



สห.จำหน่ายภาค สดของประเทศ

# ไทยบริจ

△ ปีที่ 26 ฉบับที่ 9142 วันอังคารที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2526 ราคา 3.00 บาท △

## เผยคนไทยเป็นโรคขาดอาหาร

### สาเหตุกินไม่ป็นมิใช่ไม่พอกิน

“อาหารธรรมชาติ เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า” คือหัวข้อที่สภาสตรีแห่งชาติ และชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทยได้จัดให้มีการอภิปรายขึ้นที่หอประชุมบ้านมนังคศิลา เมื่อปลายวันที่ 30 ม.ค. นี้โดย นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ แห่งสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ นพ. โชติช่วง ชูตินทร ประธานชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย และมี พิเศษ วาสนาสง เป็นผู้ดำเนินการอภิปราย

ผู้ดำเนินการอภิปราย กล่าวเปิดฉากว่า หัวข้อการอภิปรายในวันนี้ เป็นปัญหาที่น่าสนใจมาก เพราะทุกวันนี้คนไทยทั้งประเทศตกอยู่ในสภาวะที่มีการสะสมของกันระหว่างผู้ยากให้เรากินเยอะ ๆ คือผู้ผลิตอาหารขายทั้งหลาย กับ ผู้ยากให้เรากินน้อย ๆ คือ ผู้ยากให้เรามีชีวิตนาน ๆ ออกจากทีวี, นสพ. โฆษณา แต่เรื่องกินทั้งนั้น การกินคืออยู่ดีกินไปโรคภัยก็ตามมา อย่างประเทศที่พัฒนาแล้วหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เกิดโรคประหลาด คือ กินคืออยู่ดีกินไป อย่างในอเมริกาต้องใช้จ่ายเงินเป็นพันล้านต่อปี เพื่อลดความอ้วน ฉะนั้นตัวการที่ทำให้เกิดโรคอ้วน หรือโรคภัยไข้เจ็บนี้เกิดจากอะไร อาหารเป็นตัวการใช่หรือไม่

ซึ่ง นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ กล่าวเห็นด้วยว่า ถ้าเรากินอาหารให้พอเพียงกับที่ร่างกายต้องการ ร่างกายใช้ประโยชน์ได้ดีสุขภาพก็แข็งแรง ถ้ากินมากเกินไปก็เกิดปัญหา คือร่างกายได้ความอ้วนเรื่องของน้ำหนักมากไป เป็นต้น ในทางกลับกัน ถ้ากินอาหารไม่พอกับร่างกายต้องการก็เกิดผอมแห้งแรงน้อย ภูมิต้านทานโรคน้อยไปอ่อนแอ ฉะนั้นจึงต้องกินอาหารให้เป็นให้ถูกต้อง ซึ่งอาหารที่เรารับประทาน



พิเศษ วาสนาสง, นพ. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์, นพ. โชติช่วง ชูตินทร ร่วมกันชี้ให้เห็นว่าอาหารธรรมชาติมีอะไรที่เหนือหรือดีกว่าที่กินแบบปรุงแล้วเมื่อ 30 ม.ค.

ทุกวันนี้จะต้องกินครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ โปรตีน คือเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว, คาร์โบไฮเดรต มี ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล, ผัก-ผลไม้ตามฤดูกาล, ไขมัน และ แร่ธาตุ ซึ่งแต่ละหมู่ก็ต้องรับประทานให้พอควร และตามวัย ถ้ารับประทานมากไปก็เกิดอันตรายได้

พร้อมกันนี้ คุณหมอไกรสิทธิ์ ได้แนะแนวทางการกินอาหารให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ว่ามีอะไรบ้าง คือ 1. ต้องกินอาหารให้เหมาะสมตามวัยและภาวะอย่างเด็กทารก ก็ควรรับประทานนมแม่อย่างเต็มที่เพื่อจะได้ภูมิต้านทานโรค และได้รับความอบอุ่น เด็กโตก็ปลูกฝังให้กินอาหาร 5 หมู่ และปลูกนิสัยการกินให้รู้จักคิดสักนิดให้กินแต่อาหารที่มีประโยชน์ ผู้ใหญ่ก็รับประทาน 5 หมู่นี้แหละ แต่ถ้าให้ครบ 2. กินให้ครบ 5 หมู่ 3. ความสะอาดในการกิน 4. กินพอดี 5. หลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษ และ 6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งคุณหมอกล่าวสรุปว่า กินอาหารครบ 5 หมู่แล้ว ต้องออกกำลังกาย อยุ่จะได้ยืนนาน พร้อมกับให้หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ถ้าทำได้ดีสุขภาพกายและสุขภาพจิตก็จะดี

นพ. โชติช่วง ชูตินทร ประธานชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทย กล่าวถึงปัญหาโภชนาการที่ประเทศไทยประสบอยู่ขณะนี้คือ เป็นโรคขาดอาหาร โรคขาดอาหารนี้ เกิดจากกินไม่พอกับอาหารไม่พอกิน สำหรับประเทศเรานั้นเป็นเพราะกินไม่พอกิน ไม่ถูกหลักมากกว่า ทั้งนี้เพราะไม่รู้จักกินอาหารธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งคุณหมอโชติช่วง ได้ชี้ให้เห็นว่าอาหารธรรมชาตินั้นมีอะไรบ้าง ซึ่งได้แก่ข้าวกล้อง (ข้าวที่ขัดสีน้อยกว่า) ผักผลไม้ นำผลไม้สด อาหารสด อาหารธรรมชาติ ขนมัน ไข่โฮลวัท (ทำจากแป้งสาลีที่ไม่ได้ทำให้ขาว) และได้ยกตัวอย่างถึงอาหารไม่ธรรมชาติ ซึ่งเป็นอาหารที่ตัดแปลง เปรียบเทียบให้

## เผยคนไทย ☆ ต่อจากหน้า 9

เห็นด้วยว่ามีอะไรบ้าง ซึ่งมีข้าวขาว (ขัดจนขาว) ผักหรือผลไม้ดอง ผลไม้กวน น้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารกระป๋อง น้ำส้มสายชู อาหารรสเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด เป็นต้น อาหารไม่ธรรมชาตินี้จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน น้ำตาลในเลือดต่ำ โรคหัวใจ ฟันผุ ท้องผูก ภูมิต้านทานโรคต่ำ ไขมันในเลือดสูง ได้รับสารต่าง ๆ มากขึ้น และทำให้เป็นโรคขาดอาหารได้เมื่อกินของไม่มีคุณภาพ

พร้อมกันนี้ คุณหมอโชติช่วงได้รณรงค์ให้เราเปลี่ยนค่านิยมเสียใหม่ หันมาบริโภคข้าวกล้องกันดีกว่า โดยชี้ให้เห็นว่า ข้าวกล้องมีวิตามินเกลือแร่ 20 กว่าชนิด และทุกตัวมีมากกว่าข้าวขาว ข้าวกล้องมีกากมากกว่า ถ้าบริโภค แล้วจะป้องกันโรคท้องผูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคโลหิตจาง ริดสีดวงทวาร เหน็บชา ปากนกกระจอก เป็นต้น

ประธานชมรมผู้บริโภคแห่งประเทศไทยได้สรุปในตอนท้ายว่า ถ้าเรารับประทานอาหารธรรมชาติ ไม่ไปตัดแปลงแล้วเราไม่จำเป็นต้องไปชะลอความแก่เลย เพราะว่าความสมบูรณ์ของเกลือแร่วิตามินบีพร้อมอยู่แล้วในอาหารธรรมชาติ ที่เราเป็นโรคขาดอาหารเพราะเรากินของไร้ประโยชน์นั่นเอง แม้แต่สหรัฐอเมริกาเอง รัฐบาลยังแนะนำให้ประชาชนกินน้ำตาล ไขมัน เนื้อสัตว์ น้อยลง เพราะประชาชนของเขาเป็นโรคอ้วนเกินไป จึงแก้ปัญหาด้วยการแนะนำให้กินอาหารธรรมชาติ ฉะนั้นถ้ากินอาหารธรรมชาติแล้วสุขภาพจะแข็งแรง สุขภาพจิตดีจะตามมา สมองปัญญาที่จะดีขึ้นด้วย

☆ มีต่อหน้า 14