิดวิกฤติด้านอาหาร เพราะความต้องการของผู้บริโภคสำหรับการผลิต

สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการบริโภคของคนเราเปลี่ยนไปส่งผลให้คุณภาพและคุณค่าของอาหารเปลี่ยนไป เริ่มตั้งแต่การเพาะปลูกเพื่อให้ได้ผลผลิตที่ดี จำเป็นต้องใช้สารเคมีต่าง ๆ ที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารต่างจากเดิม โดยเฉพาะสังคมเมืองใหญ่ ซึ่งมีวิถีชีวิตที่อยู่กับความรีบเร่ง ทำให้สุขภาพคนเมืองมีปัญหามากขึ้นตามลำดับ โรคภัยหลายโรคมีสาเหตุมาจากการบริโภค และมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ มะเร็ง ฯลฯ และยังมีส่วนประกอบมากมาย ที่ไม่รู้ว่าเป็นอาหารที่บริโภคนั้นเป็นอันตรายต่อตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาว

ในต่างประเทศ เริ่มต้นตัวกับอาหารเพื่อสุขภาพตั้งแต่ปี ค.ศ.1970 และคิดหาทางป้องกัน และหาวิธีทดแทนการตรวจสุขภาพและทานยา ซึ่งทำให้เกิดแนวโน้ม 3 ประการ คือ

1. เกิดความเคยชินใหม่ในการรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง
2. การรักษาตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยความชำนาญเฉพาะทาง
3. ชัยชนะของการรักษาสุขภาพแบบใหม่ เน้นการป้องกันมากกว่าการรักษา

ประกอบกับมีผู้คิดค้นอาหารแนวใหม่ เพื่อบรรเทาความเสี่ยงต่ออันตรายจากการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ส่วนในรูปอาหารเพื่อสุขภาพแบบใหม่ ตลาดนี้จึงเติบโตอย่างน่าจับตาทีเดียว

ปัจจุบันตลาดที่รู้จักคือเข้าตลาดนี้และเปิดตัวอย่างกว้างขวาง คือ ผลิตภัณฑ์แบล็คมอร์ จากออสเตรเลียของดีทแฮล์ม ผลิตภัณฑ์เฮลท์เธอร์รี่ของนิวซีแลนด์ โดยบริษัทอินเดีย จำกัด บริษัทอาร์บีซี อินเทอร์เน็ต ในเครือไอโอไฟล์กรุ๊ป เป็นต้น โดยส่วนใหญ่จะจำหน่ายทั้งอาหารเสริมและผลิตภัณฑ์บำรุงความงาม ผลิตภัณฑ์ที่ใช้มักจะเป็นการประชาสัมพันธ์สร้างภาพลักษณ์และการให้ความรู้แก่ผู้บริโภค เนื่องจากยังนับได้ว่าเป็นตลาดใหม่

ร้าน “ สารพัน ”

ปัจจุบันรอบตัวเราเต็มไปด้วยสิ่งมีพิษ จะหายใจ จะดื่มจะบริโภคก็เต็มไปด้วยสารพิษ ทำให้ต้องเอาใจใส่และคัดเลือกแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพกันมากขึ้น อาหารเป็นสิ่งแรกที่เราต้องให้ความสำคัญ เพราะอาหารจะเข้าสู่ร่างกายโดยตรง ถ้ามีสารพิษมากหน่อยก็ตายทันที ถ้ามีน้อยหน่อยก็ตายสะสม จะให้ปลอดภัยที่สุดก็ต้องรับประทานอาหารปลอดสารพิษ ซึ่งก็เป็นที่มาของธุรกิจร้านจำหน่ายสินค้าปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพในนาม “ สารพัน ”

นายสถาพร คำคง เจ้าของร้าน “ สารพัน ” กล่าวถึงจุดเริ่มต้นและที่มาของการทำร้านนี้ว่า เริ่มแรกเขาเป็นคนสนใจเกี่ยวกับเรื่องของสิ่งแวดล้อมอยู่แล้ว ผนวกกับเวลานั้นได้มีโอกาสคลุกคลีกับงานทางด้านนี้ ด้วยการเข้าไปช่วยทำงานกับองค์กรเอกชนรายหนึ่ง ซึ่งหลังจากทำงานร่วมกันได้ระยะหนึ่งมีความรู้สึกว่าการทำงานของกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้น พุดไปพุดมาก็เวียนอยู่เพียงแค่งานกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ชำร่วยโอกาสจะขยายตัวกว้างก็น้อย จึงเริ่มหันกลับมามองว่า สิ่งที่เป็นตัวขวางกั้นให้ความเอาใจใส่ในการรักษาสิ่งแวดล้อมนั้นคืออะไร

คำตอบก็คือ ข้อจำกัดอยู่ที่คนส่วนใหญ่ของประเทศยังคงสนใจเรื่องของปากท้องและสุขภาพของตนเองมากกว่า นับเป็นจุดที่ทำให้มองว่าก่อนที่จะคนเราจะมาคุยกันเรื่องสิ่งแวดล้อม น่าจะให้ปากท้องเขารวมก่อน และการที่ท้องอิ่มนั้นใช่อิ่มธรรมดาด้วย จะต้องอิ่มแบบมีสุขภาพที่ดีควบคู่กันไป ในที่สุดจึงได้รวบรวมสมัครพรรคพวกเปิดร้าน “ สารพัน ” สาขาแรกในซอยเสนานิคม เมื่อเดือนกรกฎาคม ปี พ.ศ.

2537 โดยครั้งแรกใช้พื้นที่ 30 ตารางเมตร หลังจากที่เปิดได้ไม่ถึงปีก็ขยายพื้นที่เป็น 70 - 80 ตารางเมตร เนื่องจากมองว่าร้านที่เปิดในเนื้อที่ขนาด 30 ตารางเมตรในช่วงเริ่มต้นนั้น เล็กเกินไปสำหรับลูกค้าที่เพิ่มมากขึ้นทุกวัน ซึ่งจะเป็นการเสียโอกาสทางการขายส่วนหนึ่ง และเป็นการเสียโอกาสสำหรับลูกค้าใหม่ที่ยังไม่เคยเข้ามาในร้านด้วย

จุดขายของร้าน “สารพัน”

สินค้าของร้านสารพันทั้งหมดในร้านจะเน้นไปที่ สินค้าปลอดสารพิษเช่น ข้าวสารปลอดสารพิษ พืชผัก และผลไม้ปลอดสารพิษ เนื้อสัตว์ปลอดสารพิษ ยาสามัญประจำบ้านจากสมุนไพรธรรมชาติ เช่น ฟ้าทะเลลายโจร ยาสมุนไพรจีนชั้น น้ำยากันยุงตะไคร้หอม ยาสีฟัน ชาสมุนไพร เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำผลไม้ เครื่องสำอางผสมสารสกัดจากสมุนไพรธรรมชาติ เช่น แชมพูดอกอัญชัน แชมพูมะกรูด แชมพูประคำดีควาย รวมไปถึงน้ำยาทำความสะอาดต่างๆ จนกระทั่งเสื้อผ้า จากผ้าฝ้ายย้อมสีธรรมชาติจากเปลือกไม้ และของประดับตกแต่งบ้าน โดยสินค้าส่วนใหญ่จะรับมาโดยตรงจากเกษตรกรที่จังหวัดชัยภูมินครราชสีมา ชลบุรี สระแก้ว ลพบุรี เชียงราย และสุพรรณบุรี เป็นต้น

ข้อจำกัดของธุรกิจ

การดำเนินงานร้าน “สารพัน” เป็นธุรกิจที่แตกต่างจากธุรกิจทั่วไป ตรงที่ธุรกิจตัวนี้ค่อนข้างมีข้อจำกัด คือไม่มีโอกาสที่จะได้เปรียบใคร เริ่มตั้งแต่ผู้ผลิตสินค้าซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวบ้านตามต่างจังหวัด ซึ่งเป็นผลผลิตทางการเกษตร ทางร้านไม่มีโอกาสที่จะต่อรองในการจัดซื้อได้เต็มที่ ผู้ผลิตบอกว่าต้องจ่ายเป็นเงินสดก็ต้องจ่ายตามนั้น สินค้าลดราคาไม่ได้ก็ต้องเป็นไปตามนั้น ผิดกับการซื้อสินค้าระดับโรงงานใหญ่ๆ ซึ่งมีข้อต่อรองทางการซื้อมากมาย

แต่ก็มีข้อดีคือ จะได้สินค้าแท้ๆ ที่ทางร้านต้องการตามคอนเซ็ปต์เพราะเนื่องจากการที่ทางร้านสามารถซื้อสินค้าโดยตรง และมีโอกาสได้เข้าคลุกคลีกับชาวบ้านบ่อยๆ ทำให้สามารถจะผลิตสินค้าตามที่ร้านต้องการ แต่ก็ไม่ใช่ว่าทุกครั้ง บางครั้งชาวบ้านก็ไม่สามารถผลิตสินค้าตามที่ทางร้านต้องการ ดังนั้นในอนาคตอันใกล้นี้ ทางร้านจะปรับตัวเองมาเป็นผู้ผลิตสินค้าบางส่วน เช่นอาหารแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป และสินค้าประเภทคอสเมติก ซึ่งสินค้าเหล่านี้ปัจจุบันทางร้านรับมาจากที่อื่น ทำให้นอกจากควบคุมคุณภาพยากแล้ว ยังทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเลขในการดำเนินการได้อีกด้วย

การดำเนินธุรกิจ

ในช่วงแรกที่เปิดดำเนินการ ผลประกอบการของร้านยังไม่ดีเท่าที่ควร แต่ก็ไม่ย่อท้อเพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำไปนั้นถูกทางแล้ว และร้านจำหน่ายสินค้าประเภทนี้จะมีแนวโน้มที่ดีในอนาคต เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะเริ่มเปลี่ยนมาให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพ ด้วยการซื้อสินค้าประเภทนี้มากขึ้น ซึ่งหลังจากนั้นไม่นานความคิดดังกล่าวก็เป็นจริง เนื่องจากร้านสารพันก็เป็นที่กล่าวถึงของผู้บริโภค มีผู้เข้ามาอุดหนุนกันอย่างมากมาย ทำให้ตัดสินใจขยายธุรกิจนี้ต่อโดยทำการเปิดสาขาเพิ่มอีก 2 แห่ง คือ ที่ซอยวัชรพลและที่สะพานกรุงธน

คุณสถาพรกล่าวถึงการลงทุนในการเปิดร้านสารพันว่า ใช้เงินลงทุนประมาณ 5 แสนบาทต่อ 1ร้านแบ่งเป็นค่าเช่าร้านประมาณ 2 แสนบาท ค่าพื้นที่ค่าเช่าอาคารประมาณ 1.5 แสนบาท และค่าสินค้าประมาณ 1.5 แสนบาท ส่วนผลประกอบการที่ได้กลับมาระยะแรกประมาณ 1.5 แสนบาทต่อเดือน ซึ่งได้มาจากการขายปลีก การขายส่งเริ่มต้นปี พ.ศ. 2538 โดยส่งให้ร้านเลมอนกรีนทุกสาขา จนกระทั่งปี 2539 เริ่มไม่ค่อยอยากขายเพราะมีปัญหาเรื่องเครดิต สำหรับของแห้งของทางร้านสารพันปัจจุบันขายส่งให้กับร้านค้าประเภทเดียวกันประมาณกว่า 20 ร้าน ที่ต้องทำเช่นนั้นเพราะเห็นว่าการขายส่งเป็นการขยายตลาดได้ดีทางหนึ่ง ถึงแม้จะมีข้อจำกัดที่เราต้องให้เครดิต กับร้านค้านั้นๆ ที่สินค้าบางอย่างไม่สามารถได้รับเครดิตจากแหล่งผลิตได้เลย

ปัญหาของการดำเนินธุรกิจ

สำหรับปัญหาเท่าที่ดำเนินการมาประมาณ 3 ปีกว่านี้ สิ่งที่เป็นปัญหาสำคัญที่สุดก็คือ ธุรกิจร้านเพื่อสิ่งแวดล้อมยังไม่เป็นที่ยอมรับของสถาบันการเงินต่าง ๆ ทั้งธนาคารและไฟแนนซ์เนื่องจากสถาบันการเงินมักมองว่าการได้กลับมาของเงินดูจะเป็นเรื่องยากทำให้เมื่อไปยื่นเสนอโครงการที่ไหนจะไม่ค่อยได้รับความสนใจและถูกปฏิเสธหรือลดวงเงินตลอด นอกจากนี้สิ่งที่ประสบปัญหาอยู่ คือ ทางร้านสารพันยังขาดมืออาชีพทางด้านการบริหารทุกวันนี้ได้แต่อาศัยมุมมองและประสบการณ์ที่ได้มาเท่านั้น ถ้าจะดำเนินธุรกิจต่อไปในแนวทางการตลาดแล้วสิ่งจำเป็นที่สุดเวลานี้ คือนักการตลาดที่จะเข้ามาวางแผนดำเนินการให้ทั้งหมด

สำหรับช่องทางของธุรกิจประเภทนี้ในอนาคตนั้นมีความเห็นว่าจะไปได้สวยอย่างแน่นอน เนื่องจากบริษัทศูนย์วิจัยกสิกร ได้เคยทำวิจัยไว้และสรุปว่าธุรกิจอาหารเพื่อสุขภาพและพิทักษ์สิ่งแวดล้อม เป็น 1 ใน 10 ธุรกิจที่น่าสนใจมากในทศวรรษนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ร้านอาหาร “เดอะเซเรส” (The Seres)

ในภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นพิษกระจายอยู่รอบ ๆ ตัวเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้ผู้บริโภคหันมาใส่ใจกับสุขภาพกันมากขึ้นธุรกิจไหนที่ประกาศตัวว่าเป็นธุรกิจที่เอาใจใส่ต่อสุขภาพหรือทำให้สุขภาพแข็งแรงมีชีวิตที่ยืนยาว กลายเป็นธุรกิจฮอต ได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคและนักลงทุนสมัยนี้อย่างไม่น่าเชื่อ ปัจจุบันตลาดอาหารเพื่อสุขภาพมีมูลค่ามากกว่า 800 ล้านบาท และมีแนวโน้มว่าจะสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในเมืองกรุง ซึ่งแม้แต่ยักษ์ใหญ่วงการเบียร์อย่างบุญรอดบริวเวอรี่ ยังโอดเข้าร่วมวงการทำทั้งไร้ผักผลไม้สดปลอดสารพิษที่ชื่อ “เดอะ เซเรส” ไว้ตอบสนองผู้บริโภคและนักลงทุนที่ใส่ใจสุขภาพ

ความเป็นมา

บริษัท บุญรอด บริวเวอรี่ จำกัด นอกจากจะมีสินค้าลือชื่ออย่างเบียร์สิงห์แล้ว ยังมีธุรกิจอื่น ๆ อีกมากมาย รวมถึงมีไร้ผักผลไม้ปลอดสารพิษที่จังหวัดเชียงราย ปีหนึ่งๆ มีผลผลิตต่อไร่เป็นจำนวนไม่น้อยและเนื่องจากมีวัตถุดิบที่ปลูกเองเหลือเพื่อ จนสามารถแตกไลน์ออกเป็นธุรกิจอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป (อย่างน้ำผลไม้กระป๋อง ตราสิงห์เพชร) แต่ทางบริษัทก็ยังเห็นว่าการขยายตัวสู่ผู้บริโภคยังคงอยู่ในวงแคบ ดังนั้นเพื่อเป็นการขยายช่องทางทางธุรกิจจึงได้ก่อตั้งบริษัทลูกในนามบริษัทโพโมน่า เทรตติ้ง จำกัด ภายใต้การดูแลของนางภรณี สุขวุฒิ กรรมการผู้จัดการ เมื่อต้นปี พ.ศ.2536 ด้วยทุนจดทะเบียน 3 ล้านบาท เพื่อธุรกิจขายส่งผักผลไม้สด และอาหารเพื่อสุขภาพของค่ายบุญรอด และยังได้เปิดซ้อปสแตนดาร์ดออนไลน์ เปิดเป็นร้านขายปลีกควบกับร้านอาหารภายใต้ชื่อ “เดอะ เซเรส” ซึ่งมีความหมายว่ารวงข้าว หรือพระแม่โพสพ

ปัจจุบันร้าน “เดอะ เซเรส” เปิดให้บริการอยู่ 2 สาขา คือ ที่สุขุมวิท 39 ซึ่งเป็นสาขาใหญ่ มีขนาดพื้นที่ 250 ตารางเมตร พ่อครัว 3 คน ซึ่งสาขานี้นอกจากเป็นสาขาใหญ่แล้ว ยังเป็นที่วางแผนและฝึกสอนพ่อครัวและเด็กประจำร้าน โดยสาขาดังกล่าวจะมีครัวร้อนอาหารตามสั่ง ซึ่งจะมีความยุ่งยากในการดำเนินการสูงกว่า ไม่ว่าจะการจัดการเรื่องน้ำทิ้ง ความสะอาด กลิ่นต่าง ๆ ส่วนอีกสาขาอยู่ที่ เดอะพรอมาเนด โรงแรมฮิลตัน มีเนื้อที่ 50 ตารางเมตร มีเพียงครัวเย็น ซึ่งเป็นไมโครเวฟที่ใช้สำหรับอุ่น ทอด อาหาร และสำหรับเตรียมอาหารประเภทยำ ไม่ต้องอาศัยความยุ่งยาก

สำหรับในปี พ.ศ.2540 ทางบริษัทวางแผนที่ขยายสาขาอีก 1 แห่ง ที่เบียร์สิงห์เฮ้าส์ ซอยอโศก หลังจากสิ้นสุดเทศกาลเบียร์สดปลายเดือนกุมภาพันธ์แล้ว

คอนเซ็ปต์ของร้านอาหาร

คอนเซ็ปต์ของร้าน “เดอะ เซเรส” จะคำนึงถึงเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพเป็นหลัก เช่น ถ้าเป็นอาหารตามสั่ง จะทำกันแบบสด ๆ ไม่ใส่ผงชูรสอาหารสำเร็จรูป ส่วนอาหารกึ่งสำเร็จรูปก็จะไม่ใส่สารกันบูด สำหรับเมนูอาหารในร้านครัวเย็นประกอบด้วย อาหารว่างและอาหารจานเดียวเช่นถั่วทอดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด ใ้กรอกทอดกรมควัน แซนดวิช สลัดและอาหารประเภทยาต่าง ๆ ในการจัดร้านนั้นจะออกสไตล์ตะวันตก เย็นตาด้วยสีเขียวในขณะที่สินค้าในร้านจะเน้นความเป็นไทย เช่น ข้าวหอมมะลิ น้ำผึ้ง น้ำมะตูม น้ำพริกแกงต่าง ๆ แยมมะเฟือง แยมลิ้นจี่ ลิปประด มะม่วงซึ่งส่วนนี้จะเป็นสินค้าซื้อติดไม้ติดมือหลังจากที่ได้รับประทานอาหารแล้ว

การขยายธุรกิจ

ภายหลังจากที่เปิดสาขาที่ 3 แล้วทางบริษัทโพโม่นำวางนโยบายไว้ว่าจะพุ่งเป้าไปที่การขายเฟรนไชส์เท่านั้น โดยวางแผนว่าใน 2 ปีแรกจะขยายให้ได้ประมาณ 10 ร้าน ส่วนในปี พ.ศ.2540 จะขยายได้ไม่เกิน 4 ร้าน เพื่อเป็นตัวอย่งในการนำร่องและในการทดลอง ปรับปรุงแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการทำธุรกิจด้วยระบบเฟรนไชส์ด้วย เนื่องจากทางบริษัทไม่ต้องการขยายสาขาออกไปอย่างรวดเร็วเกินไปจนก่อให้เกิดความเสียหายต่อคอนเซ็ปต์และรูปแบบที่กำหนดไว้

สำหรับเงื่อนไขในการลงทุนนั้น ทางบริษัทจะเน้นการขายเฟรนไชส์พื้นที่กรุงเทพฯ ๑ เนื่องจากมีความคล่องตัวในการดำเนินงานและมีความสะดวกสบายต่อผู้ที่ต้องการมาลงทุน โดยสถานที่ที่เหมาะสมควรอยู่ในห้างสรรพสินค้า และอาคารพาณิชย์ในย่านชุมชน มีขนาดพื้นที่ตั้งแต่ 50 ตารางเมตรขึ้นไป

ผู้ที่สนใจจะลงทุนทำ “เดอะ เซเรส” จะต้องเริ่มต้นด้วยการหาทำเลที่ตนเองต้องการเปิดพร้อมถ่ายรูปลสถานที่พร้อมแผนที่มาเสนอกับทางบริษัท เพื่ออำนวยความสะดวกในการติดต่อและส่งคนไปตรวจสอบพื้นที่ ถ้าพื้นที่ดังกล่าวได้รับการพิจารณาขึ้นตอนต่อไปเป็นการตกลงในการลงทุนโดยขนาดพื้นที่ 50 ตารางเมตรจะใช้เงินลงทุนประมาณ 1-1.5 ล้านบาท แบ่งเป็นค่าตกแต่งประมาณ 3-5 แสนบาท ซึ่งทางบริษัทจะเป็นผู้ออกแบบตกแต่งทั้งหมดและที่เหลือเป็นอุปกรณ์และตู้แช่ซึ่งต้องใช้ประมาณ 7-8 แสนบาท ส่วนเงินหมุนเวียนในร้านตกประมาณ 5 แสนบาท หากต้องการเปิดร้านบนพื้นที่ขนาด 100-150 ตารางเมตรต้องใช้เงินลงทุนประมาณ 7-9 แสนบาท

ทางบริษัทโพโมนำเก็บค่าเฟรนไชส์ฟิหรือค่าแมนเนจเม้นต์ ฟี เดือนละ 30,000 บาท และค่ารอยัลตี้ 10 เปอร์เซ็นต์จากยอดขายต่อเดือน ซึ่งค่ารอยัลตี้ไม่ได้กำหนดแน่นอนตายตัว อาจจะมีการยืดหยุ่นเป็นรายไป ส่วนสินค้าทางบริษัทจะบริการส่งให้ทุกวันประมาณ 10 โมงเช้า ค่าสินค้าต่างๆ ทางบริษัทจะให้เครดิตกับเฟรนไชส์ตี้ ประมาณ 30 วัน ธุรกิจนี้เป็นธุรกิจที่ต้องหวงผลระยะยาวเนื่องจาก

กระแสความต้องการของผู้บริโภคยังไม่ถึงกับรุนแรงแต่มีช่องทางสดใสในอนาคตอันไม่ไกลนี้โดยเฉพาะผู้บริโภคที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปส่วนใหญ่เริ่มเป็นห่วงสุขภาพของตนเองมากขึ้น และถ้ากระแสความต้องการแทรกเข้าไปในกลุ่มวัยรุ่นด้วยแล้ว ตลาดนี้จะเป็นตลาดที่มีมูลค่ามหาศาลทีเดียว ดังนั้นปัจจุบันทางบริษัท คาดถึง จุดคุ้มทุนประมาณ 3 - 4 ปี ซึ่งก็คงเป็นระยะปกติสำหรับการลงทุนทางธุรกิจ ผลประกอบการที่ คาดว่าจะได้ประมาณไว้ไม่ต่ำกว่า 7 - 8 พันบาทต่อวัน



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7 ผลการศึกษา

จากการสอบถามผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 ตัวอย่าง เพื่อสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคตลอดจนปัญหาและความต้องการของผู้บริโภคต่ออาหารเพื่อสุขภาพ สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค

เพศ

จากการศึกษาผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จำนวน 200 ตัวอย่าง ปรากฏว่าเป็นเพศหญิง 174 คน คิดเป็นร้อยละ 87.0 และเพศชาย 26 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 ทั้งนี้เนื่องจากสภาพสตรีมักจะมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการเลือกซื้ออาหารสำหรับสมาชิกในครอบครัว (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หญิง	174	87.0
ชาย	26	13.0
รวม	200	100.0

อายุ

จากการศึกษาพบว่าผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 36-40 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 รองลงมาผู้บริโภคมีอายุระหว่าง 41-45 ปี 46-50 ปี 31-35 ปี จำนวน 41 คน 32 คน และ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 ร้อยละ 16.0 และร้อยละ 14.5 ตามลำดับ ผู้บริโภคจำนวนน้อยที่สุดจะมีอายุน้อยกว่าและเท่ากับ 25 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 จะพบว่าอาหารเพื่อสุขภาพจะนิยมบริโภคกันในกลุ่มผู้บริโภควัยกลางคน ทั้งนี้เนื่องจากสุขภาพเริ่มร่วงโรยไปตามวัย จึงต้องการบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง ส่วนผู้บริโภคในกลุ่มวัยรุ่นยังไม่ค่อยสนใจอาหารเพื่อสุขภาพ แต่มักนิยมสินค้าตามแฟชั่น โดยอาศัยอิทธิพลกลุ่มรวมทั้งการพบเห็นจากโฆษณา (ตารางที่ 2)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 2 อายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
≤ 25 ปี	6	3.0
26-30	10	5.0
31-35	29	14.5
36-40	68	34.0
41-45	41	20.5
46-50	32	16.0
> 50	14	7.0
รวม	200	100.0

ศาสนา

ผู้บริโภคร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 93.0 รองลงมานับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5 นับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ศาสนา

ศาสนา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พุทธ	186	93.0
คริสต์	11	5.5
อิสลาม	3	1.5
รวม	200	100.0

สถานภาพ

ผู้บริโภคร้านอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่สมรสแล้ว จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 67.0 เป็นโสด จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 และหย่าร้างจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 ตารางที่ 4

ตารางที่ 4 สถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สมรส	134	67.0
โสด	59	29.5
หย่าร้าง	7	3.5
รวม	200	100.0

ระดับการศึกษา

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จะจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี เป็นจำนวนมากที่สุด 107 คน คิดเป็นร้อยละ 53.5 รองลงมาคือ ผู้จบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 ผู้บริโภคจำนวนน้อยที่สุดจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0 ดังนั้นจะเห็นว่าผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมักเป็นผู้มีการศึกษาสูง เนื่องจากอาหารเพื่อสุขภาพเป็นแนวโน้มการบริโภครูปแบบใหม่ ซึ่งผู้บริโภคต้องมีความเข้าใจในเบื้องต้นที่ถูกต้อง จึงจะทราบประโยชน์ของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	6	3.0
อนุปริญญา/ปวส.	24	12.0
ปริญญาตรี	107	53.5
สูงกว่าปริญญาตรี	63	31.5
รวม	200	100.0

อาชีพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จะมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท/ห้างร้าน จำนวนมากที่สุด จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 ผู้บริโภคจำนวนใกล้เคียงกัน จะมีอาชีพรับราชการ อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ และอาชีพประกอบธุรกิจอิสระ จำนวน 41 คน 36 คน และ 31 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 ร้อยละ 18.0 และร้อยละ 15.5 ตามลำดับ รองลงมาผู้บริโภคที่เป็นแม่บ้านมีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 ส่วนผู้บริโภคที่เป็นนักศึกษาจะมีจำนวนน้อยที่สุด 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าอาหารเพื่อสุขภาพยังไม่เป็นที่นิยมในกลุ่มผู้บริโภคที่ยังมีอายุน้อย ซึ่งมีอาชีพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา (ตารางที่ 6) ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 6 อาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พนักงานบริษัท/ห้างร้าน	72	36.0
รับราชการ	41	20.5
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	36	18.0
ประกอบธุรกิจอิสระ	31	15.5
แม่บ้าน	17	8.5
นักศึกษา	3	1.5
รวม	200	100.0

จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่จะมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือน (รวมผู้ตอบแบบสอบถามด้วย) ในระหว่าง 2-4 คน จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมาผู้บริโภคจะมีจำนวนสมาชิกในครัวเรือนระหว่าง 4-6 คน และมากกว่า 6 คน จำนวน 66 คน และ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และร้อยละ 13.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

สมาชิกในครัวเรือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2-4 คน	108	54.0
4-6 คน	66	33.0
มากกว่า 6 คน	26	13.0
รวม	200	100.0

รายได้เฉลี่ย/เดือน

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จะมีรายได้เฉลี่ย/เดือน 25,001-30,000 บาท เป็นจำนวนมากที่สุด 71 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 รองลงมาจะมีรายได้เฉลี่ย/เดือน 20,001-25,000 บาท จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ผู้บริโภคจำนวนใกล้เคียงกันจะมีรายได้เฉลี่ย/เดือนระหว่าง 30,001-35,000 บาท และ 15,001-20,000 บาท จำนวน 28 คน และ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 และร้อยละ 13.5 ตามลำดับ ผู้บริโภคที่มีรายได้เฉลี่ย/เดือน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท จะมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 (ตารางที่ 8)

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 8 รายได้เฉลี่ย/เดือน

รายได้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000	4	2.0
10,001-15,000	7	3.5
15,001-20,000	27	13.5
20,001-25,000	54	27.0
25,001-30,000	71	35.5
30,001-35,000	28	14.0
มากกว่า 35,000	9	4.5
รวม	200	100.0

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

การรู้จักอาหารเพื่อสุขภาพครั้งแรก

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จะทราบเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพครั้งแรกจาก ณ จุดขายเป็นจำนวนมากที่สุดคือ 75 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ผู้บริโภคทราบเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพจากนายแพทย์ จากเพื่อน และจากพ่อ/แม่ ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันคือ จำนวน 44 คน 30 คน และ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 ร้อยละ 15.0 และร้อยละ 13.5 ตามลำดับ รองลงมาจะทราบจากนิตยสาร/วารสาร จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 ผู้บริโภคจะทราบจาก วิ.ดี.โอ. วิชาการเป็นจำนวนน้อยที่สุด 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 การรู้จักอาหารเพื่อสุขภาพครั้งแรก

แหล่งรู้จัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ณ จุดขายสินค้า	75	37.5
นายแพทย์	44	22.0
เพื่อน	30	15.0
พ่อ/แม่	27	13.5
นิตยสาร/วารสาร	13	6.5
ญาติพี่น้อง	9	4.5
วิ.ดี.โอ. วิชาการ	2	1.0
รวม	200	100.0

เอกสาร วิ.ดี.โอ. วิชาการ ที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และข้อมูลอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระยะเวลาของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภครอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคมาแล้ว 1-2 ปี จำนวนมากที่สุด 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาบริโภคมานาน 3-4 ปี น้อยกว่า 1 ปี และมากกว่า 4 ปี จำนวน 54 คน 32 คน และ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ร้อยละ 16.0 และร้อยละ 8.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 10)

ตารางที่ 10 ระยะเวลาของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ระยะเวลา (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 1 ปี	32	16.0
1-2 ปี	98	49.0
3-4 ปี	54	27.0
มากกว่า 4 ปี	16	8.0
รวม	200	100.0

การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภครอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะประกอบอาหารเพื่อสุขภาพเองเป็นบางเวลา และบางเวลาที่จะซื้อจากร้านค้าบ้าง เป็นจำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 51.5 รองลงมาผู้บริโภครจะซื้อจากร้านค้าและจะประกอบอาหารเอง จำนวน 59 คน และ 38 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 และร้อยละ 19.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 11)

ตารางที่ 11 การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ

การประกอบอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ประกอบอาหารเองและซื้อจากร้านค้า	103	51.5
ซื้อจากร้านค้า	59	29.5
ประกอบอาหารเอง	38	19.0
รวม	200	100.0

เหตุผลของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่มีเหตุผลเนื่องจากการมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 ผู้บริโภคมีเหตุผลเนื่องจากมั่นใจว่าอาหารเพื่อสุขภาพ ปราศจากสารพิษหรือสารตกค้างที่จะเป็นโทษต่อร่างกาย และเหตุผลเนื่องจากผู้บริโภคมีโรคประจำตัว ต้องการดูแลอาหารการกินเป็นพิเศษ ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือจำนวน 41 คน และ 37 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 และร้อยละ 18.5 ตามลำดับ รองลงมา มีเหตุผลเนื่องจากการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 ผู้บริโภคจำนวนน้อยที่สุดมีเหตุผลเนื่องจากการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและเหตุผลบริโภคเพื่อต้องการความทันสมัยตามแฟชั่น ในจำนวนเท่ากันคือ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 (ตารางที่ 12)

ตารางที่ 12 เหตุผลของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

เหตุผล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง	85	42.5
มั่นใจว่าไม่มีสิ่งตกค้างหรือสารพิษในอาหาร	41	20.5
มีโรคประจำตัว	37	18.5
ควบคุมน้ำหนัก	21	10.5
ทดลองบริโภค	8	4.0
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	4	2.0
ความทันสมัย	4	2.0
รวม	200	100.0

ประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภค

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่นิยมบริโภคประเภทผัก/ผลไม้ เป็นจำนวนมากที่สุดคือ 187 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 93.5 รองลงมาจะบริโภคประเภทอาหารแห้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เมล็ดธัญพืช จำนวน 152 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 76.0 บริโภคประเภทเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ได้แก่ น้ำผึ้ง น้ำชาเพื่อสุขภาพ น้ำมะเฟือง น้ำว่านหางจระเข้ น้ำเห็ดหลินจือ เป็นต้น จำนวน 123 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 61.5 บริโภคประเภทอาหารปรุงสำเร็จรูป จำนวน 106 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 53.0 บริโภคประเภทส่วนประกอบสำหรับปรุงอาหารได้แก่ น้ำพริก น้ำตาลไม่ฟอกสี น้ำส้มกลั่น เป็นต้น จำนวน 93 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 46.5 นอกนั้นบริโภคประเภทสมุนไพรต่าง ๆ และขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว จำนวน 78 คำตอบ และ 64 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 39.0 และร้อยละ 32.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 ประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภค

(N=200)

ประเภท	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ผัก/ผลไม้	187	93.5
อาหารแห้ง	152	76.0
เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	123	61.5
อาหารปรุงสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป	106	53.0
ส่วนประกอบสำหรับปรุงอาหาร	93	46.5
สมุนไพร	78	39.0
ขนม	64	32.0

หมายเหตุ ผู้บริโภคตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

มื้ออาหารที่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่บริโภคในมื้อเย็น เป็นจำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 บริโภคมื้อเช้า เป็นจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 บริโภคในมื้อกลางวัน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 บริโภคทุกมื้อ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 และบริโภคในยามว่างจำนวนน้อยที่สุด 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 (ตารางที่ 14)

ตารางที่ 14 มื้ออาหารที่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

มื้ออาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มื้อเช้า	35	17.5
มื้อกลางวัน	31	15.5
มื้อเย็น	97	48.5
ทุกมื้อ	24	12.0
ยามว่าง	13	6.5
รวม	200	100.0

สมาชิกในครัวเรือนที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่สมาชิกในครัวเรือนจะบริโภคทุกคน จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 บริโภคเฉพาะพ่อ/แม่ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 บริโภคเฉพาะญาติพี่น้อง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 บริโภคเฉพาะบุตร/ธิดา จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5 นอกนั้นจะมีเฉพาะผู้ตอบแบบสอบถามบริโภคเพียงคนเดียว โดยไม่มีสมาชิกในครัวเรือนคนใดบริโภคด้วย เป็นจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 สมาชิกในครัวเรือนที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

สมาชิก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บริโภคทุกคน	85	42.5
บริโภคเฉพาะพ่อ/แม่	51	25.5
บริโภคเฉพาะญาติพี่น้อง	27	13.5
บริโภคเฉพาะบุตร/ธิดา	9	4.5
ไม่มีสมาชิกคนใดบริโภค	28	14.0
รวม	200	100.0

สถานที่ที่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่บ้าน จำนวนมากที่สุด 163 คน คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมามักบริโภคในสถานที่ทำงาน จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 และบริโภคระหว่างการเดินทาง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5 (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 สถานที่ที่มักบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่บ้าน	163	81.5
สถานที่ทำงาน	28	14.0
ระหว่างเดินทาง	9	4.5
รวม	200	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สถานที่ที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มักเลือกซื้อจากร้านค้าในห้างสรรพสินค้า และเลือกซื้อจากร้านค้าแบบ Shop stand alone ในจำนวนใกล้เคียงกันคือ 94 คน และ 91 คน คิดเป็นร้อยละ 47.0 และร้อยละ 45.5 ตามลำดับ นอกนั้นจะเลือกซื้อจากคลินิกสุขภาพในโรงพยาบาลต่าง ๆ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 สถานที่ที่เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

สถานที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ร้านค้าในห้างสรรพสินค้า	94	47.0
ร้านค้าแบบ Shop stand alone	91	45.5
คลินิกสุขภาพ	15	7.5
รวม	200	100.0

ผู้ที่มีส่วนช่วยในการตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่จะตัดสินใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง จำนวน 135 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 67.5 ตัดสินใจซื้อโดยอาศัยพนักงานขาย ณ จุดขาย จำนวน 128 คำตอบ คิดเป็น ร้อยละ 64.0 ตัดสินใจซื้อโดยอาศัยแพทย์ผู้รักษาโรค จำนวน 64 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 32.0 ตัดสินใจซื้อโดยอาศัยพ่อ/แม่ จำนวน 45 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 22.5 นอกนั้นตัดสินใจซื้อโดยอาศัยญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ จำนวน 41 คำตอบ และ 33 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 20.5 และร้อยละ 16.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 ผู้ที่มีส่วนช่วยในการตัดสินใจซื้อ

รายการ	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ตัดสินใจด้วยตนเอง	135	67.5
อาศัยพนักงานขาย ณ จุดขาย	128	64.0
อาศัยแพทย์	64	32.0
อาศัยพ่อ/แม่	45	22.5
อาศัยญาติพี่น้อง	41	20.5
อาศัยเพื่อน ๆ	33	16.5
รวม	200	100.0

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับบริการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น ผู้ทรงหน่วงเบียดเบียน และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หมายเหตุ ผู้บริโภคสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ผลที่ได้รับภายหลังการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ที่บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จะรู้สึกว่าร่างกายและสุขภาพโดยรวมแข็งแรงมากขึ้น เป็นจำนวน 173 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 86.5 รองลงมาคือผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ประจำ มีอาการดีขึ้น จำนวน 95 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 47.5 มีผลทำให้น้ำหนักตัวลดลง จำนวน 84 คำตอบ คิดเป็น ร้อยละ 42.0 นอกนั้นมีผลต่อการประหยัดค่าใช้จ่ายด้านอาหารมากขึ้น และรู้สึกถึงความทันสมัยมากขึ้น จำนวน 21 คำตอบ และ 19 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 10.5 และร้อยละ 9.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 ผลที่ได้รับภายหลังการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผลที่ได้	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
สุขภาพแข็งแรง	173	86.5
อาการของโรคประจำตัวดีขึ้น	95	47.5
น้ำหนักตัวลดลง	84	42.0
ประหยัดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร	21	10.5
รู้สึกทันสมัย	19	9.5
รวม	200	100.0

หมายเหตุ ผู้บริโภคสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง และน้อย พบว่าในระดับมากผู้บริโภคส่วนใหญ่พิจารณาปัจจัยในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ เป็นจำนวนมากที่สุดคือ 187 คน คิดเป็นร้อยละ 93.5 รองลงมาคือ ปัจจัยวันหมดอายุของอาหาร จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5 พิจารณปัจจัยคุณภาพของอาหาร จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 พิจารณาเรื่องราคา จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 82.0 เรื่องปัจจัยความปลอดภัยจากสารพิษ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 79.0 ในระดับมากพบว่าปัจจัยที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญน้อยที่สุดคือ สื่อโฆษณา/ประชาสัมพันธ์ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5

ในระดับปานกลาง พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่พิจารณาปัจจัยในเรื่องตราสินค้า/ชื่อเสียงของผู้ผลิต จำนวนมากที่สุดคือ 87 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคือ สื่อโฆษณา/ประชาสัมพันธ์ จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5

ในระดับน้อย พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่พิจารณาปัจจัยในเรื่องความสะดวกในการเก็บรักษา มีจำนวนมากที่สุดคือ 49 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 รองลงมาคือ เรื่องสื่อโฆษณา/ประชาสัมพันธ์ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0 (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม
คุณค่าทางโภชนาการ	187 (93.5)	10 (5.0)	3 (1.5)	200 (100.0)
วันหมดอายุของสินค้า	185 (92.5)	15 (7.5)	-	200 (100.0)
คุณภาพของอาหาร	175 (87.5)	23 (11.5)	2 (1.0)	200 (100.0)
ราคาอาหาร	164 (82.0)	21 (10.5)	15 (7.5)	200 (100.0)
ความปลอดภัยจากสารพิษ, สารตกค้าง	158 (79.0)	39 (19.5)	3 (1.5)	200 (100.0)
ความสะดวกในการเลือกซื้อ	142 (71.0)	47 (23.5)	11 (5.5)	200 (100.0)
ความหลากหลายของรายการอาหาร	137 (68.5)	49 (24.5)	14 (7.0)	200 (100.0)
การส่งเสริมการขาย	129 (64.5)	64 (32.0)	7 (3.5)	200 (100.0)
หีบห่อบรรจุภัณฑ์	128 (64.0)	56 (28.0)	16 (8.0)	200 (100.0)
รสชาติ	116 (58.0)	68 (34.0)	16 (8.0)	200 (100.0)
ความสะดวกในการบริโภค	103 (51.5)	74 (37.0)	23 (11.5)	200 (100.0)
ความสะดวกในการเก็บรักษา	91 (45.5)	60 (30.0)	49 (24.5)	200 (100.0)
ตราสินค้า/ชื่อเสียงผู้ผลิต	91 (45.5)	87 (43.5)	22 (11.0)	200 (100.0)
สื่อโฆษณา/ประชาสัมพันธ์	89 (44.5)	75 (37.5)	36 (18.0)	200 (100.0)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำออกเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตให้เผยแพร่ได้
 ไม่ว่าการณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตอนที่ 4 ปัญหาและความต้องการในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ปัญหาในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่พบปัญหาว่าราคาอาหารเพื่อสุขภาพในปัจจุบันแพงเกินไป จำนวน 163 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมาพบปัญหาเรื่องการหาซื้อยาก เนื่องจากยังกระจายการจำหน่ายไม่ทั่วถึง จำนวน 158 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 79.0 พบปัญหารายการอาหารน้อยเกินไป จำนวน 139 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 69.5 พบปัญหารสชาติอาหารไม่ดี และปัญหาไม่มั่นใจในคุณค่าทางโภชนาการ ในจำนวนใกล้เคียงกันคือ 52 คำตอบ และ 47 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 26.0 และร้อยละ 23.5 ปัญหาที่พบน้อยที่สุดคือ การเก็บรักษายาก จำนวน 12 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 6.0 (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 ปัญหาในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

(N=200)

ปัญหา	จำนวน (คำตอบ)	ร้อยละ
ราคาอาหารในปัจจุบันแพงเกินไป	163	81.5
หาซื้อยาก	158	79.0
รายการของอาหารน้อยเกินไป	139	69.5
รสชาติอาหารไม่ดี	52	26.0
ไม่มั่นใจเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ	47	23.5
หีบห่อบรรจุภัณฑ์เสียหาย	31	15.5
คุณภาพอาหารไม่ดี	28	14.0
ไม่ระบุวันหมดอายุ	14	7.0
เก็บรักษายาก	12	6.0

หมายเหตุ ผู้บริโภคสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ความต้องการของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ในการศึกษาได้แบ่งความต้องการของผู้บริโภคออกเป็น 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง และน้อย จากผลการศึกษาพบว่า

ในระดับมาก ผู้บริโภคต้องการให้กระจายสถานที่จำหน่ายให้มากขึ้น มีจำนวนมากที่สุดคือ 148 คน คิดเป็นร้อยละ 74.0 รองลงมาคือ ต้องการให้ปรับราคาให้ต่ำลง ต้องการให้จัดพนักงานขายที่มีความรู้ ต้องการให้มีรายการส่งเสริมการขาย ในจำนวนใกล้เคียงกันคือ 133 คน 126 คน และ 111 คน

คิดเป็นร้อยละ 66.5 ร้อยละ 63.0 และร้อยละ 55.5 ตามลำดับ นอกนั้นต้องการให้เพิ่มรายการอาหารให้
เลือกมากขึ้น ต้องการให้มีขนาดบรรจุให้เลือกหลาย ๆ ขนาด และต้องการให้ปรับปรุงหีบห่อบรรจุภัณฑ์ให้
ได้มาตรฐาน จำนวน 91 คน 47 คน และ 41 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 ร้อยละ 23.5 และร้อยละ 20.5
ตามลำดับ

ในระดับปานกลาง ผู้บริโภคต้องการให้ปรับปรุงเรื่องรสชาติ เป็นจำนวนมากที่สุดคือ 96 คน
คิดเป็นร้อยละ 48.0 ต้องการให้ปรับปรุงการกระจายสถานที่จำหน่ายเป็นจำนวนน้อยที่สุดคือ 41 คน คิด
เป็นร้อยละ 20.5

ในระดับน้อย ผู้บริโภคต้องการให้ปรับปรุงเรื่องหีบห่อบรรจุภัณฑ์ จำนวน 80 คน คิดเป็น
ร้อยละ 40.0 (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 ความต้องการของผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ความต้องการ	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม
กระจายสถานที่จำหน่ายให้มากขึ้น	148 (74.0)	41 (20.5)	11 (5.5)	200 (100.0)
ปรับราคาให้ต่ำลง	133 (66.5)	50 (25.0)	17 (8.5)	200 (100.0)
จัดพนักงานขายที่มีความรู้	126 (63.0)	54 (27.0)	20 (10.0)	200 (100.0)
จัดรายการส่งเสริมการขาย	111 (55.5)	70 (35.0)	19 (9.5)	200 (100.0)
เพิ่มรายการอาหาร	91 (45.5)	73 (36.5)	36 (18.0)	200 (100.0)
มีขนาดบรรจุหลาย ๆ ขนาด	47 (23.5)	95 (47.5)	58 (29.0)	200 (100.0)
ปรับปรุงเรื่องรสชาติ	44 (22.0)	96 (48.0)	60 (30.0)	200 (100.0)
ปรับปรุงหีบห่อบรรจุภัณฑ์	32 (16.0)	88 (44.0)	80 (40.0)	200 (100.0)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 9

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มประชากรตัวอย่างเฉพาะผู้ที่เคยบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเท่านั้น จำนวนทั้งสิ้น 200 ตัวอย่าง สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภค

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งมีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเรื่องอาหารการกิน และความเป็นอยู่ของสมาชิกในครัวเรือน อีกทั้งมีความพึงพอใจต่อการเลือกซื้ออาหารต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 87.0 และมีกนียมบริโภคในวัยกลางคน คือระหว่างอายุ 36-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.0 เนื่องจากต้องการบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 67.0 และส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 93.0 เนื่องจากอาหารเพื่อสุขภาพเป็นแนวโน้มการบริโภครูปแบบใหม่ ผู้บริโภคส่วนใหญ่จึงมีการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 53.5 มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท/ห้างร้าน ในสัดส่วนที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.0 มีสมาชิกในครัวเรือนอยู่ระหว่าง 2-4 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ย/เดือน ระหว่าง 25,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 35.5

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคส่วนใหญ่ทราบเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพครั้งแรกจากบริเวณ ณ จุดขายสินค้า คิดเป็นร้อยละ 37.5 และบริโภคมานานแล้วประมาณ 1-2 ปี คิดเป็นร้อยละ 49.0 ทั้งนี้จะบริโภคโดยการประกอบอาหารเองและซื้อจากร้านค้าด้วย คิดเป็นร้อยละ 51.5 เหตุผลของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพคือต้องการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เนื่องจากทราบว่าอาหารเพื่อสุขภาพเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คิดเป็นร้อยละ 42.5 และนิยมบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพประเภทผัก/ผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 93.5 ส่วนใหญ่สะดวกบริโภคในมือเย็น คิดเป็นร้อยละ 48.5 โดยสมาชิกทุกคนในครัวเรือนจะบริโภคด้วย ดังนั้นสถานที่ที่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มักบริโภคจึงเป็นที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 47.0 โดยจะตัดสินใจซื้อด้วยตนเอง เป็นสัดส่วนที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.5 ผลที่ได้รับภายหลังจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ คือ ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 86.5

ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แบ่งความสำคัญของปัจจัยออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับมาก ปานกลาง และน้อย พบว่าผู้บริโภคเห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับมาก คือ ปัจจัยในเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 93.5 รองลงมาคือปัจจัยการพิจารณาวันหมดอายุของอาหาร คิดเป็นร้อยละ 92.5 ผู้บริโภคเห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลางคือ ปัจจัยในเรื่องตราสินค้า / ชื่อเสียงของผู้ผลิต คิดเป็นร้อยละ 43.5 รองลงมาคือการศึกษาและการประชาสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 37.5 ผู้บริโภคเห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในระดับน้อย คือ ปัจจัยในเรื่องความสะดวกในการเก็บรักษา คิดเป็นร้อยละ 24.5

ปัญหาและความต้องการในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

ผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่พบปัญหาราคาอาหารเพื่อสุขภาพมีราคาแพงเกินไป เป็นสัดส่วนที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมาคือปัญหาเรื่องการหาซื้อยาก เนื่องจากยังกระจายการจำหน่ายไม่ทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ 79.0 สำหรับความต้องการในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แบ่งความต้องการเป็น 3 ระดับ คือ ระดับมาก ปานกลาง และน้อย พบว่า ในระดับมากผู้บริโภคมีความต้องการให้กระจายสถานที่จำหน่ายให้มากขึ้น มีสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.0 รองลงมาต้องการให้ปรับราคาให้ต่ำลง คิดเป็นร้อยละ 66.5 ในระดับปานกลางผู้บริโภคมีความต้องการให้ปรับปรุงเรื่องรสชาติ ในสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาต้องการให้มีขนาดบรรจุภัณฑ์หลาย ๆ ขนาด คิดเป็นร้อยละ 47.5 ในระดับน้อยผู้บริโภคมีความต้องการให้ปรับปรุงเรื่องหีบห่อบรรจุภัณฑ์ให้ได้มาตรฐาน เป็นสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาต้องการปรับปรุงเรื่องรสชาติอาหาร คิดเป็นร้อยละ 30.0

ข้อเสนอแนะ

1. ปัจจุบันจะพบว่า อาหารเพื่อสุขภาพยังคงมีราคา / หน่วย ค่อนข้างสูง แม้เรื่องราคาจะไม่ใช่ว่าปัจจัยที่สำคัญของการตัดสินใจบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพก็ตาม เนื่องจากผู้บริโภคส่วนใหญ่จะพิจารณาในเรื่องคุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญ อย่างไรก็ตามปัญหาของราคาอาหารเพื่อสุขภาพค่อนข้างสูงนี้ ส่งผลให้เป็นข้อจำกัดสำหรับการส่งเสริมให้ผู้บริโภคเปลี่ยนพฤติกรรมจากการบริโภคอาหารขยะมาเป็นการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้บริโภคบางกลุ่มแม้ทราบว่าอาหารเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ เหมาะสำหรับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษมากขึ้นในปัจจุบัน แต่หากราคาจำหน่ายค่อนข้างสูง ก็ยังจำเป็นต้องเลือกบริโภคอาหารประเภทอื่น ๆ แทน หรือไม่สามารถบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นประจำได้ ดังนั้น หากผู้ประกอบการสามารถใช้เทคโนโลยีการผลิตที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ต้นทุนการผลิตลดลง อาจสามารถกำหนดราคาจำหน่ายให้ต่ำลงได้ นอกจากนี้การให้ความรู้แก่ผู้บริโภคให้เปลี่ยนพฤติกรรมมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นนั้น จะมีผลทางอ้อมในการลดราคาจำหน่าย เพราะผู้ประกอบการเมื่อเพิ่มปริมาณการผลิตมากขึ้น ตามความต้องการของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้นนั้น จะทำให้ต้นทุนการผลิตลดลง

2. ผู้ประกอบการควรเพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายให้ทั่วถึง เนื่องจากในปัจจุบันผู้บริโภคส่วนใหญ่จะหาซื้ออาหารเพื่อสุขภาพได้เฉพาะในห้างสรรพสินค้าบางแห่ง ซึ่งอาจจะจัดเป็นร้านค้าของผู้ประกอบการ หรือซุ้มเล็ก ๆ เท่านั้น ผู้บริโภคบางกลุ่มซื้อจากร้านค้าภายนอกห้างสรรพสินค้า ซึ่งมีจำนวนไม่มากนัก ดังนั้นจึงควรเพิ่มช่องทางการจำหน่ายให้มากขึ้นกว่าเดิม เช่น จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อตามปั้มน้ำมัน ร้านค้าในตึกอาคารสำนักงาน ร้านค้าในโรงแรม เป็นต้น เพราะกลุ่มเป้าหมายควรเป็น ผู้ที่มีรายได้ปานกลางถึงสูง อีกช่องทางการจำหน่ายที่น่าสนใจและเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันคือ ช่องทางการตลาดขายตรง (Direct marketing) โดยอาจจำหน่ายตรงผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ระบบโทรศัพท์ (Tele marketing) พนักงานขายที่เป็นตัวแทนจำหน่าย ทางหนังสือพิมพ์ ทางแมกกาซีน ทางวิทยุโทรทัศน์ ทางInternet เป็นต้น โดยอาจมีบริการปรึกษาและส่งสินค้าถึงบ้านหรือสำนักงานให้ฟรีโดยไม่คิดค่าบริการ เพื่อเป็นการส่งเสริมการขายอีกทางหนึ่ง

3. ในภาวะเศรษฐกิจที่กำลังถดถอยในปัจจุบัน รัฐบาลได้มีนโยบายให้คนไทย “กินของไทย ใช้ของไทย เทียวเมืองไทย ร่วมกันประหยัด “ ผู้ประกอบการควรสนองนโยบายรัฐบาลโดยจัดแผนรณรงค์สำหรับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยการปฏิรูปการมอบของขวัญในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันเกิด หรือการมอบของขวัญสำหรับผู้ใหญ่ในวันสำคัญต่าง ๆ จากที่เคยมอบเป็นกระเช้าของขวัญแบบเดิม ๆ มาเป็นของขวัญสีเขียวจากผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ หรือผลิตภัณฑ์อาหารปลอดสารพิษ โดยฝีมือการผลิตของคนไทย และยังเป็นการส่งเสริมการผลิตแก่ชาว

บ้านในชนบท เช่น ข้าวปลอดสารเคมีจากธรรมชาติในถุงลายซิดีอีสาน ขนมังเพื่อสุขภาพที่บรรจุในกล่องกระดาษ งามดำควัวในกล่องจักสาน เป็นต้น

4. อาหารเพื่อสุขภาพบางชนิด สามารถบริโภคเพื่อป้องกันและบำบัดรักษาอาการของโรคต่าง ๆ ได้ เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน นิว กระเพาะอาหารอักเสบ กระดูกพรุน ท้องเสีย เป็นต้น ดังนั้นควรส่งเสริมและสนับสนุนให้แพทย์หรือพยาบาลที่ใกล้ชิดคนไข้ ได้มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบำบัดโดยใช้อาหารเป็นยา เพื่อให้คนไข้หรือผู้บริโภคได้มีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง จากคำแนะนำของแพทย์ที่เชื่อถือได้ เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่ควรบริโภค หรืออาจมีการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพเหล่านี้ในสหกรณ์หรือร้านค้าของทางโรงพยาบาล ตลอดจนการจัดเป็นกระเช้าเยี่ยมคนป่วย ซึ่งมีประโยชน์มากกว่ากระเช้าดอกไม้ทั่วไป

5. ในโครงการปีอัศจรรย์ใจไทยแลนด์ (Amazing Thailand) ระหว่างปี 2541-2542หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ เช่น กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สถาบันวิจัยโภชนาการ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย เป็นต้น ควรร่วมมือกันประชาสัมพันธ์อาหารเพื่อสุขภาพของไทย ซึ่งบางชนิดถือเป็นสมุนไพรไทยที่น่าสนใจและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้ผู้บริโภคทั้งชาวไทยและนักท่องเที่ยวต่างประเทศได้รู้จักอาหารเพื่อสุขภาพของไทยมากขึ้น เช่น การจัดนิทรรศการอาหารเพื่อสุขภาพ การสาธิตการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การจัดการประกวดแข่งขันประกอบอาหารเพื่อสุขภาพจากแม่บ้านที่มีความสามารถ การจัดสัมมนาอาหารเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเหล่านี้สามารถร่วมมือกันกับบริษัทภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น บริษัทบุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด บริษัทมาลีสามพราน จำกัด ร้าน Body shop เป็นต้น โดยอาจจัดขึ้นตามห้างสรรพสินค้าสำหรับกลุ่มเป้าหมายระดับกลางขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ที่มีการศึกษา และมีรายได้ค่อนข้างสูง หรืออาจจัดขึ้นในโรงแรมชั้นนำที่นักท่องเที่ยวมาพัก

6. ส่งเสริมให้อาหารเพื่อสุขภาพของไทยเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสินค้าธุรกิจเกษตร และเป็นการสนับสนุนเกษตรกรให้มีรายได้เพิ่มขึ้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและควรริเริ่มโครงการได้แก่ กรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ สินค้าเหล่านี้ได้แก่ ว่างหางจระเข้ ข้าวปลอดสารพิษ ผักปลอดสารพิษ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กรรณา ศิริบุญญา .2539 . **สารพันสาระ** . กองบรรณาธิการนิตยสารแพรว . น. 128-129.

กำพล ศรีวัฒนกุล . 2539 . **มหัศจรรย์อาหารต้านคอเลสเตอรอล** .ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

นรฤทธิ์ โกมลสารขุน .2536 . “การตลาดเพื่อสุขภาพ” . **คู่แข่งธุรกิจรายสัปดาห์**. (2-8 สิงหาคม 2536) :น .19

นิรนาม .2536 .”เมล็ดฝ้ายอาหารเพื่อสุขภาพทรงด้วยคุณค่าโปรตีน” . **คู่แข่งธุรกิจรายสัปดาห์** . (2-8 สิงหาคม 2536) : น.19

นิรนาม . 2537 . “อรุณรุ่ง ร้านเพื่อสุขภาพ” . **WEEKEND** . (24-25 ธันวาคม 2537) . 3(1287/1187) : น.24-25.

นิรนาม . 2538 . “แนวโน้มอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพของเรา” . **คู่แข่ง** . 15(192) : น.20.

นิรนาม . 2539 .”ตลาดอาหารพร้อมปรุงสอเค้ารุ่งรุกปรับพฤติกรรมแม่บ้านยุคใหม่” . **คู่แข่ง** . 16(216) : น.32.

นิรนาม . 2539 . “โฟโม่ล่าจับมือบุญรอด เปิดตลาดอาหารเพื่อสุขภาพ “ **คู่แข่งธุรกิจรายสัปดาห์** . (4-10 พฤศจิกายน 2539) : น.33.

เปรมจิตต์ สิทธิศิริ และสุทิน เกตุแก้ว . 2538 . **กิน - อยู่เพื่อสุขภาพ เล่ม 1 อาหารเสริม** . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .

พรพรรณ รพี . 2537 . **โภชนาการเพื่อสุขภาพ** . กรุงเทพมหานคร : บริษัทเฮลโลการพิมพ์จำกัด .

ภรณ์ สุขวุฒิ .2540 .กรรมการผู้จัดการบริษัทโฟโม่ลา เทรดดิ้ง จำกัด . สัมภาษณ์ .

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาณุ อัมพรบุปผา . 2539 . **กินเพื่อสุขภาพใหม่ : หลักการกินในชีวิตประจำวัน** . (พิมพ์ครั้งที่ 2) .
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมธรรมสาร .

มณฑาทิพย์ ยุ่นฉลาด . 2537 . "อาหารสร้างสุขภาพ" . **อาหาร** .24 (ตุลาคม-ธันวาคม) : น.235-239

รอบตัว . 2537 . "ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ" . **วารสารการบริโภค**. (ธันวาคม 2536-มกราคม 2537)
1(4) : น.79.

สมใจ วิชัยดิษฐ์ . 2540 . **กินเพื่อชีวิต** . กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด

สง่า ดามาพงษ์ . 2541 . "น้ำผัก : มุมมองโภชนาการ" . **มติชน** . (19 กุมภาพันธ์ 2541) : น.6.

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล . 2538 . **โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาและผลิตอาหาร
เพื่อโภชนาการ** . (อัดสำเนา).

สุรัตน์ โคมินทร์ . 2539 . **หลับไม่ลง** . หน่วยโภชนาการและชีวเคมีทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามธิบดี .