

Key message: ผลวิจัยพบ!มัันหมูอาหารสุขภาพอันดับ 8 ของโลก ต่างชาติบอกมีประโยชน์ แต่บ้านเราบอกไม่ดีอย่ากินบ่อย ตกลงจะเชื่ออันไหนดี

1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

1.1 บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

สำนักข่าว BBC นำเสนอผลงานที่เผยแพร่ลงในวารสาร The Plos One ซึ่งนักวิจัยอาหารได้ทำการจัดอันดับ 100 The world's Most Nutrition Foods หรือ 100 อาหารที่มีโภชนาการดีที่สุดในโลก โดยผลการจัดลำดับระบุใจความสำคัญของมันหมูว่า มันหมูเป็นอาหารที่อุดมไปด้วย วิตามิน B และแร่ธาตุหลากหลายชนิด โดยมันหมูเป็นไขมันไม่อิ่มตัว และเป็นไขมันที่มีประโยชน์มากกว่าไขมันในเนื้อวัวหรือเนื้อแกะ

ที่มา : เจี๊ผ็อก

<https://www.facebook.com/porkyketo/photos/a.305976250315166/325553785024079/?type=3&theater>

จากข้อมูลที่ได้มาต้องทำความเข้าใจกับการจัดอันดับที่สำนักข่าว BBC นำเสนอเสียก่อน ซึ่งการจัดอันดับ 100 The world's Most Nutritious Foods ไม่ได้เป็นงานวิจัยแต่เป็นการจัดอันดับอาหารโดยไม่ได้แบ่งประเภทและกลุ่มของอาหาร ใช้ค่าคะแนนเป็นการจัดลำดับ และไม่ได้บอกวิธีการให้คะแนนของอาหารแต่ละประเภทด้วย ดังนั้นผู้อ่านข่าวจะต้องทำความเข้าใจของการแบ่งประเภทและกลุ่มของอาหาร ถ้าหากจะมีการเปรียบเทียบหรือจัดลำดับควรจัดลำดับอาหารในกลุ่มหรือประเภทเดียวกันเช่น กลุ่มของข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ หรือจัดลำดับคุณค่าทางโภชนาการของเมนูอาหารที่ปรุงเสร็จจะดีกว่า และจากข้อมูลที่ได้มาก็จะพบว่าเมื่อดูพลังงานต่อ 100 กรัมของมันหมูมีพลังงานสูงถึง 632 กิโลแคลอรี นั่นหมายความว่าแค่มันหมู 100 กรัมหากคุณบริโภคเข้าไป เท่ากับว่าคุณได้พลังงาน 1 ใน 3 ของพลังงานที่ต้องการต่อวันเลยทีเดียว

1.2 ข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญ

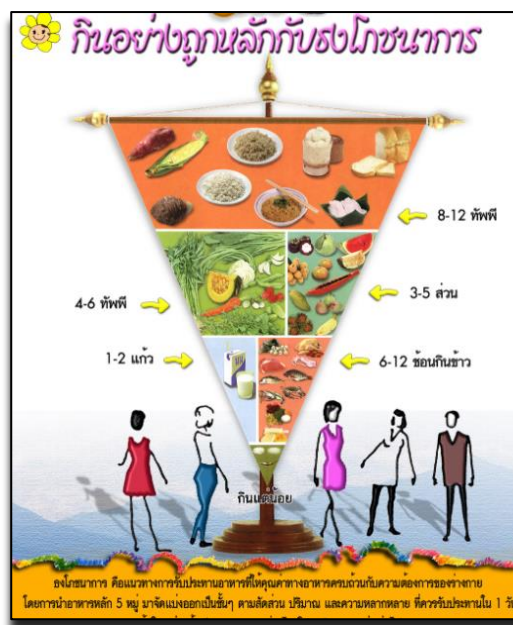
เมื่อพูดถึงน้ำมัน ก่อนที่จะบอกว่าน้ำมันชนิดไหนดีกว่ากัน ไม่ว่าจะเป็นจากพืชหรือจากสัตว์ เราต้องทำความรู้จักกับน้ำมันกันก่อน และต้องดูเป็นประเภทๆไป โดยปกติร่างกายเรามีไขมันเป็นส่วนประกอบอยู่แล้ว และจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปทำให้เกิดทั้งคอเลสเตอรอลชนิดดี (ไขมันดี HDL-High Density Lipoprotein) และชนิดไม่ดี (ไขมันเลว LDL-Low Density Lipoprotein) ในร่างกาย ทั้งนี้หากมีไขมันเลวสะสมมากๆเข้า ก็จะทำให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือด ไม่ว่าจะเป็นหลอดเลือดหัวใจหรือหลอดเลือดสมอง อาจนำไปสู่โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ในทางกลับกันไขมันดีจะช่วยขับไขมันที่อยู่ตามผนังเส้นเลือดไปที่ตับและขับออกทางน้ำดี “ไขมันจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป มันจะถูกย่อยจากน้ำย่อยในลำไส้ของเรา แล้วสุดท้ายก็จะเหลือเป็นกรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) และไขมันไม่อิ่มตัว (Unsaturated fat) ความสำคัญอยู่ที่ชนิดของกรดไขมัน จะส่งผลต่อไขมันในร่างกายของเรา” ดังนั้นจึงพอสรุปได้อย่างง่ายๆว่า “กรดไขมันอิ่มตัวมีผลในการเพิ่มไขมันเลว ส่วนไขมันไม่อิ่มตัวจะช่วยลดไขมันเลว” นอกจากนั้นแล้วมีการศึกษาวิจัยมากมายที่บ่งชี้ว่า กรดไขมันอิ่มตัวจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคต่างๆ และแนะนำว่าควรจะกินน้ำมันที่ให้กรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าร้อยละ 7 ของพลังงานของอาหารทั้งหมด เช่น ผู้หญิงไทยต้องการพลังงาน 1,500-1,800 กิโลแคลอรี ใน 1 วัน ไม่ควรกินไขมันที่ให้กรดไขมันอิ่มตัวเกิน 1 ช้อนโต๊ะหรือ 3 ช้อนชา

มันหมูเป็นตัวแทนของกรดไขมันอิ่มตัวที่จะไปเพิ่มไขมันตัวร้ายในร่างกายของเรา แล้วทำให้เกิดโรคต่างๆเกิดขึ้น ส่วนน้ำมันพืชมีหลายชนิดมาก มีทั้งน้ำมันพืชที่เป็นกรดไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว น้ำมันพืชที่ให้กรดไขมันอิ่มตัวได้แก่ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ส่วนน้ำมันพืชที่ให้กรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด น้ำมันคาโนลา ฯลฯ ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการประกอบอาหารแตกต่างกันไป แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่รับประทานไขมันเลย เพราะในทุกๆวัน ร่างกายเราต้องการไขมันเป็นแหล่งพลังงาน ช่วยสร้างความอบอุ่นให้

ร่างกาย ช่วยในการดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี เค และประโยชน์อีกสารพัด เพียงแต่จะต้องเลือกให้ถูกประเภทและปริมาณที่เหมาะสม

2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

เนื่องจากไขมันเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นร่างกายของเราก็ต้องได้รับไขมันเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม สำหรับการเลือกน้ำมันหมู่น้ำมันพืชก็ยังคงเป็นข้อถกเถียงกันอยู่ แต่ในหลักการแล้ว สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำให้บริโภคน้ำมันให้หลากหลาย ในปริมาณที่พอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะไขมันอุดตันเส้นเลือด สำหรับผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา ส่วนการที่จะบอกว่าจะระหว่างน้ำมันหมู่น้ำมันพืชอะไรดีกว่ากัน อาจสรุปได้ว่า **ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันอะไรหากบริโภคมากเกินไปก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายทั้งสิ้น** ทางออกที่ดีคือการบริโภคอย่างพอดี พอเหมาะจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด สิ่งสำคัญต้องกินให้ครบถ้วน เพียงพอ และหลากหลายตามกลุ่มอาหารที่กรมอนามัยได้แนะนำการบริโภคตามสัดส่วนของธงโภชนาการสำหรับคนไทย



3. ข้อเสนอแนะของกระทรวงสาธารณสุข

สำหรับข้อเสนอแนะต่อเรื่องการบริโภคมันหมู่นั้น ทางสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำให้บริโภคน้ำมันที่หลากหลาย ในปริมาณที่พอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะไขมันอุดตันเส้นเลือด นอกจากไขมันแล้ว ปัจจุบันนี้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และมะเร็ง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สาเหตุหลักเกิดจากบริโภคมากเกินไปความต้องการของร่างกาย มักเป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินรวมทั้งขาดการออกกำลังกาย มีภาวะเครียด ซึ่งโรคต่างๆเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยเริ่มปรับเราปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เติมเต็มผักผลไม้ โดยสำนักโภชนาการได้ออกแนวทางสุขภาพดีเริ่มที่อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เติมเต็มผัก ผลไม้ โดยบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชาต่อวัน ควรกินผักมีโอเล 2 ทัพพี ผลไม้มีโอเล 1-2 ส่วน นอกจากนั้นแล้วควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เพียงเท่านี้ก็จะทำให้มีสุขภาพดี ห่างไกลจากโรค

4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

ชัวร์ก่อนแชร์ <https://www.youtube.com/watch?v=1VuPCH70lls>

<http://www.bbc.com/future/story/20180126-the-100-most-nutritious-foods>

<https://sukkaphap-d.com>

<http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/703895>

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2560). สุขภาพดี เริ่มที่...อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผัก ผลไม้. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามเจริญพาณิชย์

RRHL Center
27 มีนาคม 2562