

# เดลินิวส์

วันพุธที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2528

## หมอห้วงคนไทยเป็นโรคกินดีอยู่ดีเกินไป

เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา ที่ห้องประชุม สภาสตรีแห่งชาติ ได้มีการจัดอภิปรายของ โครงการ ตั้งเสริมผู้บริโภคร่วมกับ สภาสตรีแห่งชาติ ร่วมกับ ชมรมผู้บริโภคร่วมสยาม ในหัวข้อที่ว่า "อาหาร ธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า" มีผู้เข้าร่วมอภิปราย คือ นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ จากสถาบันวิจัย โภชนาการ ม.มหิดล, นพ. โชติช่วง ชูตินทร ประธานชมรมฯ และ พิชัย วาสนาส่ง เป็นผู้ ดำเนินการอภิปราย

การอภิปรายเริ่มขึ้นที่ นพ. ไกรสิทธิ์ ว่า การกินแบ่งเป็น 2 พวกคือ พวกที่อยากให้อ้วน มาก ๆ คือพวกที่ทำอาหารขาย กับ พวกที่อยาก ให้กินน้อยแต่อยู่นาน ๆ คือ พวกสังกะสีสังเคราะห์ แต่อย่างไรก็ดี ทุกวันนี้ เป็นการกินอร่อยคอยวัน ตายมากกว่า และได้เปรียบเทียบกับสหรัฐอเมริกาว่า ปัจจุบันคนส่วนใหญ่เป็นโรคกินดีอยู่ดีเกินไป

ทำให้รัฐบาลต้องเสียเงินปีละพันล้านดอลลาร์ ในการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ นพ. ไกรสิทธิ์ ยังกล่าวอีกว่า การกินควรกินเพื่อร่างกาย มิใช่กินเพราะความ อร่อย เพราะนั่นจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรค น้ำหนักมาก โรคไขข้อ โรคเกาต์ และอื่น ๆ การกิน เพื่อร่างกายควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และ ควรเป็นอาหารธรรมชาติซึ่งไม่มีการปรุงแต่งนั่นเอง

ส่วน นพ. โชติช่วง ได้พูดถึงว่า ประเทศไทย เป็นประเทศซึ่งส่งข้าวออกนอกแต่ประชาชนนั้น เป็นโรคขาดอาหารเพราะเนื่องจากการกินไม่เป็น มากกว่า นั้นหมายถึงการที่คนไทยไม่มีการเรียนรู้ ในเรื่องการกินเท่าที่ควร ไม่ใช่เพราะไม่มีกิน ดังนั้นการกินอาหาร ไม่ถูกต้องกับการมีอาหาร ไม่พอกิน การกินอาหารไม่ถูกหลัก จึงเป็นปัญหา มากกว่า เพราะอาหาร  อ่านต่อหน้า 2



นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์



นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์

### หมอห้วง

ต่อจากหน้า 11

ธรรมชาตินั้นมีคุณสมบัติเฉพาะตัวอยู่แล้ว เช่น ข้าวควรกินข้าวซ้อมมือ ซึ่งเป็นข้าวที่ยังมีวิตามิน อยู่มาก แต่คนกลับมักไปกินข้าวขาวซึ่งมีแป้งเท่านั้น ผลไม้ ซึ่งจะช่วยให้ท้องผูก น้ำดื่มต่าง ๆ แทนที่จะกินน้ำธรรมชาติกลับต้องกินน้ำซึ่งมีการ ปรุงแต่งซึ่งจะทำให้อ้วน และเปลืองเงินอีกด้วย

โดยสรุปแล้วผู้อภิปรายทั้งสองเน้นถึงการ กินอาหารธรรมชาติว่าเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์ สูง เพราะให้ทั้งวิตามินหรือช่วยในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันต่าง ๆ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการกินก็ควร กินให้เหมาะกับวัยและ ความต้องการของร่างกาย และที่ขาดเสียไม่ได้ นั่นคือ ควรมีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย.