

## ผลการวิเคราะห์สถานการณ์อาหารที่จำหน่ายในร้านอาหาร กระทรวงสาธารณสุข

จากสถานการณ์ที่พบว่าร้านอาหารในกระทรวงสาธารณสุขมีอาหารประเภท ผัด ทอด กะทิ จำนวนมาก และมีผักน้อย รวมทั้งมีเครื่องปรุงรสเค็มและหวาน วางไว้หน้าร้านอาหารทุกร้าน แสดงให้เห็นว่าร้านอาหารในกระทรวงสาธารณสุขเป็นแหล่งที่จะทำให้ลูกค้า ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเจ้าหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุข และผู้มาติดต่อราชการ เป็นกลุ่มคนวัยทำงาน ที่มีอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ สอดคล้องกับข้อมูลภาวะสุขภาพวัยทำงานที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งไขมันในเลือดสูง ซึ่งสาเหตุมาจากการกินอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ มากเกินไป และกินผัก ผลไม้ น้อย

สำนักโภชนาการตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้ดำเนินโครงการจึงได้ดำเนินการร่วมกับสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ในการดำเนินการโครงการ “การพัฒนาโรงอาหารคุณภาพ สะอาด ปลอดภัย (GREEN Canteen) สู่ GREEN For All เพื่อกลุ่มวัยทำงานสุขภาพดี” โดยสำนักโภชนาการ โดยได้ชี้แจงการดำเนินงานเมนูสุขภาพกับเครือข่ายทั้งในกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 208 ร้าน ประกอบด้วย ผู้ดูแลโรงอาหารกรมควบคุมโรค กรมอนามัย สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองวิศวกรรมกรมการแพทย์ และกรมสุขภาพจิต รวม 88 ร้าน และภายนอกกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 10 แห่ง จำนวน 120 ร้าน โดยได้ดำเนินการสำรวจความคิดเห็นของผู้ประกอบการร้านอาหาร และผู้ดูแลโรงอาหารในกระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องต่างๆ

จากสถานการณ์อาหารที่จำหน่ายในร้านอาหารของกระทรวงสาธารณสุข มีอาหารประเภท ผัด ทอด กะทิ ปริมาณมาก มีเครื่องปรุงรสเค็ม หวาน ให้เติมโดยเสรี จึงจำเป็นต้องกำหนดมาตรการในการจัดการให้เกิดอาหารที่เอื้อต่อสุขภาพ โดยมีมาตรการดังนี้

1. มาตรการเพิ่มทางเลือกอาหารสุขภาพให้กับวัยทำงาน โดยการเพิ่มอาหารที่เป็นเมนูสุขภาพ ซึ่งหมายถึง

1.1 อาหารไทยประเภทสำหรับ หรือจานเดียว ที่มีส่วนประกอบของอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ ได้แก่

อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง ถั่วเขียว บะหมี่ ขนมจีน ข้าวเหนียว

อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักผักต่างๆ

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ไขมันจากพืช

โดยอาหารที่ปรุงเป็นเมนูสุขภาพนั้น ประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ ผักต่างๆ และน้ำมันพืช และอาหารประเภทข้าว-แป้ง แต่ถ้าไม่ได้ปรุงอาหารพร้อมอาหารประเภทข้าว-แป้ง เวลาทานต้องเสิร์ฟพร้อมข้าวสุก ประมาณ 2-3 ทัพพี นอกจากนี้หลังจากมีอาหาร ควรมีการเสิร์ฟด้วยผลไม้สด เพื่อจะทำให้เป็นเมนูสุขภาพที่สมบูรณ์

1.2 เป็นอาหารสำหรับ หรืออาหารจานเดียวที่มีการกระจายตัวของพลังงานจากสารอาหารประเภทไขมัน ร้อยละ 25-30 ดังนั้น อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน เช่น ทอด ผัด หรือ ปรุงด้วยกะทิ จัดได้ว่าเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ควรใช้น้ำมันในการปรุงประกอบแต่พอสมควร และน้ำมันที่ใช้ควรเป็นน้ำมันใหม่ ไม่ควรใช้น้ำมันทอดซ้ำ ถ้าเป็นไปได้ ควรประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ ปิ้ง ย่าง

1.3 เป็นอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากสารปนเปื้อนของสารพิษ มีการปรุงอาหารจากปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือมีไขมันต่ำ ตลอดจนเป็นเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารพิษ เชื้อโรค และพยาธิ

1.4 เป็นอาหารที่ปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ เป็นอาหารสำหรับหรืออาหารจานเดียว ที่เน้นการปรุงด้วยผักปลอดสารพิษ หรือผักที่มีการล้างให้สะอาด

1.5 เป็นอาหารที่มีรสไม่หวานจัด และเค็มจัด เป็นอาหารสำหรับ หรือจานเดียวที่ใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และรสหวานให้น้อยที่สุด

2. มาตรการการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในร้านอาหาร

2.1 สำนวจปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร

2.2 ลดขนาดช้อนเครื่องปรุงในพวงเครื่องปรุง

2.3 ลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูงในร้านอาหาร

2.4 สร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ “ลดการกินเค็ม”

โดยมาตรการการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในร้านอาหาร สำนักโภชนาการ ได้ดำเนินการสำรวจการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในร้านอาหาร ของร้านอาหารในพื้นที่กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 9 แห่ง รวม 88 ร้าน ระหว่างวันที่ 28 มีนาคม – 9 พฤษภาคม 2562 ผลการสำรวจพบว่า

- 1) การสำวจปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร จากจำนวนหน่วยงานภายในพื้นที่กระทรวงสาธารณสุข 9 แห่ง พบว่า ผู้ดูแลร้านอาหารมีการสำรวจการใช้เครื่องปรุงรส เพียง 3 แห่ง หรือร้อยละ 33
- 2) การลดขนาดช้อนเครื่องปรุงในพวงเครื่องปรุง พบว่า จากจำนวนร้านอาหาร 88 ร้าน มีการลดขนาดช้อนในพวงเครื่องปรุง เพียง 53 ร้าน หรือร้อยละ 60
- 3) การลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูงในร้านอาหาร พบว่าไม่แตกต่างจากเดิม ซึ่งผู้ประกอบการให้เหตุผลว่า การปรุงอาหารรสใด ขึ้นกับความต้องการของลูกค้าเป็นหลัก
- 4) การสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ “ลดการกินเค็ม” มีร้านอาหารเพียง 24 ร้าน ที่มีป้ายเชิญชวนให้ลดการกินเค็ม หวานน้อยสั่งได้ ซึ่งป้ายที่ติดหน้าร้าน จำนวน 24 ป้าย

นอกจากนี้สำนักโภชนาการยังมีข้อเสนอแนวทางการลดการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม โดยเสนอให้มีการสำรวจความคิดเห็นของผู้ดูแลร้านอาหารและผู้ประกอบการ ต่อการวางเครื่องปรุงรส 1 จุด ต่อ 1 ร้านอาหาร เพิ่มเติมจากมาตรการที่เสนอให้ ซึ่งผลการวิเคราะห์ความต้องการของผู้ดูแลร้านอาหาร และผู้ประกอบการร้านอาหารในพื้นที่กรมอนามัย ในแต่ละด้าน มีดังนี้

#### ข้อเสนอแนะต่อมาตรการลดใช้เครื่องปรุงรสในร้านอาหารจากผู้ดูแลร้านอาหารระดับกรม

1. มาตรการลดใช้เครื่องปรุงเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพบุคลากร แต่การดำเนินการน่าจะใช้เวลาพอสมควร เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่บุคลากร ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกบริโภคอาหาร
2. ควรมีกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัย
3. ควรเปลี่ยนภาชนะและที่ตักเครื่องปรุงรสจากขนาดใหญ่ ให้เล็กลง เช่น ใช้ถ้วยใส่เครื่องปรุงรสและช้อนชาในการตักเครื่องปรุงรส
4. ควรมีป้ายประชาสัมพันธ์ในร้านอาหารในการรณรงค์ให้ความรู้และกินอาหารรสจัด มีโทษและประโยชน์อย่างไร

#### ข้อเสนอแนะต่อมาตรการลดใช้เครื่องปรุงรสในร้านอาหารจากผู้ประกอบการ

1. กระทรวงสาธารณสุขควรจัดเจ้าหน้าที่แนะนำการใช้เครื่องปรุงให้เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภทกับผู้ประกอบการ
2. เจ้าหน้าที่ควรแนะนำ หรือชี้แนะ ให้ลูกค้าเข้าใจ การใช้เครื่องปรุง ว่ากิน หวาน มัน เค็ม มากเกินไป เกิดโทษอย่างไร ผ่านสื่อโปสเตอร์ ป้าย/สติ๊กเกอร์ อาหารลดหวานมันเค็มติดหน้าร้าน ติดป้ายใหญ่ ในร้านอาหาร เสียงตามสาย หรือจัดอบรมลูกค้า
3. ลดปริมาณช้อนตักลง สร้างระเบียบวินัยในการกิน ออกสื่อ ให้รู้ว่า การกินเค็ม เผ็ด หวาน จะเกิดโรคอะไรบ้าง เช่น เบตตีโอบริเวณร้านอาหาร ติดป้ายลดหวาน ลดน้ำตาล นมข้น ลดมัน ลดครีม ไม่ใช้ครีมเทียม ป้ายแสดงระดับความหวานของเครื่องดื่ม ป้ายไขมันทรานส์ 0% มีโปสเตอร์หรือรูปภาพ เชิญชวนให้ลูกค้ากินหวานน้อยๆ
4. แต่ละจุดควรมีป้าย หรือสติ๊กเกอร์แนะนำว่าทานหวาน มัน เค็ม มากไป อันตรายอย่างไร เช่น มีป้ายชิมก่อนปรุง
5. ควรมีการจัดประกวดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ปรุงรสให้พอดี เพื่อจะได้ไม่ต้องปรุงเพิ่ม ปรุงรสจากวัตถุดิบธรรมชาติโดยไม่ใช้เครื่องปรุงรส

## ความคิดเห็นของผู้ดูแลร้านอาหารและผู้ประกอบการต่อการวางเครื่องปรุงรส 1 จุด ต่อ 1 โรงอาหาร

### ผู้ดูแลร้านอาหารระดับกรม

- เห็นด้วย 5 แห่ง หรือ ร้อยละ 56 เหตุผลที่เห็นด้วย เพราะ ง่ายต่อการบริหารจัดการด้านความสะอาด และเป็นการรณรงค์ให้ลูกค้าลดหวานมันเค็ม
- ไม่เห็นด้วย 4 แห่ง หรือร้อยละ 44 เหตุผลที่ไม่เห็นด้วย เพราะ ประเภทเครื่องปรุงไม่เหมือนกัน การวางเครื่องปรุงของทุกร้านอาหารไว้รวมกัน ทำให้เกิดปัญหาระหว่างผู้ประกอบการด้วยกันเอง และทำให้ผู้บริโภคเติมเครื่องปรุงมากขึ้น

### ผู้ประกอบการ

- เห็นด้วย 25 ร้าน หรือร้อยละ 28 เหตุผลที่เห็นด้วย เพราะ ดูเป็นระเบียบดี แต่ควรแจ้งลูกค้าว่าเครื่องปรุงเป็นของร้านใด
- ไม่เห็นด้วย 63 ร้าน หรือ ร้อยละ 72 เหตุผลที่ไม่เห็นด้วย เพราะ
  - 1) แต่ละร้านใช้เครื่องปรุงไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน แล้วแต่ประเภทอาหาร อาจเกิดความขัดแย้งกัน
  - 2) ต้องคอยดูแลความสะอาดและระเบียบของภาชนะเครื่องปรุง
  - 3) แต่ละร้านมีเครื่องปรุงของตนเองอยู่แล้ว ไม่สะดวกในการจัดซื้อ จัดวาง ผู้ประกอบการต้องคอยดูแลอยู่ตลอด และไม่สะดวกในการเติมเครื่องปรุงเพิ่ม
  - 4) ลูกค้าต้องรอนานในการเติมเครื่องปรุง การอำนวยความสะดวกกับลูกค้าจะติดขัด
  - 5) สถานที่คับแคบลูกค้าอาจเดินชนกันหกกรดเสื้อผ้า ราวถูกตัว

จากผลของการรับฟังความคิดเห็นของผู้ประกอบการและผู้ดูแลร้านอาหาร จึงมีข้อสรุปว่า การวางเครื่องปรุงรส 1 จุด ต่อ 1 โรงอาหาร มีผลเสียมากกว่าผลดี จึงยังคงให้มีการจัดตั้งเครื่องปรุงไว้หน้าร้านทุกร้านได้ต่อไป แต่จะมีการลดขนาดของภาชนะ และซ้อนตักให้เล็กลงเหลือเพียงขนาดช้อนชา เพื่อลดการกินเค็มและกินหวาน พร้อมทั้งสำนักโภชนาการสนับสนุนป้ายเตือนให้ระวังความเสี่ยง จากการเติมเครื่องปรุงเพิ่ม ป้ายชิมก่อนปรุง หวานน้อย มันน้อย เค็มน้อย สั่งได้ เพิ่มผัก สั่งได้

## เอกสารแนบ 1 จำนวนร้านอาหารในพื้นที่กระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามหน่วยงานและประเภทอาหาร

จำนวนร้านอาหารในพื้นที่กระทรวงสาธารณสุข ที่สำรวจการใช้เครื่องปรุงรสเค็ม และเมนูอาหาร จำแนกตามหน่วยงานและประเภทอาหาร									
ลำดับ	หน่วยงาน	ข้าว ราด แกง	ประเภทร้านอาหาร (จำนวนร้าน)						
			อาหาร ตามสั่ง	ก๋วยเตี๋ยว	อาหารจาน เดียว	ขนม	เครื่องดื่ม	ผลไม้	รวม
1	กรมควบคุมโรค	3	2	3	0	1	2	0	11
2	กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	4	3	3	1	0	2	1	14
3	กรมสนับสนุนบริการ	1	1	0	0	1	2	1	6
4	กองวิศวกรรมการแพทย์	1	0	1	0	0	1	0	3
5	กรมสุขภาพจิต	1	1	1	0	0	1	0	4
6	สำนักปลัดกระทรวงสธ.	2	2	1	1	2	4	1	13
7	อ.ย.	2	2	4	3	2	1	0	14
8	กรมการแพทย์	4	0	1	3	3	1	0	12
9	กรมอนามัย	4	2	2	3	0	0	0	11
	รวม	22	13	16	11	9	14	3	88

เอกสารแนบ 2 ผลการสำรวจ จำแนกตามผู้ดูแลโรงอาหารและผู้ประกอบการ

หน่วย งาน เลขที่	ผลการสอบถามผู้ดูแลโรงอาหาร								ผลการสอบถามผู้ประกอบการร้านอาหาร							
	การสำรวจการใช้เครื่องปรุง		การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์		การสร้างสภาพแวดล้อม		ความคิดเห็นต่อการวางเครื่องปรุงรส 1 จุด		จำนวนร้านจำหน่ายอาหารทั้งหมด	จำนวนร้านที่เข้ารับการอบรมจากสำนักโภชนาการ		การลดขนาดชิ้นเครื่องปรุง		ความคิดเห็นต่อการวางเครื่องปรุงรส 1 จุด		
	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	ทำ	ไม่ทำ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย		เคย	ไม่เคย	ทำ	ไม่ทำ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	
1	█		█		█			☹	11	7	4	8	3	1	10	
2		█	█		█		☺		14	11	3	9	5	1	13	
3		█	█		█		☺		6	0	6	5	1	1	5	
4		█	█		█		☺		3	0	3	3	0	0	3	
5	█		█		█			☹	4	1	3	0	4	1	3	
6		█	█		█		☺		13	2	11	3	10	1	12	
7		█	█		█			☹	14	14	0	11	3	9	5	
8		█	█		█			☹	12	6	6	5	7	7	5	
9	█		█		█		☺		11	10	1	9	2	4	7	
รวม	3	6	9	0	9	0	5	4	88	51	37	53	35	25	63	
%	33	67	100	0	100	0	56	44		58	42	60	40	28	72	