

โครงการส่งเสริมศึกษาวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารและน้ำ และการศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา

สิทธิพงษ์ ดิลกวนิช สินี โชติบริบูรณ์ ไพรวลัย ต้นดีวัฒนเสถียร และคณะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาสถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและน้ำ ของกรณีศึกษา ซึ่งครอบคลุมด้านคุณค่าสารอาหารของอาหาร การได้รับสารอาหารของบุคคล ลักษณะอาหารเข้าของคนไทย ความคิดเห็นในด้านพฤติกรรมผู้บริโภค และการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหาร และน้ำ โดยเป็นการสุ่มวิเคราะห์ ตัวอย่างอาหาร และน้ำจากผู้ที่ถูกเลือกเป็นกรณีศึกษา จำนวน 16 กรณีศึกษา ภายใต้ "โครงการปฏิบัติงาน วิชาการเพื่อจัดทำสารสื่อสารสุขภาพในรูปแบบรายงานต่อประชาชน ประเด็น: อาหาร น้ำ และสุขภาพ"

ผลการดำเนินงานพบสารเคมีที่เกินมาตรฐาน จำนวน 3 ชนิด จากผักและเนื้อหมูที่สุ่มสำรวจครั้งนี้รวม 6 ชนิด สำหรับการวิเคราะห์คุณค่าสารอาหารของพืชฯ และขนมโดนัทสอดไส้แยมสตรอเบอร์รี่ พบว่าอาหารทั้งสองชนิดมีพลังงานสูง ไม่เหมาะกับการเป็นอาหารว่างสำหรับเด็ก เมื่อดูถึงการได้รับสารอาหารของบุคคลที่ถูกเลือกเป็นกรณีศึกษาจำนวน 4 คน พบว่าส่วนใหญ่ได้รับพลังงานมากเกินกว่าความต้องการของร่างกาย รวมถึงไขมัน และโปรตีน ในทางกลับกันก็ได้รับสารอาหารที่สำคัญกับร่างกาย อาทิ ธาตุเหล็ก แคลเซียม และวิตามินซี ในปริมาณที่น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย เมื่อพิจารณาควบคู่กับผลเลือดก็สอดคล้องกับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร คือ พบภาวะโลหิตจาง รวมถึงปริมาณโคเลสเตอรอลและกรดยูริกสูง ทั้งนี้ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการได้รับสารอาหารนี้ คือ พฤติกรรมการกิน ที่ชอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารประเภททอด แต่รับประทานผัก ผลไม้ น้อย โดยมีวิถีชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน ในภาวะที่เร่งรีบ รวมถึงทางเลือกที่มีอย่างจำกัดในการหาซื้ออาหารที่มีคุณค่า เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารของกลุ่มคนที่ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ซึ่งภาวะการมีเลือดคลั่งกับรูปแบบการรับประทานอาหารเข้าของผู้ที่ส่งภาพถ่ายเข้ามาร่วมกิจกรรม "ตอนเช้า คุณทานอะไร" ผู้ที่ส่งภาพร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ทำงานบริษัทเอกชน รวมถึงนักศึกษา อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และภาคกลาง ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าประเภทจานเดียว รองลงมาคือ กาแฟ และหรืออาหารว่างประเภทขนมขบเคี้ยว ปาท่องโก๋ เมื่อพิจารณาถึงคุณค่าสารอาหารพบว่าได้รับปริมาณพลังงานน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย เมื่อดูถึงคุณภาพอาหารพบว่า มีสัดส่วนของไขมันที่สูงกว่าที่ควรจะได้รับ

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แม้ว่าจะไม่สามารถเป็นตัวแทนของคนไทยส่วนใหญ่ของประเทศ แต่สามารถสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิต แนวคิด และพฤติกรรมมารับประทานอาหาร ที่แต่ละคนตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร และน้ำที่แตกต่างกัน รวมถึงสะท้อนถึงความไม่ปลอดภัยของอาหารที่ยังคงมีอยู่ และการให้ความสำคัญของการดูแลสุขภาพในระดับบุคคลและครอบครัว โดยมีภาครัฐที่ช่วยติดตามและเฝ้าระวังสถานการณ์ รวมถึงการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องนับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ยังมีประเด็นที่ทำทนายวิชาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเผยแพร่ความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และสามารถสร้างความตระหนักด้านความสำคัญของอาหารที่มีคุณค่า เพื่อโภชนาการ และสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นสิทธิ และปัจจัยพื้นฐานของพลเมืองในประเทศ

ABSTRACT

169039

Analysis of Food and Water Samples and Investigation of Case Studies

Sittipong Dilokwanich Sinee Chotiboriboon Praiwan Tantivatanasathien, et al.

This research focuses on situation of food and water safety including nutritional value of food, daily nutrient intakes, breakfast pattern of Thai people, opinions of consumption behavior, and human practices concerning food and water. With this focus, the researchers selected 16 persons as case studies as to represent themselves in the project entitled "Operation Research in Communication for Health as an Annual Report for the Public on Food, Water, and Health".

The research outcomes found that three out of six samples of vegetables and pork had high amount of chemicals above the standard limits. Moreover, pizza and doughnut filled with strawberry jam provided high energy which was not suitable for children. Four out of sixteen case studies ate food that provided more energy than their daily requirement including fat and protein. In contrast, they consumed micronutrients, i.e. iron, calcium, and vitamin C, less than daily requirement. When we consider further on biochemical property of blood in correspond to food consumption behavior, we found some case studies who were having anemia and high levels of cholesterol and uric acid. Clearly, consumption behavior of having more meat products and fried food with less vegetable and fruits were prime factor affecting nutrient intakes of these people. In addition, they may have a rush lifestyle in their works causing less choice for their food shopping. These situations were reflected by photographs of breakfast which were submitted by participants of the activity named "What do you have for your breakfast?". Most participants who were working in private firms and studying in Bangkok and the central region had one dish for their breakfast together with coffee. Some may have sandwich and deep-fried doughsticks (Pa-tong-ko). These types of food provided less energy than body requirement although they had high proportion of fat content.

Although the research outcomes cannot be represented for the majority of Thai people, they helped reflect lifestyle, attitude, and behavior of individuals who were differently making choices of food and water consumption. Further, the outcomes showed the existing of non food safety. However, most people and families had given importance of their health with the assistance of public sector which monitored concerned problems and provided necessary information to the community. Lastly, there were challenging issues for academicians and concerned departments in disseminating knowledge of food and nutrition that was suitable to lifestyle as well as could raise awareness of nutritious food and good health.