

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของคนงานในโรงงานบัวผัด อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาตามลำดับต่อไปนี้

1. ความรู้ทางโภชนาการและความต้องการสารอาหารในวัยทำงาน
2. การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับประสิทธิภาพการทำงาน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ทางโภชนาการและความต้องการสารอาหารในวัยทำงาน

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต เพราะทำให้คนมีชีวิตอยู่ได้ แต่จะมีกี่คนที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารและโภชนาการอย่างถูกต้อง ดังนั้นจึงควรศึกษาค้นคว้าความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการเพื่อเป็นแนวทางในการรับประทานอาหารอันเป็นหนทางนำไปสู่การป้องกันไม่ให้เกิดภาวะการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน ตลอดจนพิษภัยจากอาหาร เพื่อเป็นการนำไปสู่สุขภาพที่ดีในอนาคต

ความรู้ทางโภชนาการตามแนวความคิดของ นิธิยา รัตนานนท์ (2537) หมายถึง การรับรู้และเข้าใจถึงข้อเท็จจริง ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของอาหาร ประเภทและคุณค่าของอาหาร ที่ให้สารอาหารสำหรับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน ซึ่งแตกต่างกันไปตามเพศและวัยของแต่ละบุคคลรวมถึงโรคขาดสารอาหารและการปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหาร รวมถึงเรื่องของสารอาหารต่าง ๆ หน้าที่ที่สำคัญต่อร่างกาย ดังนั้นในแต่ละวันจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่

ในปัจจุบันการมีความรู้ทางโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันมาก เพราะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารและสำคัญต่อการดำรงชีวิตต่อไป ซึ่งประกอบด้วย

อาหาร (Food) ซึ่ง ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ (2540) ร่วมกับแนวคิดของ เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) สรุปได้ว่า “อาหาร” คือ สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกายแล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติรวมถึงน้ำด้วย อาหารหลักของคนไทยจำแนกออกเป็นหมู่ใหญ่ ๆ 5 หมู่ด้วยกัน มีดังนี้

หมู่ที่ 1 หมู่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าฮวย เนื้อเทียม อาหารในหมู่นี้ให้สารอาหารที่สำคัญ คือ โปรตีนเป็นหลัก และยังให้วิตามิน เกลือแร่และไขมันด้วย ไขมันจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร เช่น เนื้อหมูจะให้ไขมันมากกว่าเนื้อวัว ถั่วเมล็ดแห้งมีไขมันไม่มากนัก ยกเว้นถั่วลิสงและถั่วเหลือง ประโยชน์ที่ได้ คือ การเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายให้เป็นปกติ ช่วยป้องกันและต้านทานโรค ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายและให้พลังงานด้วย ในวัยทำงานจึงจำเป็นต้องการอาหารในหมู่นี้มาก เพราะถ้าได้รับอาหารในหมู่นี้ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายจะทำให้เหนื่อยง่ายและมักเจ็บป่วยอยู่เสมอ อาหารในหมู่นี้ที่รับประทานกันมาก ได้แก่

เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ โปรตีนในเนื้อสัตว์จัดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี นอกจากจะมีโปรตีนมากแล้ว ยังมีเกลือแร่ โดยเฉพาะเหล็กและทองแดง เนื้อสัตว์ให้วิตามินบีรวม เช่น วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง ในอาซีน เหล็ก เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ ให้เหล็กและวิตามินบีรวมสูง

ปลา จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม มีประโยชน์เช่นเดียวกัน แต่ในปลาน้ำเค็มมีไอโอดีนซึ่งร่างกายต้องการใช้ ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคคอพอกได้ โดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ทางภาคเหนือห่างไกลทะเล ดังนั้นคนในวัยทำงานจึงควรรับประทานปลาทะเลบ้าง สำหรับไขมันที่มีอยู่ในปลาขึ้นอยู่กับชนิดของปลา ปลาบางชนิดมีไขมันน้อยบางชนิดมีไขมันมาก ปลาที่มีไขมันมากจะมีวิตามินที่ละลายในไขมันมากด้วย เช่น วิตามินเอและดี สำหรับวิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น วิตามินบีและซีนั้นมีในปลาสด นอกจากนี้ยังได้แคลเซียมจากปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานได้ทั้งก้างด้วย

ไข่ มีคุณค่าทางอาหารสูง ให้ทั้งโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ในไข่ขาวมีโปรตีนและวิตามินบีอยู่ ในไข่แดงมีโปรตีนและวิตามินเอที่ละลายในไขมัน นอกจากนั้นยังมีเกลือแร่ เช่น เหล็กและฟอสฟอรัส ไข่มีแคลเซียมน้อย ในไข่แดงมีสารที่เรียกว่า คอเลสเตอรอล อยู่ด้วย ดังนั้นหากรับประทานไข่แดงมากเกินไป จะทำให้มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง จึงทำให้บางคนไม่ยอม

รับประทานไข่แดงเลย ทำให้ร่างกายขาดอาหารที่ให้คุณค่าสูงไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งในวัยทำงาน ควรรับประทานไข่อย่างน้อยสัปดาห์ละไม่เกิน 5 ฟอง

นม เป็นอาหารที่ให้ทั้งโปรตีน แคลเซียมและวิตามิน นมมีแคลเซียมมาก ข้อแตกต่างระหว่างไข่กับนมคือ ไข่มีแคลเซียมน้อยแต่มีธาตุเหล็กมาก สำหรับนมมีแคลเซียมมากแต่มีธาตุเหล็กน้อย ในวัยทำงานควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว หากมีปัญหาในเรื่องน้ำหนักตัวมากเกินไปอาจจะดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมถั่วเหลืองแทนก็ได้

ถั่วเมล็ดแห้ง ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง และถั่วพื้บ้านอื่น ๆ ถั่วเมล็ดแห้งจัดเป็นอาหารโปรตีนราคาถูกที่มีคุณภาพดีเกือบเทียบเท่าเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะถั่วเหลือง ถ้าในอาหารมีทั้งข้าวและถั่วเมล็ดแห้งร่วมด้วยนับว่าเป็นอาหารที่มีโปรตีนสมบูรณ์ได้ เพราะส่งเสริมซึ่งกันและกัน ถั่วเมล็ดแห้งมีคาร์โบไฮเดรตมาก มีเหล็กและแคลเซียมอยู่พอสมควร รวมทั้งมีวิตามินบี ได้แก่ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสองและไนอาซีนอยู่มาก เนื่องจากคุณค่าอาหารของถั่วเมล็ดแห้งดีเทียบเท่าเนื้อสัตว์ แต่ราคาถูกกว่า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชาชนควรส่งเสริมให้มีการรับประทานถั่วเมล็ดแห้งแทนเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น

หมู่ที่ 2 หมู่ที่ประกอบด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มันและขนมต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวหรือแป้งให้สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต จึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายที่ ราคาถูกและหาง่าย ทำให้คนสามารถทำงานได้อย่างเป็นปกติ คนไทยรับประทานข้าวเป็น อาหารหลักและควรเน้นข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ปริมาณของอาหารที่ร่างกายต้องการขึ้นอยู่กับกิจกรรมของแต่ละบุคคล ถ้าใช้พลังงานมากก็ต้องการอาหารมาก ถ้าใช้น้อย ก็ต้องการน้อย การรับประทานข้าวมากเกินไปจะทำให้รับประทานอาหารอื่น ๆ ได้น้อยลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้ ถ้าร่างกายใช้พลังงานไม่หมดก็จะเปลี่ยนให้เป็นไขมันสะสมไว้ตามร่างกายให้อ้วน ในวัยทำงานจึงไม่ควรรับประทานข้าวมากเกินไป ควรรับประทานให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

หมู่ที่ 3 หมู่ผักต่าง ๆ รวมทั้งผักใบเขียวทุกชนิด ผักเหล่านี้เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง มะเขือเทศ ฟักทอง แดงกวา แร่ธาตุและวิตามินช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีใยอาหารช่วยให้ระบบการขับถ่ายทำงานเป็นปกติและยังป้องกันท้องผูกได้อีกด้วย วัยทำงานควรรับประทานอาหารที่มีผักทั้งสุกและสดเป็นประจำทุกวันและควรเลือกรับประทานผักสลับกันไปหลาย ๆ ชนิด

หมู่ที่ 4 หมู่ผลไม้ต่าง ๆ ให้คุณค่าและสารอาหารคล้ายกับผักคือ มีเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ แต่มีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผัก จึงถือเป็นอาหารในกลุ่มที่ช่วยป้องกันโรค นอกจากนี้ยังมีใยอาหารช่วยในการระบายท้อง ผลไม้สดทั่วไปมีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม มะนาว หรือฝรั่ง ผลไม้สีเหลืองอุดมด้วยวิตามินเอ เช่น มะม่วงและมะละกอ เมื่อสุกมีวิตามินเอและซีมากกว่าดิบ ผลไม้ที่มีน้ำมากจะมีแคลอรีต่ำ เช่น ส้ม แดงโม ส่วนผลไม้ที่มีน้ำน้อย หรือมีรสหวานจัดจะมีแคลอรีสูง ในวัยทำงานควรรับประทานผลไม้เป็นประจำเช่นเดียวกับผัก และควรเลือกรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล เพราะผลไม้ของไทยมีแตกต่างกันอยู่ตลอดปี

หมู่ที่ 5 อาหารประเภท ไขมันจากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันหอย หรือเนยรวมทั้งไขมันที่ปนมาในอาหารหรือเนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม อาหารหมู่นี้ให้พลังงานสูงและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายทำให้มีกำลังในการทำงาน นอกจากนี้ไขมันยังมีประโยชน์ในการช่วยให้วิตามินที่ละลายในไขมันถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและนำไปใช้ประโยชน์ได้ การขาดไขมันอาจทำให้เกิดการขาดวิตามินที่ละลายในไขมันคือ วิตามินเอ ดี อีและเคไปด้วย เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดไขมันควรรับประทานอาหารซึ่งผสมไขมันอย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละวันด้วย เช่น อาหารทอด แคงเคียด หรืออาหารผัด แต่ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะร่างกายใช้ไม่หมดไขมันส่วนเกินจะพอกอยู่ตามหน้าท้องและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้อ้วนได้

โดยสรุป ในการจัดแบ่งอาหารออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้มีความสะดวกในการเลือกชนิดของอาหารที่รับประทานการที่จะทำให้อวัยวะสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 5 หมู่ และต้องได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาหารหมู่ต่าง ๆ เหล่านี้รับประทานทดแทนกันไม่ได้ นอกจากอยู่ในหมู่เดียวกันเท่านั้นที่อาจรับประทานทดแทนกันได้ ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารหมู่หนึ่งหมู่ใดขาดไปเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้อวัยวะขาดสารอาหารบางอย่าง อันมีผลทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้ (นิธิยา รัตนาปนนท์, 2537)

ความต้องการสารอาหารในวัยทำงาน

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) ให้ความหมายของสารอาหารไว้และสอดคล้องกับ ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2543) และนิธิยา รัตนปนนท์ (2537) ว่า สารอาหาร คือ สารเคมีที่มีอยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น 6 พวก คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สารอาหาร แต่ละกลุ่มทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ดังนี้

1. ให้พลังงานและความร้อน ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น การหายใจ การสูบฉีดโลหิต การย่อยอาหาร และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง เช่น การทำงาน การเล่น เป็นต้น
2. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (ในเด็ก) และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย (ในผู้ใหญ่)
3. ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน
4. ช่วยในการป้องกันและต้านทานโรค หรือช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

ตามแนวคิดของ ยูวดี คาคการณ์ไกล (2542) เกี่ยวกับวัยสรุปไว้ว่า กลุ่มวัยทำงานหมายถึงบุคคลที่มีอายุระหว่าง 15–60 ปี ซึ่งเป็นอายุที่อยู่ระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ (อายุ 20-59 ปี) ดังนั้นความต้องการสารอาหารจะแตกต่างกันระหว่างอายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นวัยผู้ใหญ่

ในการศึกษาครั้งนี้จะเน้นที่วัยทำงาน หรือวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยเดียวกัน เพราะคนที่ทำงานอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพในการทำงานมีอายุ 20 ปีขึ้นไป คุณภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานของวัยทำงาน ควรต้องดูจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. การรับประทานอาหาร คนไทยบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ยพอเพียง ส่วนใหญ่เป็นพลังงานจากอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตมากกว่าไขมัน แต่เพราะเศรษฐกิจและค่านิยมของสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น เลือกซื้ออาหารได้มากขึ้น มีรูปแบบให้เลือกมากมายตั้งแต่ อาหารปรุงสำเร็จ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง นอกจากด้านความสะดวกแล้ว ในด้านที่เป็นโทษอาจพบได้ คือ อาหารสำเร็จรูปที่ซื้อนอกบ้าน มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรค และสารพิษได้มาก เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ เพราะประกอบด้วยอาหารที่มีกากใยสูง มีไขมันต่ำกว่าอาหารตะวันตก จึงเหมาะกับคนทุกวัย โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ในระยะ 2 ทศวรรษที่ผ่านมาอิทธิพลของสื่อโฆษณาเกี่ยวกับอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป นิยมอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมากขึ้น ซึ่งส่งผลถึงภาวะโภชนาการกับการเกิดโรคเรื้อรัง

หลายชนิด ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดี ในวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังสมองในการทำงาน ดังนั้นจึงควรได้รับสารอาหารให้เหมาะสมกับ เพศ อายุ และลักษณะของการทำงาน เพื่อให้มีสุขภาพดีไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคความดันโลหิตสูง อาหารที่เหมาะสมสำหรับสร้างพลังงานทั้งชาย และหญิงในวัยทำงาน มีดังนี้

ตัวอย่างเมนูสุขภาพ

“อาหารสร้างพลังงานชายวัยทำงาน”

เช้า ข้าวสวยกล้อง
ผัดพริกขิงถั่วฝักยาว
แกงจืดลูกชิ้นปลาผักกาดหอม
ส้มเขียวหวาน 1 ผล
นมพร่องมันเนย 1 แก้ว/กล่อง

กลางวัน ข้าวผัดเบญจรงค์
แกงจืดเต้าหู้ขาว
มะละกอสุก 6 ชิ้น

ว่างบ่าย เมี่ยงคำ

เย็น ข้าวสวยกล้อง
น้ำพริกปลา/ผักบั้งลาว
ตำลึงลาว ชะอมลาว
แกงจืดกะหล่ำปลีสอดไส้
ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล

“อาหารสร้างพลังงานหญิงวัยทำงาน”

เช้า โจ๊กข้าวกล้องหมูสับใส่ตับ
น้ำเต้าหู้
ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูยอผัด
มะละกอสุก 6 ชิ้น

ว่างบ่าย นมพร่องมันเนย 1 แก้ว/กล่อง

เย็น ข้าวสวยกล้อง
น้ำพริกมะขามสด
ใบบัวบก ขมิ้นขาว ผักบั้งลาว
แตงกวา ผักกาดขาว ตำลึงลาว
แกงเลียงนพเก้า

ชมพู 4 ผล

สารอาหารที่ได้จากอาหารเหล่านี้ คือ ข้าวกล้อง ให้พลังงานเป็นหลัก ไขมันไม่อิ่มตัว วิตามินบี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ป้องกันปากนกกระจอก แคลเซียม วิตามินอี แมกนีเซียมช่วยเสริมสร้างการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย มีเส้นใยอาหารช่วยในการขับถ่ายป้องกันอาการ

ท้องผูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผักใบเขียว มีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็น โดยเฉพาะวิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียมช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน และระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ผลไม้ มีวิตามินเอ วิตามินซี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความชรา เนื้อหมู เนื้อปลา เต้าหู้ขาว มีโปรตีนเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ปลาหมึกคอคมิโนเอซิคอร์จันินช่วยกระตุ้นการหลั่งโกรทฮอร์โมน ทำให้หลับสบาย มีความสุขทั้งชาย และหญิงวัยทอง ดับ มีธาตุเหล็กป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน นมพร่องมันเนย เต้าหู้ กุ้งแห้ง กะปิ มีแคลเซียมเพื่อเพิ่มมวลกระดูก ลดปัญหาโรคกระดูกพรุน ในชายและหญิงวัยทองช่วยเสริมสร้างระบบการทำงานของร่างกาย และสร้างภูมิคุ้มกันโรค น้ำเต้าหู้ มีโปรตีน และสารออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศ ทั้งชายและหญิง ช่วยลดอาการที่เกิดจากการพร่องฮอร์โมนเพศ ในวัยทอง ช่วยให้หลับสบายมีความสุข (กองโภชนาการ, 2543)

2. การออกกำลังกาย เป็นเครื่องชี้ภาวะสุขภาพที่ดีที่สุด ทั้งในระดับบุคคลและสังคม เพราะการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ปอด หัวใจ และหลอดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยทำงาน ซึ่งกำลังจะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ การออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมทั้งลดการบาดเจ็บได้อีกด้วย กลุ่มวัยรุ่นอายุ 13–19 ปี ทั้งชายและหญิงออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ถึง 2 เท่า และหลังจากจบการศึกษาแล้ว โอกาสการออกกำลังกายเป็นประจำลดลงอย่างเห็นได้ชัด

3. การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ปัญหาการนอนไม่หลับ ทำให้เกิดความแปรปรวนของการทำหน้าที่ของร่างกาย และเกิดโรคขึ้นได้ ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับผิดปกติอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าเริ่มมีอาการซึมเศร้า การนอนไม่เพียงพอจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เพราะจะมีอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น อาจเกิดอันตรายในการทำงานได้ และเมื่อมีอายุมากขึ้นเวลานอนหลับจะน้อยลง

4. ภาวะเจริญพันธุ์ และพฤติกรรมทางเพศ การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศร่วมกับเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นการกำหนดหน้าที่ ความสัมพันธ์ทางเพศ และการก่อตั้งครอบครัวในกลุ่มวัยทำงาน ส่งผลต่อการแสดงออกทางเพศ ความรู้สึกทางเพศ ตลอดจนกิจกรรมเพศสัมพันธ์ ในระยะเข้าสู่วัยรุ่นไปสู่แบบแผนการมีครอบครัวในวัยผู้ใหญ่ และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อายุ 45–55 ปี ก็เปลี่ยนแปลงไปสู่วัยทอง

5. พฤติกรรมการแสวงหาบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ปัจจัยที่มีส่วนในการเลือกใช้บริการจากเหตุผล คือ กลุ่มที่เลือกซื้อยารับประทานเองให้เหตุผลว่า เพราะป่วยเพียงเล็กน้อย กลุ่มที่ใช้บริการจากสถานพยาบาลของรัฐให้เหตุผลว่า เพราะอยู่ใกล้และมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มที่ใช้สถานพยาบาลเอกชน สรุปว่าเพราะบริการรวดเร็ว และมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ส่วนกลุ่มที่ใช้ยาสมุนไพรหรือหมอฟันบ้าน อ้างว่าเพราะเจ็บป่วยเล็กน้อย หรือยากจน

6. พฤติกรรมที่คุกคามต่อสุขภาพ ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด พฤติกรรมทั้ง 3 ประเภท ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บนานาชนิด ในทศวรรษที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานต่าง ๆ ได้รณรงค์ให้ประชาชนคนไทยลด ละ เลิก พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพเหล่านี้ ซึ่งในภาพรวมได้ผลระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามคนในวัยทำงานจำนวนมาก ยังคงมีพฤติกรรมเหล่านี้อยู่ (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2543)

คนที่อยู่ในวัยทำงานเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยทุกวัน และอัตราการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะลดและช้าลง ซึ่งนับว่าเป็นสัญญาณแรกที่จะนำไปสู่วัยผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรหาทางป้องกัน เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและเซลล์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงช้าลง คนในวัยนี้ถึงแม้ร่างกายจะไม่มีอาการเจ็บปวดแล้ว แต่ร่างกายยังมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ ดังนั้นคนในวัยนี้จึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนี้ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

1. พลังงาน ความต้องการพลังงานของผู้ชายและผู้หญิงที่ประกอบกิจกรรมประเภทงานหนักปานกลาง อายุระหว่าง 20-29 ปี ต้องการพลังงานต่อวัน คือ ผู้ชาย 2,800 กิโลแคลอรี ผู้หญิง 2,000 กิโลแคลอรี และอายุระหว่าง 30-59 ปี ต้องการพลังงานต่อวัน คือ ผู้ชาย 2,750 กิโลแคลอรี ผู้หญิง 2,000 กิโลแคลอรี (เบญจา มุกตพันธุ์, 2542) ในวัยที่ต่างกันของผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานที่ต่างกัน สำหรับผู้หญิง แม้จะอยู่ในวัยที่ต่างกันแต่ยังต้องการพลังงานเท่ากัน ถ้าพลังงานที่ได้รับและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันไม่สมดุลกัน เช่น ได้รับพลังงานจากอาหารมาก แต่ใช้แรงงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อย จะทำให้มีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นคนในวัยนี้จึงควรได้รับพลังงานให้สมดุลกับแรงงานที่ใช้ไป สารอาหารที่เป็นแหล่งสำคัญของพลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และไขมัน คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี จึงควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-55 ของพลังงานที่ได้ต่อวัน และไม่ควรรับประทานไขมันเกินร้อยละ 35 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน เพราะถ้าหากร่างกายได้รับ

พลังงานเกินความจำเป็นที่ร่างกายต้องการใช้จะทำให้อ้วนได้ ดังนั้นคนในวัยนี้ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดี (อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

2. โปรตีน คนในวัยนี้ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตแล้ว ดังนั้นจึงต้องการโปรตีนเพียงเพื่อเสริมสร้างเซลล์ต่าง ๆ ให้ทำงานปกติ รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โดยปกติคนในวัยนี้ทั้งชายและหญิงต้องการโปรตีน 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน และประมาณ 1 ใน 3 ของโปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนคุณภาพดี ได้แก่ เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ และนม ส่วนที่เหลืออีก 2 ใน 3 ควรได้จากถั่วเมล็ดแห้งและข้าว ถ้าร่างกายได้รับพลังงานต่อวันไม่เพียงพอ โปรตีนบางส่วนจะถูกนำไปใช้เป็นพลังงาน โดยโปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี หรือให้พลังงาน 10-15% จากพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด ยิ่งถ้าคนขาดพลังงานมากเท่าไร โปรตีนก็ถูกนำไปใช้เป็นพลังงานเพิ่มขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกันถ้ารับประทานโปรตีนมากเกินไป ส่วนเกินจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน และสุดท้ายก็จะถูกขับออกทางปัสสาวะ (ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ, 2540) จากขบวนการของปฏิกิริยาทางเคมี โปรตีนถูกสร้างขึ้นและสร้างขึ้นใหม่ เพื่อสำหรับทุกส่วนของร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นระเบียบ เซลล์และส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ทั้งหมด ถูกต้องและต่อเนื่อง นักกายวิภาคเรียกการควบคุมภายในนี้ว่า โฮมีโอสตาซิส (Homeostasis) หมายถึง ภาวะสมดุลทางคุณสมบัติเคมีและฟิสิกส์ของของเหลวในร่างกาย หรือภาวะสมดุลของสิ่งแวดล้อมภายใน (Williams, Sue Rodwell, 1993)

3. ไขมัน เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง และยังเป็นแหล่งสะสมพลังงานที่เหลือใช้ให้อยู่ในรูปของไขมันสะสมอยู่ในร่างกาย คนในวัยทำงานจึงควรได้รับไขมันพอสมควร ไม่ควรเกินร้อยละ 20-25 ของแคลอรีทั้งหมด หรือไม่น้อยกว่าวันละ 50 กรัม เพราะจะทำให้ไขมันพอกพูนอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นถ้ารับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ก็จะทำให้อ้วน โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ ซึ่งทำให้มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาไขมันอุดตันในเส้นเลือด เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และเพิ่มระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดอีกด้วย ดังนั้นจึงควรใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิกในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ในทางกลับกันถ้าร่างกายได้รับไขมันน้อยเกินไป ก็จะทำให้ร่างกายมีการสลายเอาไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายมาใช้ เป็นเหตุให้ร่างกายผอมลง ทำให้เกิดภาวะเป็นกรดในเลือด ซึ่งถ้าเป็นกรดมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการชักได้ นอกจากนี้ยังทำให้มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย เพราะร่างกายพยายาม

ที่จะลดการใช้พลังงานลงให้สมดุลกับพลังงานที่ได้รับ เป็นการเอาชีวิตรอดอย่างหนึ่งของร่างกาย (ประยงค์ จินดาวงศ์ และคณะ, 2540)

4. คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานราคาถูก และมีอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ พบมากในอาหารหลักหมู่ที่ 2 ธัญพืชและผลิตภัณฑ์จากธัญพืช เผือกและมัน ส่วนใหญ่ประกอบด้วย แป้ง คาร์โบไฮเดรตแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาล จะมีรสหวาน ละลายน้ำง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมได้ทันที คนในวัยนี้ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ ส่วนคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น แป้ง ข้าว เผือก มัน และเมล็ดพืช คาร์โบไฮเดรตชนิดนี้ รสไม่หวาน ละลายน้ำยาก แต่จะได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารเพิ่มขึ้น ในคนปกติที่ไม่เป็นโรคเบาหวาน โรคตับ และโรคหัวใจ ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตไม่น้อยกว่า 1 ใน 4 ของแคลอรีทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ หรือประมาณ 2-3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เป็นอย่างน้อย (ถ้วน ขาวหนู, 2534)

5. เกลือแร่ มีมากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้ เกลือแร่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานตามปกติ มีประมาณร้อยละ 4 ของน้ำหนักร่างกาย เกลือแร่ที่สำคัญมีดังนี้

5.1 แคลเซียม จำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง กระบวนการสร้างกระดูกและฟันนี้ต้องใช้ฟอสฟอรัสและวิตามินดีด้วย เพราะถ้าขาดตัวใดตัวหนึ่ง จะมีการเช่นเดียวกับการขาดแคลเซียม การได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ จะทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน เลือดแข็งตัวช้า และมีอาการชัก ปริมาณแคลเซียมที่ผู้ใหญ่ต้องการในแต่ละวันประมาณ 800 มิลลิกรัม และอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดี คือ นม ปลาเล็กปลาน้อย หอย กุ้งแห้ง กุ้ง ปู ผักใบเขียว งา เนยแข็งและไข่แดง

5.2 เหล็ก ในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องการเหล็กปริมาณน้อย เพราะมีการสูญเสียเหล็กเพียงเล็กน้อยทางเหงื่อและปัสสาวะประมาณวันละ 1.2 มิลลิกรัม จึงแนะนำให้คนในวัยทำงานผู้ชาย ได้รับเหล็กวันละ 10 มิลลิกรัม และผู้หญิงวันละ 15 มิลลิกรัม เพื่อชดเชยกับเหล็กที่เสียไปกับการมีประจำเดือน ความต้องการเหล็กจะสูงขึ้นเมื่อร่างกายเสียเลือดมาก เช่น เกิดอุบัติเหตุ เกิดบาดแผล มีประจำเดือน เลือดไหลไม่หยุด หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคพยาธิและโรคสีดวงทวาร แหล่งอาหารที่มีเหล็กมาก ได้แก่ ดับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว และถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อให้ร่างกายมีการดูดซึมเหล็กได้ดีขึ้น จึงควรรับประทานผักสดหรือผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงควบคู่ไปด้วย

5.3 ไอโอดีน เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างมากสำหรับคนที่อาศัยอยู่ห่างทะเล เช่น ทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทะเลเป็นแหล่งอาหารที่มีไอโอดีนมาก มีอยู่ในอาหารทะเลทุกชนิด ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารทะเลบ่อย ๆ และใช้เกลือผสมไอโอดีน คนในวัยทำงานต้องการไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัมต่อวัน เพราะถ้าร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้เป็นโรคคอพอกได้

6. วิตามิน เป็นสารอาหารที่ทำหน้าที่ป้องกันและต้านทานโรค ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยได้ รวมทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยบำรุงผิวพรรณ ซึ่งวิตามินมีมากในผัก ผลไม้ และอาหารอื่น ๆ วิตามินแบ่งตามการละลายได้ 2 กลุ่ม คือ

6.1 กลุ่มวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่

6.1.1 วิตามินเอ ทั้งหญิงและชายในวัยนี้ควรได้รับวิตามินเอ วันละ 2,500 หน่วยสากล ซึ่งมีมากในไข่แดง ตับ พืชสีเขียวและเหลืองที่มีสารประกอบพวกแคโรทีน ที่สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ ประโยชน์ที่ได้จากวิตามินเอ คือ ช่วยบำรุงผิวหนังและนัยน์ตา ถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคผิวหนัง และโรคตาฟาง หรือมีอาการอักเสบเป็นแผล ถ้าเป็นมากอาจตาบอดได้

6.1.2 วิตามินดี เป็นวิตามินชนิดเดียวที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้จากแสงแดด โดยที่แสงแดดช่วยเปลี่ยนสารไขมันบางชนิดได้ผิวหนังให้เป็นวิตามินดีและยังช่วยในการดูดซึมแคลเซียมเพื่อป้องกันโรคกระดูกอ่อน แต่ถ้าผู้ที่ได้รับแสงแดดน้อยควรจะได้รับวิตามินดีจากอาหารซึ่งจะมีอยู่ในอาหารประเภทไข่แดง ตับ น้ำมันตับปลา เนย และนมที่เสริมวิตามินดี ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน สำหรับวัยผู้ใหญ่อายุ 20–29 ปี ทั้งชายและหญิงควรได้รับ 7.5 ไมโครกรัม ผู้ใหญ่อายุ 30 ปีขึ้นไปควรได้รับ 5 ไมโครกรัม (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2540)

6.2 วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่

6.2.1 วิตามินบีหนึ่ง ช่วยในการเผาผลาญอาหารเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานในร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยในการบำรุงหัวใจ การทำงานของระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร และช่วยป้องกันท้องผูก ถ้าหากขาดจะทำให้เป็นโรคเหน็บชา ซึ่งจะพบบ่อยในคนที่ใช้แรงงานมาก คนในวัยทำงานทั้งหญิงและชาย ควรได้รับวิตามินบีหนึ่งวันละ 1 มิลลิกรัม ดังนั้นความต้องการวิตามินบีหนึ่งจึงสัมพันธ์กับพลังงานที่ใช้ เมื่อใช้พลังงานมากจำเป็นต้องได้รับวิตามินบีหนึ่งเพิ่ม แหล่งที่มีวิตามินบีหนึ่งมาก คือ เนื้อหมู ถั่วเมล็ดแห้ง เครื่องในสัตว์ เห็ดฟาง และข้าวซ้อมมือ

6.2.2 วิตามินบีสอง ความต้องการวิตามินบีสองของคนในวัยทำงานที่ควรได้รับในแต่ละวันคือ 1-1.4 มิลลิกรัม เพื่อช่วยในการเผาผลาญอาหาร ช่วยบำรุงผิวหนังและนัยน์ตา เพราะถ้าร่างกายขาดจะทำให้เป็นโรคปากนกกระจอก มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนัง อาหารที่มีวิตามินบีสองมาก ได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบเขียว ผลไม้เปลือกแข็ง และเครื่องในสัตว์

6.2.3 วิตามินซี มีมากในผักใบเขียวและผลไม้ ช่วยในการต้านทานโรค บำรุงเหงือก ช่วยให้ผนังเส้นเลือดฝอยแข็งแรง และมีความสำคัญในการต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย ถ้าหาร่างกายขาดวิตามินซีจะทำให้เกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน ความต้องการวิตามินซีของคนในวัยทำงานควรได้รับประมาณ 30 มิลลิกรัมต่อวัน

ในวัยทำงานจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารที่ให้วิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอเพื่อใช้ในการเสริมสร้างเซลล์ที่สึกหรอของร่างกาย และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

7. น้ำ น้ำมีอยู่ในอาหารทุกประเภท น้ำเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในร่างกาย เพราะร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ถึง 60% และยังช่วยในการขนส่งอาหาร ช่วยในการสะสมอาหาร ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ช่วยในระบบย่อยอาหาร และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ควรรับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์ นม ไข่ (โดยเฉพาะไข่ขาว) ถั่วเมล็ดแห้ง ผักและผลไม้ ให้มากขึ้นกว่าเดิม เพราะอาหารดังกล่าวจะช่วยให้อายุยืนยาว ช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้แข็งแรง ช่วยควบคุมหรือกระตุ้นให้อายุยืนยาวตามปกติ และป้องกันไม่ให้อายุสั้นลงเร็วกว่าที่ควรจะเป็น อาหารที่รับประทานควรปรุงให้สุก และร่างกายจะย่อยได้ง่าย (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2543)

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และภาวะโภชนาการกับประสิทธิภาพการทำงาน

ความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือ อาหาร ร่างกายของมนุษย์เจริญเติบโตและดำเนินไปได้ก็เพราะส่วนประกอบของอาหารที่มนุษย์ได้รับประทานเข้าไป การรู้จักเลือกอาหารรับประทานเพื่อสนองความต้องการของร่างกายเป็นความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต และการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดีของร่างกาย การรับประทานอาหารของแต่ละคนขึ้นอยู่กับอารมณ์ ประเพณี นิสัยหรือความเคยชิน ซึ่งคงเปลี่ยนได้ยาก การรับประทานอาหารแบบนี้จะทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนทำให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ได้ (พัฒน์ สุจันงค์, 2544) ดังนั้นจึงพบว่า

คนไทยยังประสบปัญหาด้านโภชนาการอยู่มากไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีนและโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคเหล่านี้ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมองที่ช้ากว่าปกติ เกิดการเจ็บป่วยง่าย ถ้าเกิดในผู้ใหญ่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำ ในขณะเดียวกันภาวะโภชนาการเกินกำลังเป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ปัญหาโภชนาการของคนไทยมีสาเหตุที่สำคัญคือ คนไทยส่วนมากยังไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้และเจตคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารเพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดี (กองโภชนาการ, 2542) ด้วยเหตุนี้ กองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารและโภชนาการได้จัดทำ “ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการขึ้นเพื่อแนะนำให้คนไทยใช้ยึดเป็นแนวทางในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและป้องกันปัญหาโภชนาการต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีดังนี้

ข้อ 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย หมายถึง การรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ แต่ถ้ารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หรือรับประทานอาหารที่ซ้ำซากอยู่บ่อย ๆ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือได้รับมากเกินไป อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และยังมีใยอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ในอาหารแต่ละชนิดจะมีสารอาหารในปริมาณที่ต่างกัน ดังนั้นในวันหนึ่ง ๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดเพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ อันจะนำไปสู่ภาวะโภชนาการที่ดี ได้

1.2 หมั่นดื่มน้ำหนักตัว เครื่องบ่งชี้สำคัญที่จะสามารถบอกถึงภาวะสุขภาพของคนเราว่าดีหรือไม่ คือ น้ำหนักตัวของแต่ละคน เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัย และได้สัดส่วนกับความสูงของตัวเอง ดังนั้นในการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ต้องรับประทานอาหารให้เหมาะสม ควบคู่กับการออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง และควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนานประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น นอกจากนี้

ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ด้วย จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และประสิทธิภาพในการทำงานจะด้อยลงกว่าปกติ แต่ถ้ามีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคมะเร็งบางชนิด

ข้อ 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

อาหารหลักของคนไทย คือ ข้าว ซึ่งเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน สารอาหารที่มีมากในข้าว ได้แก่ โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งถือว่าเป็นข้าวที่มีประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว เพราะมีสารอาหาร โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามิน ในปริมาณที่สูงกว่า ดังนั้นจึงควรรับประทานข้าวควบคู่ไปกับอาหารอื่น ๆ ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้ และไขมันจากพืชและสัตว์ จึงจะทำให้ร่างกายมีโอกาสได้รับสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มเติมและหลากหลายในแต่ละมื้อ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ๆ เช่น ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว หรือบะหมี่ ซึ่งเป็นแหล่งที่ให้พลังงานเช่นกัน แต่ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่รับประทานในแต่ละวัน เพราะถ้าได้รับมากเกินไป ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันและเก็บไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้นจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังนั้นจึงต้องรับประทานให้ได้สัดส่วนเหมาะสม และปริมาณที่เพียงพอเพื่อนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี และสุขภาพที่ดี

ข้อ 3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผัก และผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุรวมทั้งสารอื่น ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย และนำคอเลสเตอรอลหรือสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านี้ได้ พืชผัก ผลไม้หลายชนิดให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากรับประทานให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิด โรคอ้วน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ สารแคโรทีน และวิตามินซีในพืชผักและผลไม้ มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางชนิด ผลไม้ที่มีทั้งที่รับประทานดิบและสุก มีรสหวานและเปรี้ยว ซึ่งให้ประโยชน์แตกต่างกันไป ผลไม้ที่รับประทานดิบ เช่น ฝรั่ง สับปะรด หรือส้มโอ ซึ่งมีวิตามินซีสูง ผลไม้ที่รับประทานสุกที่มีสีเหลือง เช่น มะม่วงสุกและมะละกอ มีวิตามินเอสูง ส่วนผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกินควรจำกัดปริมาณการรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ละมุด ลำไย หรือขนุน เพราะมีน้ำตาลสูง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์จึงควรรับประทานพืชผักทุกมื้อให้หลากหลาย และผลไม้

ควรรับประทานเป็นประจำ โดยเฉพาะหลังการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ และรับประทานเป็นอาหารว่างรวมทั้งควรรับประทานพืชผัก ผลไม้ตามฤดูกาล (กองโภชนาการ, 2542) นอกจากนี้ผักและผลไม้ยังช่วยทำให้การหายใจดีขึ้น ผู้ชายวัยกลางคนถ้ารับประทานผักและผลไม้มาก ๆ จะช่วยทำให้การหายใจสะดวกมากขึ้น (<http://www.sirc.org/timeline/1999.html>) และคนที่รับประทานผักมีอายุยืนมากกว่าคนที่รับประทานเนื้อสัตว์ อัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลดลงร้อยละ 40 และไม่หัวใจวายร้อยละ 30 (<http://www.sirc.org/timeline/1996.html>)

ข้อ 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อนำไปซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายไปให้อยู่ในสภาพปกติของคนในวัยทำงาน นอกจากนี้ยังให้พลังงานและสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ แหล่งอาหารที่ให้โปรตีนที่สำคัญ ได้แก่

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ หากรับประทานปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และถ้ารับประทานปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง จะได้รับแคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดยังมีสารไอโอดีนซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีนอีกด้วย

การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำ นอกจากจะได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอแล้ว ยังทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกาย และในเลือดซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี เนื้อสัตว์ที่มีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น โดยเฉพาะหมูสามชั้นควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน ไข่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็น ราคาถูก และหาซื้อได้ง่าย ผู้ใหญ่ที่มีภาวะโภชนาการปกติควรรับประทานไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และควรรับประทานไข่ที่ปรุงสุกแล้ว ไข่เป็ดและไข่ไก่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ให้พลังงาน หาง่ายและราคาถูก มีหลายชนิด เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลืองหรือถั่วลิสง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น

งา เป็นอาหารที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมันและวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินอี แคลเซียม ดังนั้นจึงควรรับประทานงาเป็นประจำ

ข้อ 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

ในวัยผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะจะทำให้กระดูกแข็งแรงและชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ส่วนประกอบในนมอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตสและวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ซึ่งช่วยทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่ตามปกติ นมมีหลายชนิดมีทั้งนมรสจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่าง ๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน ดังนั้นก่อนซื้อนมทุกครั้งควรสังเกตรายวัน เดือน ปี ว่าหมดอายุหรือไม่ ถ้าเป็นนมที่หมดอายุแล้วไม่ควรซื้อมาดื่ม และควรเลือกซื้อเฉพาะนมที่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท ถ้าดื่มนมไม่หมดให้ใส่ภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดและเก็บไว้ในตู้เย็น ส่วนนมเปรี้ยว ควรเลือกชนิดที่ทำจากนมที่มีเนื้อมันในปริมาณสูงจะทำให้ได้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกับนมสด ผู้ใหญ่บางคนถ้าไม่สามารถดื่มนมสดได้ เนื่องจากทำให้ท้องเดิน หรือท้องอืด เพราะร่างกายไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ อาจปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ โดยให้ดื่มนมครั้งละน้อย ๆ เช่น 1/4 แก้ว แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ควรดื่มนมหลังอาหาร หรือดื่มนมถั่วเหลือง หรือโยเกิร์ตชนิดครีม ซึ่งจัดเป็นนมเปรี้ยวชนิดหนึ่ง นมเปรี้ยวมีจุลินทรีย์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อคน และสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมรวมทั้งช่วยลดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืดได้

นมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองให้สารอาหาร โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายสามารถดื่มได้เป็นประจำ

ข้อ 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย อาหารแทบทุกชนิดมีไขมันเป็นส่วนประกอบมากน้อยแตกต่างกันไป ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์ ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะช่วยในการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค การรับประทานไขมันมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทำให้อ้วนและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น จึงแนะนำให้จำกัดพลังงานที่ได้จากไขมันในอาหารแต่ละวันไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด ไขมันในอาหารมีทั้งไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว การที่ได้รับไขมันอิ่มตัวและคลอเลสเตอรอลมากเกินไปจะมีผลทำให้ระดับคลอเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ไขมันอิ่มตัวส่วนมากได้จากเนื้อสัตว์หนังสัตว์ ไขมันจากพืช หรือน้ำมันพืช จะมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า คลอเลสเตอรอลจะมีในเนื้อสัตว์ทุกชนิด และมีมากในเครื่องในสัตว์โดยเฉพาะตับ ไช้แดง ปลาหมึก และหอยนางรม

(กองโภชนาการ, 2542) การประกอบอาหารที่ทำให้ปริมาณไขมันในอาหารเพิ่มขึ้น คือ อาหารทอด ชุบแป้งทอด ผัดและอาหารที่มีกะทิ ถือว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสูง จึงควรรับประทานแต่พอควร ไม่ควรงดอย่างเด็ดขาดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดไขมัน ดังนั้นจึงควรประกอบอาหารโดยใช้วิธี ต้ม นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง เพราะจะมีไขมันน้อยกว่า และเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ข้อ 7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

เครื่องปรุงรสทำให้อาหารอร่อย มีรสชาติ แต่ถ้ารับประทานอาหารรสจัด มากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหา คือ รสหวานจัด และเค็มจัด รสหวานเป็นรสที่คนทั่วไปชอบ จะมีอยู่ในอาหารคาว ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม เยลลี่ ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมในเครื่องดื่ม เช่น น้ำชา กาแฟหรือโอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น โดยไม่จำเป็น ดังนั้นจึงควรจำกัดพลังงานที่ได้จากน้ำตาลในแต่ละวันให้เหลือไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับจากอาหารทั้งหมด และไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกินวันละ 40-55 กรัม หรือมากกว่า 4 ช้อนโต๊ะต่อวัน เพราะพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลส่วนเกินจะไปเก็บสะสมไว้ในร่างกาย และทำให้เป็นโรคอ้วนได้ สำหรับรสเค็มได้จากการเติมน้ำปลา หรือเกลือแกงลงในอาหาร ซึ่งเกลือแกงเป็นตัวหลักของสารที่ให้ความเค็มของเครื่องปรุงรส เครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มอื่น คือ ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว และคำ และเต้าเจี้ยว เกลือยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดอง ทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเต้าเจี้ยว การรับประทานอาหารรสเค็มจัด ที่ได้จากเกลือแกงหรือเกลือโซเดียมมากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชา ขึ้นไป ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันโลหิตโดยปกติจะสูงขึ้นเมื่อมีอายุสูงขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ นอกจากนี้ยังมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย ดังนั้นการรับประทานอาหารรสไม่จัดจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพ ควรลดการเติมเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็นในอาหาร (กองโภชนาการ, 2542)

ข้อ 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีแต่การเร่งรีบทำให้คนมีพฤติกรรมกรซื้ออาหารเปลี่ยนไป ซื้อหาอาหารที่ปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรืออาหารพร้อมปรุง ซึ่งอาหารเหล่านี้มักมีการปนเปื้อน และไม่สะอาดพอ อันเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหาร อาหารปนเปื้อนเกิดจากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากเชื้อโรคและพยาธิต่าง ๆ สารเคมีที่เป็นพิษ สารปนเปื้อนหรือโลหะหนักที่เป็นอันตรายซึ่งอาจเกิดจากขบวนการผลิต การปรุงประกอบ และการจำหน่ายอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

หลักการในการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนคือ เลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เลือกอาหารที่ผ่านขบวนการในการทำให้สุกโดยใช้ความร้อน สำหรับการปรุงอาหารในครัวเรือน จะต้องคำนึงถึงการเลือกซื้ออาหารที่ สด สะอาด โดยใช้หลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัดและปลอดภัย ก่อนจะนำมาปรุงประกอบอาหารตามหลัก 3 ส. คือ สุกเสมอ สดชื่นค่าอาหาร และสะอาดปลอดภัย โดยมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่สะอาดมีการล้างและเก็บอย่างถูกสุขลักษณะ รวมทั้งพฤติกรรมในการรับประทานที่ดี เช่น การใช้ช้อนกลางและการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ส่วนการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จหรืออาหารถุงนั้น ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ สำหรับอาหารพร้อมปรุง อาหารกระป๋อง และสารปรุงแต่งอาหาร ควรสังเกตจากฉลากเป็นสำคัญ ดังนั้นเพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพอนามัยที่ดี จึงควรรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุงและการประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

ข้อ 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ในปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงขึ้น ด้วยสาเหตุที่เกิดจากความมึนเมาขณะขับขี่ยานพาหนะ การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างมากมาย รวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง ซึ่งมีโอกาสสูงถึง 7 เท่าของผู้ที่ไม่ดื่ม การเกิดโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ โรคมะเร็งของหลอดอาหาร ปอดบวม และวัณโรค ในรายที่ดื่มโดยไม่รับประทานอาหารจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคขาดสารอาหารได้ในทางกลับกัน รายที่ดื่มพร้อมรับประทานกับแก้มที่มีไขมันและโปรตีนสูง จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนซึ่งจะมีโรคอื่น ๆ ตามมา นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์แอลกอฮอล์จะไปกดสมองศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและศูนย์หัวใจจึงทำให้ขาดสติ เสี่ยงการทรงตัว สมรรถภาพการทำงานลดลงและเกิดความประมาทอันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ก่อให้เกิดการสูญเสียเงินทองและเกิดความไม่สงบสุขในครอบครัวได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทำงานจะมีงานเลี้ยง การเข้าสังคมบ่อย ๆ จึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ผู้ที่ชอบดื่มเป็นประจำหรือดื่มเป็นบางครั้ง ควรลดปริมาณการดื่มให้น้อยลงและหากงดดื่มได้จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

การจะมีภาวะโภชนาการและสุขภาพดี ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดี ต้องคำนึงถึงหลักใหญ่ ๆ ดังนี้

1. รับประทานอาหารและปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ผ่อนคลายจิตใจ ลดความเครียด
4. หลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งเป็นพิษภัยต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ

โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

1. สุขภาพกาย โภชนาการที่ดีช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โครงร่างได้สัดส่วน แข็งแรงไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน การสร้างสุขภาพอนามัย หรือโภชนาการที่ดีของร่างกายคน และสัตว์นั้นควรกระทำตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจึงจะมีประสิทธิภาพที่สุด โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพคือ ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้ที่มีโภชนาการที่ไม่ดี ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน มารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง

2. สุขภาพจิต โภชนาการที่ดีมีส่วนทำให้จิตแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตนเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี

3. พัฒนาการทางสมอง ผลงานทางวิทยาศาสตร์หลายแห่งแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการทางสมองของมนุษย์นั้นจะเกิดขึ้นเต็มที่ต่ออวัยวะโภชนาการหรืออาหารการกินด้วย การขาดอาหารหรือการขาดโปรตีนมีส่วนทำให้องค์ประกอบสำคัญของสมองเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะขณะที่สมองกำลังเติบโตเร็ว เช่น ขณะอยู่ในครรภ์มารดา (เร็วที่สุด) ทารกและในวัยก่อนเรียน การขาดอาหารในระยะนี้มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กมาก ถ้าบกพร่องทางสมอง ทำให้แก้ไขยาก ถึงแม้ว่าจะมีพัฒนาการทางร่างกายเติบโตเป็นปกติเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ แต่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพทางสมองต่ำกว่าผู้อื่น

จากเหตุผลและข้อสรุปที่ว่า การมีอายุยืนนานโดยสุขภาพเสื่อมโทรม หรือร่างกาย विकฤติกรย่อมจะเป็นที่ไม่พึงประสงค์ ยิ่งกว่าอายุสั้นแต่สุขภาพสมบูรณ์เสียอีก เพราะฉะนั้น ยาอายุวัฒนะที่ต้องการนั้น จะต้องมิใช่ประโยชน์ต่อสุขภาพและส่งเสริมสมรรถภาพ ให้อยู่ในเกณฑ์ดีพอสมควรอีกด้วย ความก้าวหน้าในทางสาธารณสุข มีการค้นพบสาเหตุของโรคซึ่งนำไปสู่วิธีป้องกัน การค้นพบยาและวิธีการรักษาโรคที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ปัจจัยประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การรู้จักประโยชน์และความจำเป็นของอาหารต่าง ๆ ดีขึ้นกว่าเดิม ทั้งหมดนี้มีส่วนทำให้คนมีอายุยืนยาว การที่จะให้มีอายุยืนยาวเพียงใดนั้นจะต้องอาศัยการปฏิบัติในทางต่าง ๆ รวมไปถึงด้วย (พัฒน์ สุจันงค์, 2544) คือ

1. **การรักษาอนามัยทั่วไป** อนามัยดีเป็นพื้นฐานสำหรับการที่จะมีสุขภาพดี และเป็น การจำเป็นสำหรับทุกๆ คนไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ (วัยทำงาน) และผู้สูงอายุ ต้องเอาใจใส่ในเรื่องอนามัยส่วนตัวมาก การปฏิบัติในข้อนี้เป็นเรื่องที่อยู่กันอยู่แล้วเป็นส่วนมาก เช่น ความสะอาดส่วนตัว ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อากาศบริสุทธิ์ ฯลฯ

2. **การบริโภค** แต่เดิมเชื่อกันว่า (โดยเฉพาะในประเทศทางตะวันออก) ผู้ที่อายุเลยกลางคนไปแล้วนั้น ถ้าอ้วนจะดีกว่าผอม เพราะความอ้วนหมายถึงความสมบูรณ์พูนสุข แต่ในปัจจุบันนี้ผู้ที่มีความรู้ทันสมัยกลับกลัวความอ้วน เพราะพบว่าคนอ้วนมักเป็นโรคหัวใจ เสื่อมสภาพมากกว่าคนผอม นอกจากนี้ยังมีอันตรายจากเหตุอื่นอีก เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ การเคลื่อนไหวทุกอย่างต้องใช้พลังงานมากขึ้นร่างกายต้องทำงานเพิ่มขึ้น ภาระของหัวใจและหลอดเลือดก็เพิ่มไปด้วย ความสึกหรอก็มีมากขึ้นตามส่วน ผู้ที่อ้วนมากจึงมีโอกาส น้อยที่จะอายุยืน

3. **การบริหารกาย** การบริหารกายมีประโยชน์ 2 ทาง คือ รักษาสภาพ หรือ ป้องกัน การเสื่อมทางหนึ่ง และส่งเสริมหรือฟื้นฟูสภาพที่เสื่อมไปแล้วอีกทางหนึ่ง การปฏิบัติแยกออกได้เป็น 3 ส่วน คือ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับเวลาที่จะออกกำลังกาย จะใช้เวลาใดก็ได้ที่สะดวก แต่ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ เพราะอาจมีอาการ จุกเสียดจะกระทำเพียงวันละครั้ง หรือวันละหลายครั้ง ครั้งละน้อย ๆ ก็ได้ แต่วิธีแรกได้ผลดีกว่า วิธีหลัง การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคนไม่ว่าจะเป็นวัยใด ชรรถมาติสร้างร่างกาย มาให้ทำงาน การทำงานเป็นวิธีพัฒนาสภาพและสมรรถภาพ ถ้าขาดการทำงานทั้ง 2 อย่างก็เสื่อม

4. **การบริหารจิต** “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ถ้าจิตไม่ปกติ กายก็ไม่ปกติตามไปด้วย ถ้ากายไม่ปกติแต่จิตยังดีอยู่ สถานการณ์ก็ยังไม่เลวนัก จิตใจที่สดใสเข้มแข็งไม่เพียงแต่ช่วยให้อายุ ยืนยาว ยังทำให้ชีวิตเป็นสุขอีกด้วย การบริหารจิตจึงมีความสำคัญไม่น้อย วิธีฝึกจิตมีอยู่หลายวิธี เช่น การฝึกสมาธิ โดยการหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออกถ้าสมาธิ ดีก็จะสามารถผูกจิตไว้ได้เป็นเวลานาน ถ้าทำได้นานพอสมควรจะรู้สึกถึงความสงบ และความสุข อย่างแปลกประหลาด การบริหารจิตไม่เพียงแต่ช่วยให้อายุยืนยังช่วยให้ชีวิตมีความสุข และ ใ้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น จึงเป็นการปฏิบัติที่มีค่ามากเป็นพิเศษ นอกจากนี้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (พัลเน่ สุจันงค์, 2544) มีดังนี้

พันธุกรรม เป็นความบกพร่องทางร่างกาย หรือจิตใจที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม มีความเจ็บป่วยมาแต่กำเนิด ขากที่จะแก้ไขให้คืนสู่ปกติได้ สิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่สกปรก มีภาวะมลพิษ ย่อมก่อความเสื่อมโทรมของสุขภาพ และเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยสูงอย่างแน่นอน พฤติกรรมที่ขาดความสะอาด ประมาทในการทำงาน ประมาทในการรับประทาน การเสพ การนอน การออกกำลังกาย ย่อมก่อความเสื่อมโทรมแก่สุขภาพ และเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยสูง เช่นเดียวกันบริการสาธารณสุขที่ดีย่อมป้องกัน และแก้ปัญหา ตลอดจนส่งเสริมให้สุขภาพดีได้

วิธีสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การมีความคิดที่ดี และการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น อีกปัจจัยหนึ่งซึ่งเป็นฐานสำคัญในการส่งเสริมความสุข และนำมาซึ่งสุขภาพที่ดี ทั้งสุขใจ และสุขกาย คือ “บ้าน” เพราะบ้านเป็นศูนย์รวมของชีวิตมีทั้งความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ กำลังใจ เป็นสถานที่พักผ่อน รวมทั้งความเป็นส่วนตัว หัวใจสำคัญที่เราจะสร้างให้บ้านเป็นสวรรค์ขึ้นมาได้คือ การมีสุขอนามัย และสุขภาพจิตที่ดีภายในบ้าน และเข้าใจในความรักของคนที่อยู่ร่วมกัน แต่ถ้าไม่เป็นอย่างที่หวังไว้ ต้องรู้จักปรับตัว ปรับใจ ให้อยู่ร่วมกันอย่างดีที่สุดโดยไม่เป็นทุกข์ สุขภาพที่ดีเริ่มต้นที่บ้าน (<http://www.healthtoday.net/thailand/2002.html>)

มนุษย์มีความปรารถนาที่จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อากาศบริสุทธิ์ อาหาร และน้ำสะอาด มีคุณค่าไม่มีสิ่งรบกวนจิตใจ หรือเหตุเคียดร้อนรำคาญ มีบ้านอยู่อาศัยที่ร่มเย็น มีความเป็นส่วนตัว เติบโต เล่าเรียน และทำงานอยู่ในสถานที่ที่สะอาด และปลอดภัย ชุมชนและสังคม มีสภาพแวดล้อม ทางกายภาพที่ดีเอื้อต่อการอยู่อาศัย มีการควบคุมป้องกันมลพิษ และพิษภัยอันตรายจากการบาดเจ็บ และโรคต่าง ๆ ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อเพื่อพ่อแม่ ปราศจากอาชญากรรมและความรุนแรง ขยายรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมที่ดีของประเทศและของโลก ปัญหาสุขภาพที่เป็นผลกระทบมาจากสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมักเรียกรวมว่า Health Risks (กาญจนศักดิ์ ผลบุญ, 2543) ประกอบด้วยผลกระทบในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน นับตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ การเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพ การเจ็บป่วยเฉียบพลันและเรื้อรัง รวมทั้งการเกิดมะเร็ง ผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดาจนถึงการเสียชีวิตและความรู้สึกปลอดภัย หรือสวัสดิภาพในชีวิต ในด้านบุคคลก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย ความวิตกกังวล ความเจ็บปวด

ความทุกข์ทรมานปราศจากความสุขในชีวิตในด้านส่วนรวมทำให้มีการเพิ่มขึ้น ทั้งการใช้ยารักษาตัวเองขึ้นต้น การหยุดทำงาน หรือหยุดเรียน สูญเสียเวลาและโอกาสในการทำงานที่มีคุณค่าต่อชีวิต และสังคม การเจ็บป่วยทั้งในลักษณะผู้ป่วยนอก หรือการเจ็บป่วยใน

ลักษณะผู้ป่วยในของหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาล ตลอดจนการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากค่าใช้จ่ายทางตรงและทางอ้อมต่าง ๆ

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2544) และประเวศ ะสี (2541) ได้กล่าวถึง นิยามคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลกว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค ความหมายของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคม มีดังนี้

“สุขภาพกาย” หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกายหรือการปราศจากความเจ็บป่วยของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย บุคคลที่มีสุขภาพกายดี คือ บุคคลที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและไม่เป็น “พาหะ” ของโรค หรือไม่มีเชื้อโรคซ่อนอยู่ ซึ่งจะติดต่อเผยแพร่ไปยังผู้อื่นได้

กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2540) ได้จัดพิมพ์หนังสือสุขบัญญัติแห่งชาติขึ้น เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้ทุกคนมีสุขภาพดี ปลูกฝังสร้างเสริมพฤติกรรมของตนเองและสมาชิกในครอบครัวที่ถูกต้องและเหมาะสม สุขบัญญัติ คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สุขบัญญัติที่ควรปฏิบัติมี 10 ประการ คือ

1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด เป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องทำ เพราะช่วยให้ร่างกายสะอาด กระจ่างใส เสริมบุคลิกภาพที่ดี เป็นที่ชื่นชอบแก่ผู้พบเห็น และป้องกันโรคได้ คนที่ไม่สนใจการรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และเครื่องใช้ส่วนตัว ย่อมก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ แม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความสกปรกไม่มีอันตรายถึงชีวิต แต่จะลุกลามกลายเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้เสียสุขภาพ เสียบุคลิกภาพ เสียเงิน และเสียเวลาในการรักษาพยาบาล

2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียง ช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงามและเสริมบุคลิกภาพ สร้างความมั่นใจด้วยรอยยิ้ม สุขภาพในช่องปากจึงเป็นเรื่องสำคัญ และจำเป็นต้องได้รับการบำรุงรักษาอย่างถูกต้อง ทั้งด้วยตนเองและปรึกษาทันตแพทย์เพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพดี ถ้าขาดการดูแลรักษาฟันให้สะอาดจะเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เป็นโรคฟันผุ หรือโรคเหงือกอักเสบ และยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรกระบบทางเดินอาหารอีกด้วย

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย มือเป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสกับสิ่งอื่น ๆ มากที่สุด ทั้งสิ่งที่สะอาดและสิ่งสกปรก เชื้อโรคมีโอกาสดูดติดมือได้ง่ายและเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้อย่างดี เช่น โรกระบบทางเดินอาหาร หรือโรคพยาธิต่าง ๆ การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่จะเป็นการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้

4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและทำให้ชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข โดยการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุก สะอาด และปลอดภัยจากการปนเปื้อนของเชื้อโรคหรือสารเคมี เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์และไม่เจ็บป่วย

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สิ่งเหล่านี้เป็นอบายมุขที่ทำให้เกิดความเสียหาย และความสูญเสียต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และเศรษฐกิจรวมไปจนถึงความหายนะของประเทศชาติได้ มีผลกระทบโดยตรงต่อบุคลิกภาพและสุขภาพ ทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันตรายที่เกิดขึ้นอาจไม่จับปล้นทันทีแต่จะบั่นทอนสุขภาพทำให้เกิดความสูญเสียไปที่ละเล็กละน้อยจนถึงขั้นเสียชีวิตหรืออยู่ในสภาพตายทั้งเป็น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ เป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งพิษภัยต่อร่างกายทั้งของตนเองและผู้ใกล้ชิด ดังนั้นจึงควรตระหนักถึงอันตรายของสิ่งเหล่านี้ และร่วมกันลด ละ เลิก พฤติกรรมดังกล่าวให้หมดไป

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ความรักความอบอุ่นในครอบครัวทำให้บ้านน่าอยู่ เสริมสร้างให้คนในบ้านมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส มีความคิดสร้างสรรค์ จะทำสิ่งใดก็เกิดผลสำเร็จด้วยดี ตรงกันข้ามกับครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น สมาชิกในครอบครัวขาดความสุข เกิดพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนา เช่น ก้าวร้าว เกรง ดุด่าสารเสพติด หลบหนีสังคม ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ดังนั้นคนในครอบครัวจึงควรช่วยกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศความรักใคร่ปรองดองกันเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาครอบครัวแตกแยก

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท อุบัติภัย หมายถึง ภัยที่เกิดจากอุบัติเหตุ มีผู้ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตเกือบทุกวัน และมีจำนวนมากขึ้นในแต่ละปี ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความประมาท เครื่องมือเครื่องใช้มีสภาพไม่สมบูรณ์ ขาดการดูแลเอาใจใส่ สิ่งแวดล้อมรอบตัวมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงมีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้นและเกิดได้ตลอดเวลา ผลร้ายที่เกิดจากอุบัติเหตุมีทั้งทางตรง และทางอ้อม คือ ทางตรง ได้แก่ เกิดการบาดเจ็บ การสูญเสียอวัยวะอาจกลายเป็นคนพิการหรือเสียชีวิต ส่วนทางอ้อม ได้แก่ การสูญเสียเงินและรายได้ของครอบครัว งบประมาณของรัฐบาลเป็นภาระค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาล โดยเฉพาะผู้ที่ประสบเหตุร้ายแรงต้องใช้เวลารักษานาน ทำให้สูญเสียทรัพยากรบุคคลและเป็นปัญหา

สุขภาพจิตของผู้ประสบอุบัติเหตุและบุคคลในครอบครัว ดังนั้นจึงต้องศึกษา หากความรู้ ความเข้าใจ ถึงวิธีการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ปฏิบัติตามกฎระเบียบ แห่งความปลอดภัย ไม่ประมาท ทำอย่างมีสติ รอบคอบจะช่วยลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุได้

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลาย ความตึงเครียด ความวิตกกังวล อารมณ์ดี และช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ เมื่อมีอายุมากขึ้น ความแข็งแรง และสภาพร่างกายเสื่อมลง การใช้พลังงานน้อยลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคเหล่านี้มีสาเหตุ ส่วนหนึ่งมาจากการขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ การที่จะรู้ว่ามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็น ปกติหรือไม่ จำเป็นต้องมีการตรวจสุขภาพทุกปี เพื่อตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย เมื่อพบ อาการหรือความผิดปกติจะได้ป้องกันและรักษาทันที่ ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกายเจริญเติบโต มีรูปร่างได้สัดส่วน นำไปสู่การพัฒนาทางร่างกายและสติปัญญาตามวัย (กองสุขศึกษา, 2540)

ในวัยทำงาน คนจำนวนมากไม่มีเวลาออกกำลังกาย เพราะหน้าที่การงานที่ต้อง รับผิดชอบสภาพร่างกายต้องรับภาระหนัก ทั้งการทำงานในบ้านและนอกบ้านพร้อมกับอายุ ที่เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง หากมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม และไม่ได้ออกกำลังกายจะยิ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ก่อนวัยอันควรสูงกว่าคนที่ไม่มีพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วย ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันโรค เป็นการป้องกันร่างกายที่ประหยัด และมีประสิทธิภาพ หากไม่มีเวลามาก ควรเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายแบบสะสม ทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย วันละ 30 นาที เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน ให้มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 10 – 15 นาที ควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ไม่ควรหักโหมจนเกินไป เลือกเสื้อผ้า และ รองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และไม่ควรรอกำลังกาย ในลักษณะที่มีการกระแทกสูง เพราะอาจบาดเจ็บที่ข้อต่อได้ (<http://www.simplemag.com/health/fitness/2002.html>)

9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ เมื่อจิตใจแจ่มใส ร่าเริงอยู่เสมอ ร่างกายจะพลอยมีความสุขไปด้วย และสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้หลายโรค ปัจจุบันคนให้ความสำคัญกับวัตถุมากขึ้น ทำให้ต้องเร่งรีบ และแข่งขันเพื่อหารายได้มาซื้อวัตถุที่ตนเอง และครอบครัวต้องการ อยู่ตลอดเวลาเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ความเครียด คือ อารมณ์ที่รุนแรงกดดัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดที่รุนแรง และเรื้อรังเป็นอันตรายต่อร่างกายและชีวิตประจำวัน เช่น นอนไม่หลับ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคมะเร็ง สมรรถภาพทางเพศลดลง และเจ็บป่วยทางจิตรุนแรง ความเครียดบั่นทอนทั้ง สุขภาพจิต สุขภาพกาย และนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อีกมาก เช่น ปัญหาการทำงานและเพื่อนร่วมงาน ดังนั้นจึงควรลดความเครียด โดยการหาสาเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้น

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม มนุษย์ทุกคนต้องเกี่ยวข้อและอาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต การพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะสิ่งแวดล้อมมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพอนามัยของบุคคลได้ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติมีอิทธิพลต่อการสร้างความรู้สึกรัก พัฒนาสติปัญญา จิตใจและอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ ดังนั้นมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมจึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติถูกทำลายไปมากจนเกิดปัญหา ส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางธรรมชาติ รวมทั้งพฤติกรรมของคนที่มีส่วนทำลายสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เช่น ปัญหาขยะ การกำจัดน้ำเสีย ฝุ่นละอองในอากาศ มีผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม ทั้งด้านความเป็นอยู่ สุขภาพอนามัย ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ดังนั้นจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม ปลูกฝังแนวคิด ค่านิยมในการดูแลสิ่งแวดล้อม เริ่มที่บ้าน ชุมชน และร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างประหยัดและช่วยพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

การปฏิบัติตัวตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติทุกข้อ มีผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ หลีกเลียงจากปัจจัยเสี่ยงและภัยพิบัติทั้งหลาย ตลอดจนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และเป็นการสร้างสุขภาพที่ดี ราคาถูกอีกด้วย (กองสุขศึกษา, 2540)

“สุขภาพจิต” หมายถึง การมีเสถียรภาพหรือความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะต้องเป็นผู้ที่ยอมรับความจริง รู้จักแก้ปัญหาและมองเห็นการณ์ไกล สภาพชีวิตที่เป็นสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและ

ทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม บุคคลที่อยู่ร่วมกัน และสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย (อัมพร โอตระกูล, 2538) ส่วน พัฒน์ สุจางค์ (2544) ได้กล่าวถึง สุขภาพจิตว่า หมายถึง สมรรถภาพในการปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ๆ หรือการที่มีจิตใจ อารมณ์ปกติ มั่นคง สามารถควบคุมได้ มีเหตุมีผล มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความกระตือรือร้น ไม่เหน็ดเหนื่อยท้อแท้ หรือหมดหวังในชีวิต สามารถปรับตัวทางด้านจิตใจให้เข้ากับสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และไม่ได้หมายความว่าเพียงการปราศจากโรคทางกายเท่านั้น ลักษณะทั่ว ๆ ไปของผู้ที่ปรับตัวได้ดี และมีบุคลิกภาพที่ดี แสดงถึงสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยคุณลักษณะทางจิต 6 ประการ คือ

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความเป็นจริงอย่างถูกต้อง เป็นคุณสมบัติเริ่มต้นที่สำคัญของผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ การที่ไม่ยอมรับรู้ ไม่เข้าใจและบิดเบือนความจริง จะนำไปสู่ความผิดพลาดทางจิตได้ เช่น พวกที่มีอาการหลงผิด คิดว่าตนเองเป็นนักบุญที่กลับชาติมาเกิด พวกที่ประสาทหลอนคิดว่ามีคนจะทำร้าย หรือหวาดระแวงอยู่ตลอดเวลา

2. การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม อารมณ์ในความหมายนี้มีทั้ง คุณและโทษ อารมณ์ไม่ดีจะเป็นผลร้ายต่อสุขภาพจิต การมีอารมณ์ในลักษณะที่สมเหตุสมผลกับความ เป็นจริงและเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น การประพุดตีฝ่าฝืนระเบียบ กฎข้อบังคับของสังคม ทำให้เกิดความรู้สึกผิดและละอายใจ ถ้าอยู่ในอันตรายจะเกิดอารมณ์กลัว การถูกเหยียดหยามทำให้เกิดอารมณ์โกรธ สำหรับผู้มีร่างกายแข็งแรง จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าเกินกว่าเหตุจะมีผลร้ายพอ ๆ กับการขาดการควบคุมอารมณ์ ทำให้เกิดความเครียดเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

3. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม คนทุกคนไม่สามารถอยู่ตามลำพังได้ ต้องอาศัยพึ่งพากันตั้งแต่เกิดจนตาย การมีความสัมพันธ์ระหว่างญาติ และผู้อื่นก็เพื่อความสุขส่วนตัวและสวัสดิภาพอันดีของมวลมนุษยชาติ เช่น การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและการเมืองเพื่อให้เกิดสันติ โดยหาทางยุติสงคราม สามารถสร้างความสัมพันธ์สนิสนมที่ไม่มากจนเกินไปจนกลายเป็นภาระผู้อื่น สามารถสร้างความเป็นมิตรที่ทำให้ผู้อื่นไว้วางใจ สามารถสร้างความรักและเคารพ นับถือต่อกัน ปราศจากการเสแสร้งและการดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือฉวยโอกาส

4. **ความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกประโยชน์** การประกอบอาชีพที่ตนเองถนัด และมีความสามารถในงานนั้น เพื่อให้ได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่นและประกอบกับผู้นั้น มีความเชื่อมั่นและเคารพตนเอง ทำให้มีประโยชน์ต่อสังคม ต่อครอบครัวและตนเอง เช่น ผู้หญิง ที่ทำงานนอกบ้าน ไม่ควรละทิ้งบทบาทเดิมของตนในฐานะแม่บ้าน ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่เป็นประโยชน์ ต่อครอบครัวและสังคม

5. **ความรักและความต้องการทางเพศ** เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต ของคน นักสุขวิทยาทางจิตต่างมีความเห็นตรงกันว่า ในเรื่องความรักและความต้องการทางเพศนี้ ความรักใคร่ผูกพันมีความสำคัญยิ่งกว่าความต้องการทางเพศ เพราะความรักใคร่ผูกพัน หมายถึง ความประสงค์ปรารถนาและอุทิศตัวในการอยู่ร่วมกัน มีความผูกพันกับบุคคลอื่น ในขณะเดียวกัน ก็ให้ผู้อื่นมีความรู้สึกรักใคร่ผูกพันสนองตอบ เพื่อให้เกิดความรัก ความพอใจ ความสุข และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่วนความต้องการทางเพศเป็นเพียงส่วนประกอบด้านหนึ่งของ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เท่านั้น

6. **ความสามารถในการพัฒนาตนเอง** การที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ว่าสังคมเพื่อนบ้าน ที่ทำงาน ชุมชนและที่บ้านตนเอง ควรสำรวจข้อบกพร่องและปรับตัวให้ เข้ากับสังคมนั้น ๆ ดังนี้

6.1 จะต้องเป็นผู้รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี เช่น ไม่เป็นทาสของอารมณ์ ยอมรับ ความผิดหวังในชีวิตอย่างกล้าหาญ สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ใจกว้าง และยอมรับ ความคิดของผู้อื่น รู้จักประมาณตนและมีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่

6.2 เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจผู้อื่นได้ดี เช่น ยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่าง บุคคล รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ มีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วย

6.3 เป็นผู้ที่กล้าเผชิญความจริงแห่งชีวิตได้ดี เช่น รับผิดชอบปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สามารถคิดและตัดสินใจในเรื่องปัญหาของตนเอง มีแผนงานล่วงหน้า มีความเพียรต่อกิจการที่ทำ และปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น (พัฒน์ สุจางงค์, 2544)

ทั้ง 6 ประการนี้ เป็นคุณลักษณะของการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ แต่ด้วยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มี ปัญหาเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับ ชีวิตสมรสและครอบครัว การทำงาน ความรู้สึกเป็นสุขในสังคม การเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะเป็น มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และบุคลิกนิสัยของแต่ละคนในการปรับตัว ปัญหาสุขภาพจิต ของวัยผู้ใหญ่แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ (อัมพร โอตระกูล, 2538)

1. ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการทำงานส่วนใหญ่ คือ ความเครียด อาจเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยชั่วคราว เมื่อปรับตัวได้หรือรู้แนวทางแก้ไขความเครียดก็หมดไป แต่บางคนความเครียดอาจเกิดขึ้นรุนแรง และไม่สามารถลดลงได้ก็จะเกิดความเครียดสะสม หรือความเครียดส่วนเกินจนทำให้เกิดอาการทางจิตประสาท ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชได้

2. ปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสมรสและครอบครัว เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความรักและปัญหาทางเพศสัมพันธ์ สรุปลักษณะที่เกิดขึ้น เช่น คู่สมรสมีคู่ ไม่รักคู่สมรสระแวงว่าคู่สมรสมีคู่ คู่สมรสปฏิบัติตนห่างเหิน คู่สมรสไม่ช่วยงาน ไม่รับผิดชอบ ไม่ช่วยเหลือบุตร คู่สมรสติดยาเสพติด คู่สมรสติดการพนัน คู่สมรสทำร้ายร่างกาย มีปัญหาทางการเงิน ขาดอำนาจในการตัดสินใจ และมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์

3. ปัญหาสุขภาพจิตในด้านความรู้สึกเป็นสุขในสังคม เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ของคน ได้แก่ ปัจจัยฐานะทางเศรษฐกิจ ปัจจัยสถานภาพทางสังคม เช่น ความมีชื่อเสียง ความมีเกียรติ ความรู้สึกภาคภูมิใจ และปัจจัยในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสบาย ถ้าปัจจัยดังกล่าวไม่เป็นไปตามความต้องการของตนเองและสังคม อาจทำให้เกิดความไม่มีความสุข ไม่สบายใจ ก่อให้เกิดความคับข้องใจจนมีอาการทางจิตประสาทได้ ถ้าปรับตัวไม่ได้

4. ปัญหาสุขภาพจิตในรูปการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจหรือโรคทางจิตเวช ที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่มีกลุ่มโรคประสาท และกลุ่มโรคอารมณ์แปรปรวน ซึ่งทางกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2540) ดังนี้

4.1 ความวิตกกังวลหรือความเครียด เป็นภาวะที่มีความกังวลหรือกลัวเรื่องต่าง ๆ เกินกว่าเหตุ จนมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ถ้ามีความวิตกกังวลมากและนาน จะทำให้เกิดความไม่สุขสบาย หรือเจ็บป่วยทางกายได้ เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด ขาดสมาธิ แน่นหน้าอก ใจสั่น ตกลาง่าย ปัสสาวะบ่อย อาการทางกายที่เกิดขึ้นนี้เกิดได้จริงผู้ป่วยไม่ได้แกล้งทำ แต่สาเหตุมาจากจิตใจ จึงควรแก้ที่สาเหตุ การดูแลช่วยเหลือที่สามารถทำได้ คือ แนะนำให้ยอมรับว่าตนเองเครียด และหาสาเหตุของความเครียด ตลอดจนวิธีแก้ไข แนะนำวิธีลดความเครียดด้วยตนเอง เช่น ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ไปเที่ยวพักผ่อน นอนพักผ่อน และพูดในเรื่องตลกขบขัน

4.2 การพยายามฆ่าตัวตาย เป็นวิธีการแก้ปัญหาโดยหนีจากสภาพที่เป็นปัญหา อาจมีการวางแผนล่วงหน้า หรือลงมือกระทันหันก็ได้ ผู้ใกล้ชิดจะสังเกตลักษณะของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย เช่น มีเรื่องผิดหวัง เป็นโรคร้ายแรง ป่วยเป็นโรคจิต เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว มีปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันและคิดว่าไม่มีทางแก้ ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายเหมือนผู้ที่อยู่ในทางตัน จึงควรช่วยให้มีทางออก เช่น เปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เตือนสติ ปลอดภัย พุดคุย ซักถาม ไม่ควรตำหนิหรือซ้ำเติม

4.3 โรคจิต คือ โรคที่มีความผิดปกติทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด และการแสดงออกอย่างรุนแรง เช่น พุดเพ้อเจ้อคนเดียว แต่งตัวสกปรก ก้าวร้าว หวาดระแวง หูแว่ว ผู้ป่วยจะไม่ยอมรับว่าตนเองป่วย โรคจิตอาจหายได้ถ้ารักษาเร็ว รับประทานยาสม่ำเสมอ ได้รับความรัก และความห่วงใยจากครอบครัว

4.4 ปัญญาอ่อน เป็นความผิดปกติทางสติปัญญาซึ่งเกิดขึ้นในระยะที่สมองกำลังเจริญเติบโตตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 18 ปี ลักษณะของคนปัญญาอ่อนสังเกตได้จาก มีพัฒนาการช้ากว่าคนอื่น สอนหรือเขียนหนังสือจะจำไม่ค่อยได้ ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก มีอารมณ์หงุดหงิดง่าย และมีความอดทนน้อยกว่าปกติ ไม่ควรล้อเลียน ควรให้กำลังใจหรือชมเชย ถ้าเขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้

4.5 โรคลมชักหรือลมบ้าหมู เป็นโรคทางสมองมีอาการเกิดขึ้นทันทีทันใดผู้ป่วยจะรู้สึกตัวอาจล้มลงทันที ตัวแข็งเกร็ง ชักกระตุกตามแขนขา อาการจะเป็นไม่นานและเกิดซ้ำได้เป็นระยะ ๆ บางรายมีอาการวูบ ล้มลงหมดสติ ข้อห้ามของผู้ที่เป็นโรคลมชัก คือ ไม่ควรจ้องหลอดไฟ จอโทรทัศน์ที่ภาพกระตุก หรือไฟกระพริบนาน ๆ จะทำให้ชักได้ ไม่ควรอยู่ตามลำพังคนเดียวโดยเฉพาะใกล้แม่น้ำลำคลอง เตาไฟ ไม่ควรทำงานในที่สูงใกล้เครื่องจักรหรือขับรถ โรคลมชักรักษาได้ และควรระวังอุบัติเหตุเมื่อมีอาการชัก

4.6 การติดสารเสพติด ปัจจุบันมีสารเสพติดหลายชนิด และแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการหายใจหรือยา ใช้ได้สะดวกแค่ไหน เช่น สุรา ฝิ่น ยาบ้า เฮโรอีน กาว ยานอนหลับลักษณะที่เรียกว่า เสพติด คือ มีความต้องการใช้สิ่งที่ติดบ่อยขึ้น หรือเพิ่มจำนวนมากขึ้น แม้รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี มีโทษต่อร่างกาย แต่ไม่สามารถห้ามใจหรือหยุดได้ รู้สึกหงุดหงิดถ้าไม่ได้เสพ หรือมีอาการทางกาย เช่น มือสั่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ทำงานไม่ไหว แนวทางการให้คำแนะนำ คือ แนะนำตัวผู้ติดยาเสพติดเอง ให้มีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเลิกอย่างใจอ่อน แนะนำคนในครอบครัวต้องเป็นกำลังใจ ไม่ตำหนิ หรือดูหมิ่นว่าเลิกไม่ได้ แนะนำการรักษาอย่างต่อเนื่องควรปรึกษาแพทย์

การแก้ไขและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ปกติคนที่มีความไม่สบายใจจะหาทางจัดความยุ่งยากเหล่านั้น โดยใช้กลไกป้องกันตนเองซึ่งเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เมื่อใช้กลไกป้องกันตัวเองแล้วยังเป็นทุกข์ หรือกลไกนั้นแก้ไขความยุ่งยากไม่ได้ต้องคิดหาวิธีอื่นต่อไป ซึ่งแนวทางการแก้ไขความไม่สบายใจที่เหมาะสมมีหลักดังนี้

1. การบริหารกาย หมายถึง การดูแลฝึกฝนและการปฏิบัติจนเป็นนิสัย ทำได้ดังนี้

1.1 การเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงานเป็นครั้งคราว ไม่ควรอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไปทำให้เกิดความเมื่อยล้า กล้ามเนื้อเกร็งซึ่งนำไปสู่ความเครียด

1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงาน และไม่เกิดความเครียดได้ง่าย

1.3 จัดตารางเพื่อการพักผ่อนจากการทำงานมานาน โดยใช้เวลาวางทำกิจกรรมด้านสันตนาการ เช่น การทัศนอาจร อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ทำสิ่งที่ตนเองสนใจ หรือชอบเป็นพิเศษ นอกเหนือการทำงานปกติ เป็นการส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

2. การบริหารจิตใจ เป็นเรื่องยากในการฝึกปฏิบัติ แต่เป็นส่วนสำคัญที่สุด เพราะถ้าสามารถทำได้จะช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตได้ การบริหารจิตใจทำได้ ดังนี้

2.1 เมื่อมีความไม่สบายใจควรระบายให้ผู้ฟัง โดยเลือกคนที่ไว้ใจเป็นผู้ฟัง เช่น คุณพ่อคุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ สามีภรรยา หรือเพื่อน การระบายให้ผู้ฟังบางครั้งอาจช่วยให้ตนเองสามารถลำดับปัญหาและเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น

2.2 วิเคราะห์พิจารณาสาเหตุของปัญหา คิดไตร่ตรองปัญหานั้นเกิดจากอะไร เพื่อหาทางแก้ไขให้เหมาะสม เช่น ใช้วิธีการประวิงเวลาเพื่อแก้ปัญหา หรือใช้การเผชิญหน้าในการแก้ปัญหา

2.3 ฝึกฝนจิตใจให้ระงับอารมณ์ มีสติไตร่ตรอง ไม่โกรธง่าย เตรียมพร้อมรับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยหลักธรรมของศาสนาที่นับถืออยู่

2.4 มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์และจิตใจที่เบิกบาน อย่าคาดหวังในสิ่งต่าง ๆ จนเกินไปเพื่อความผิดหวังไว้บ้าง และมีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

3. การฝึกปฏิบัติเพื่อคลายเครียด ความเครียดกับความผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะเวลาเครียดจะไม่ผ่อนคลาย และเวลาผ่อนคลายจะไม่เครียด การฝึกปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดจนการหายใจ ช่วยให้อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายได้วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น หายใจลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนออกทีละน้อยมุ่งความสนใจอยู่ที่ลมหายใจ

4. การบริหารสิ่งแวดล้อม หมายถึง การดูแลจัดการกับสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา คือที่อยู่อาศัยและที่ทำงาน ควรดูแลให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และสะอาด ทำให้น่าอยู่ สบายตาสบายใจ การกำจัดสิ่งปฏิกูล เช่น ขยะ น้ำเสีย ควรทำให้ถูกสุขลักษณะเพื่อป้องกันการเกิดโรค เพราะถ้าป่วยด้วยโรคทางกายแล้วจะทำให้สุขภาพจิตเสียได้ (อัมพร โอตระกูล, 2538)

“สุขภาพสังคม” หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโดยมีปัญหาน้อยที่สุด แต่ในปัจจุบันปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพของคนไทยส่วนใหญ่มาจากปัญหาทางด้านสังคมสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทย มีผลกระทบต่อสภาวะแวดล้อม และวิถีชีวิตของคนไทยเป็นอย่างมาก จากชีวิตที่เรียบง่ายในชนบท และการประกอบอาชีพเกษตรกรรมไปสู่ชีวิตในภาคอุตสาหกรรมและบริการ มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการประกอบอาชีพ และชีวิตประจำวันมากขึ้น ซึ่งปัญหาสุขภาพได้รับผลกระทบมาจากสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานมากขึ้นตามลำดับ

2. ปัญหาค่านิยมทางสุขภาพ จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกมีผลต่อสถาบันทางสังคมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของสถาบันครอบครัว อาชีพและวิถีชีวิตในสังคม มีแนวโน้มไปสู่ค่านิยมตะวันตกและสังคมเมืองมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันยังมีค่านิยมที่ผสมผสานระหว่างค่านิยมตะวันตกและสังคมไทย โดยเฉพาะในชนบทยังมีค่านิยมเดิม และความเชื่อทางวัฒนธรรมเดิม การส่งเสริมค่านิยมทางสุขภาพของคนไทยให้เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้ประชาชนลดพฤติกรรมเสี่ยง และปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพได้

3. ปัญหาการขาดข่าวสารความรู้และทักษะที่จำเป็นพื้นฐานด้านสุขภาพ ในการรับรู้ข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพที่จำเป็นถูกต้องและรวดเร็ว ในเขตเมืองและในพื้นที่ที่พัฒนาแล้วมีมากกว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบทและห่างไกล ซึ่งความรู้และข่าวสารเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสนับสนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หากได้รับข่าวสารด้านสุขภาพไม่ถูกต้องและไม่ทันต่อเหตุการณ์ จะมีความเสี่ยงสูงและมีผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตได้

4. อิทธิพลของสื่อโฆษณาทางการตลาด จากการแข่งขันทางการตลาดทำให้ธุรกิจโฆษณาเข้ามามีบทบาทสำคัญในการตลาด เพื่อสนองความต้องการของผู้ขายและผู้ซื้อ ถ้าหากได้รับอิทธิพลจากโฆษณา แต่ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่แท้จริงอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องการบริโภคทุกชนิดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและสุขภาพ ดังนั้นต้องให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพแก่ประชาชนให้ทันต่อการรับข้อมูลข่าวสารด้านการตลาดและการโฆษณา

5. ปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพ ปัญหาด้านสาธารณสุขในปัจจุบัน ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถสรุปลักษณะพฤติกรรมที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพที่สำคัญได้ ดังนี้

5.1 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเหมาะสมตามวัย

5.2 พฤติกรรมที่มีผลต่อปัญหาโรคติดต่อ โรคติดต่อยังเป็นปัญหาที่สำคัญของสังคมไทย ทั้ง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการให้เหมาะสมตามวัย พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและการดูแลสุขภาพแวดล้อม แต่เนื่องจากประชาชนยังขาดความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมเสี่ยง จึงมีโอกาสนในการสัมผัสโรคและติดเชื้อได้ง่าย เช่น โรคเอดส์ คอตีบ วัณโรค และไข้เลือดออก

5.3 พฤติกรรมที่มีผลต่อปัญหาโรคไม่ติดต่อ ปัจจุบันปัญหาสาธารณสุขมีแนวโน้มเปลี่ยนจากสภาพปัญหาในกลุ่มโรคติดต่อไปสู่กลุ่มโรคไม่ติดต่อมากขึ้น เนื่องจากประชาชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารที่ผิดหลักโภชนาการและมีสารปนเปื้อน การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการไม่ออกกำลังกาย ซึ่งผลที่เกิดจากปัญหาโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ เช่น มะเร็ง อุบัติเหตุ อุจลมโป่งพอง โรคขาดสารอาหาร และความดันโลหิตสูง

5.4 พฤติกรรมด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในภาคอุตสาหกรรมและภาคเกษตรกรรมมากขึ้น ทำให้มีการทำลายสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งมีผลต่อการสุขภาพและสิ่งแวดล้อมโดยตรง มีผลกระทบทำให้เกิดมลภาวะในดิน แหล่งน้ำ และอากาศมากขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมทางด้านสังคมที่สำคัญ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยาผิด และสารเสพติด

5.5 พฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานภาคเกษตรกรรม เนื่องจากความต้องการทางด้าน การเพิ่มผลผลิต และการแข่งขันทางการตลาด จึงมีการนำสารเคมีหลายชนิดเข้ามาใช้ในการเกษตร เช่น ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ สารกำจัดวัชพืช และสารกำจัดศัตรูพืช ซึ่งสารเคมีเหล่านี้มีอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งผู้ใช้โดยตรง สิ่งแวดล้อม และผู้บริโภค

5.6 พฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานภาคอุตสาหกรรม ปัจจุบันมีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและสังคม จากพื้นฐานเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรมเกษตร และอุตสาหกรรมอื่น ๆ ทำให้ผู้ใช้แรงงานต้องทำงานกับเครื่องจักร สารเคมีต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการผลิต ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ทำงานเป็นอย่างมาก นอกจากจะเกิดโรคเนื่องจากสารเคมีที่ใช้ อาจเกิดอุบัติเหตุจนได้รับบาดเจ็บ เพราะขาดการป้องกันอันตรายได้

5.7 พฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานภาคบริการ ในประเทศที่กำลังพัฒนามีประชากรจำนวนมากที่ทำงานในภาคบริการ เช่น สถานบริการทางการแพทย์ และทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะโครงสร้างบริการนั้น ๆ กลุ่มผู้ใช้แรงงานจะต้องมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพปัญหา ปัจจัยเสี่ยงเฉพาะ และดูแลสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม จึงจะช่วยให้มีความปลอดภัยจากปัญหาสุขภาพได้

กลุ่มพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ มีผลต่อสุขภาพของประชาชนไทยในปัจจุบัน และมีแนวโน้มที่จะมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพในอนาคตมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงเฉพาะ ซึ่งแตกต่างกันไปตามสภาพปัญหาของท้องถิ่น (กองสุขศึกษา, 2541)

ภาวะโภชนาการและประสิทธิภาพการทำงาน

ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร แบ่งเป็นภาวะโภชนาการที่ดี และภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544)

1. ภาวะโภชนาการที่ดี (Good Nutritional Status) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หรือมีสารอาหารครบถ้วน และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และร่างกายใช้สารอาหารเหล่านั้นในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

2. ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี (Bad Nutritional Status) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทูพโภชนาการ (Malnutrition) หมายถึง สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมีปริมาณไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรืออาจเกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนพอเหมาะแต่ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารนั้นได้ จึงทำให้เกิดภาวะผิดปกติขึ้น ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีแบ่งเป็น

2.1 ภาวะโภชนาการต่ำ (Under Nutrition) คือ สภาพของร่างกายที่เกิดจากการได้รับอาหารไม่พอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบหรือมีปริมาณต่ำกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้เกิดโรคขึ้น เช่น โรคขาดโปรตีน ขาดแคลอรี หรือขาดวิตามิน

2.2 ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) คือ สภาพของร่างกายที่ได้รับอาหาร หรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือ สารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคมีวิตามินเอและดีเกิน หรือวิตามินบีรวมซึ่งละลายน้ำง่าย และขับถ่ายออกจากร่างกาย ถ้าได้รับมากเกินไปอาจเกิดการแพ้ได้ (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544) นอกจากนี้คนที่มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากขึ้น และยิ่งน้ำหนักมากขึ้นเท่าไรความเสี่ยงจะยิ่งเพิ่มขึ้นเท่านั้น (Willett, 1995)

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ได้แก่

1. สาเหตุที่เกิดจากอาหาร คือ รับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ส่วนร่างกายปกติดีทุกอย่าง และสามารถใช้อาหารที่บริโภคเข้าไปได้เต็มที่ สาเหตุที่เกิดจากอาหารนี้อาจมาจากนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่ดี หรือมาจากปัจจัยอื่น ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรม ความยากจน มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร และการขาดความรู้ทางโภชนาการ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ในทางโภชนาการ ถือว่าเป็นปัจจัยมูลฐาน (Primary Cause) ที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี

2. สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย ในกรณีนี้อาหารที่รับประทานครบถ้วนเพียงพอ แต่สภาพแวดล้อมและสภาพร่างกายผิดปกติ ทำให้อาหารที่รับประทานใช้ประโยชน์ไม่ได้ เกิดภาวะโภชนาการที่บกพร่องขึ้นในทางโภชนาการถือว่า เป็นปัจจัยรอง (Secondary Cause หรือ Conditioned Factors) ซึ่งทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี สภาพร่างกายที่ผิดปกตินี้อาจมีผลถึงการรับประทานอาหาร การกลืน การย่อย การดูดซึม การขนส่งอาหาร การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสม การขับถ่าย ตลอดจนความต้องการอาหารด้วย (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2544)

ประสิทธิภาพการทำงาน ภาวะโภชนาการมีผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานของมนุษย์ด้วย (ค้วน ขาวหนู, 2534) ประสิทธิภาพในการทำงานขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์และปัญญา ผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีปัญญา ซึ่งช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ เป็นขุมพลังคน (Human Resource) ทางเศรษฐกิจและสังคมของชาติ นอกจากนี้สาเหตุและปัญหาความรุนแรงประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่สะท้อนสถานการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพของคนในวัยทำงานที่มีผลทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพลดลง (ยุวดี คาคการณ์ไกล, 2542) ดังนี้

1. **ภาวะการเจ็บและการตาย** ในกลุ่มโรคที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของประเทศไทย 6 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ อุบัติเหตุและการเป็นพิษ มะเร็งทุกชนิด ความดันเลือดสูง โรคหลอดเลือดในสมอง และการบาดเจ็บจากการฆ่าตัวตาย หรือถูกฆ่าตาย จำนวนผู้ตายด้วยสาเหตุดังกล่าวมีจำนวนเพิ่มขึ้นตลอด ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งมีอายุระหว่าง 25-59 ปี โดยเฉพาะการตายด้วยอุบัติเหตุและการเป็นพิษนั้นมีสูงถึงร้อยละ 80

2. ภาวะอุบัติเหตุ

2.1 ภาวะอุบัติเหตุจากการขนส่ง ในภาพรวมของประเทศไทยการตายด้วยเหตุนี้มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นมาตลอดอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉลี่ยร้อยละ 50 ของผู้ตายในแต่ละปี อยู่ในกลุ่มวัยทำงาน สถิติในปี พ.ศ. 2540 พบว่า มีผู้ตายมากที่สุดร้อยละ 13.5 อายุระหว่าง 25-29 ปี รองลงมา ร้อยละ 12.8 อายุระหว่าง 40-49 ปี และร้อยละ 10.4 อายุระหว่าง 30-34 ปี

2.2 ภาวะอุบัติเหตุจากการทำงาน ในกลุ่มวัยทำงาน พบว่า ในแต่ละปีมีผู้บาดเจ็บทุพพลภาพ และตายจากการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงานยังไม่เอื้ออำนวยต่อความปลอดภัย ทำให้รัฐบาลต้องเข้ามากำกับดูแล คุ้มครองสวัสดิการแรงงาน และพยายามส่งเสริมสุขภาพของคนทำงานในสถานประกอบการ เพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร

3. **ภาวะการสูบบุหรี่** จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า กลุ่มอาชีพที่มีการสูบบุหรี่เป็นประจำมากที่สุด คือ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการขนส่งและการคมนาคม ซึ่งอยู่ในกลุ่มวัยทำงานทั้งสิ้น

4. **การดื่มสุรา** การดื่มสุรานอกจากจะทำให้เกิดอุบัติเหตุแล้ว ยังเป็นสาเหตุของโรคตับและตับแข็งเรื้อรังอีกด้วย ระหว่างปี พ.ศ. 2537-2540 การตายด้วยโรคดังกล่าว 60% อยู่ในวัยทำงาน รองลงมา คือ กลุ่มผู้สูงอายุ อัตราการตายเพศชายสูงกว่าเพศหญิง 2-3 เท่า ส่วนใหญ่นิยมดื่มสุรา รองลงมาเป็นเบียร์และเหล้าโรง

5. **ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน** โรคอ้วนในประเทศไทยมีอัตราเพิ่มมากขึ้นในทุกกลุ่มอายุ จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2538 กลุ่มที่มีอัตราเพิ่มสูงสุด ได้แก่ กลุ่มอายุ 40-49 ปี จากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 40.2 รองลงมา กลุ่มอายุ 20-29 ปี จากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 20.4 (ยูดี คาดการณ์ไกล, 2542) โรคอ้วนยังทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาอีกด้วย เช่น โรคเบาหวานไม่พึงอินซูลิน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง (Gore, 1995)

6. โรคเอดส์ กองระบาดวิทยาได้รับรายงานว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ ในปี พ.ศ. 2541 มีจำนวนลดน้อยลงกว่าปี พ.ศ. 2540 ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน กลุ่มอายุระหว่าง 20-44 ปี และพบว่าอายุระหว่าง 25-29 ปี มีการป่วยสูงที่สุด อาชีพที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ รับจ้างทั่วไป รองลงมาได้แก่ เกษตรกรรม นอกจากนี้ยังพบในคนว่างงาน เด็กก่อนวัยเรียน และผู้ประกอบการค้าขาย ส่วนปัจจัยเสี่ยงของการติดเชื้อที่พบมากที่สุด คือ การมีเพศสัมพันธ์ รองลงมา คือ ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น เด็กก่อนวัยเรียนติดเชื้อจากมารดาและได้รับทางเลือด (ยุวดี กาตการณ์ไกล, 2542)

“ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ

- ข้อ 1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
- ข้อ 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- ข้อ 3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
- ข้อ 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ข้อ 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- ข้อ 6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- ข้อ 7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- ข้อ 8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- ข้อ 9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณัฐยา โชติกอภา (2542) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคของแรงงานหญิงในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลของการศึกษาพบว่า แรงงานหญิง ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ ร้อยละ 63.7 เป็นโสด แต่ต้องรับภาระในการอุปการะค่าใช้จ่ายของบุคคลในครอบครัว 2-3 คน มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาจนถึงระดับประกาศนียบัตร รายได้อยู่ในช่วง 4,000-6,000 บาทต่อเดือน โรงงานส่วนใหญ่นิยมจ้างแรงงานหญิงมากกว่าแรงงานชาย การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเช่นนี้ ทำให้แรงงานหญิงมีอิสระในการใช้จ่ายมากขึ้น สำหรับการบริโภคนั้นทุกกลุ่มรายได้ส่วนใหญ่ใช้ไปในการรับประทานอาหารเช้า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคในระดับมาก คือ คุณภาพของสินค้า และราคาของสินค้า สำหรับปัจจัยอื่นที่มีความสำคัญในการศึกษาครั้งนี้ คือ รายได้ที่คาดว่าจะได้รับในอนาคต

และสถานที่สำหรับซื้อขายสินค้าที่อยู่ใกล้ที่ทำงานหรือที่พัก ส่วนใหญ่จะมีรายได้เพียงพอต่อการใช้จ่ายตามอัตรา ถ้ากรณีที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายใช้วิธีแก้ปัญหา โดยลดค่าใช้จ่ายรายการที่ไม่จำเป็นลง ในการวิเคราะห์ถึงความต้องการสินค้าและบริการนั้น สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างต้องการในระดับมาก คือ ร้านอาหารทั่วไป ร้านขายของเบ็ดเตล็ด ตลาดสดและตลาดนัด ซึ่งความต้องการส่วนใหญ่นั้นเป็นความต้องการพื้นฐาน คือ อาหาร

ส่วน พัชรี ยุติธรรม (2539) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารของชาวชนบทภาคเหนือ พบว่า ในอดีตชาวชนบทภาคเหนือมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย แหล่งที่ได้มาของอาหารได้มาจากทุ่งนา และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ป่า หนองน้ำใกล้ ๆ หมู่บ้าน การรับประทานอาหารมีข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักตามธรรมเนียมปฏิบัติ ซึ่งมีการสืบทอดต่อกันมา ผู้ที่มีอิทธิพลสำคัญในการถ่ายทอด การเลือกอาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารคือ สมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันวิถีชีวิตชาวชนบทภาคเหนือที่อยู่ใกล้เมืองมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการขยายตัวของเศรษฐกิจและโครงสร้างทางสังคม ทำให้สังคมเกษตรกรรมเปลี่ยนเป็นอุตสาหกรรมที่ทำกินถูกเปลี่ยนเป็นโรงงาน ทำให้วิถีชีวิตของคนในชนบทเปลี่ยนไป ต้องทำงานแข่งขันกับเวลามากขึ้น แหล่งที่ได้มาของอาหารปัจจุบันได้จากร้านค้าของชำ แผงลอย รถเข็น มินิมาร์ท และห้างสรรพสินค้า ขณะเดียวกันลักษณะครอบครัวขยายได้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น ครอบครัวเดี่ยวในชนบทนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูปและอาหารนอกบ้านมากขึ้น เนื่องจากสมาชิกต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพนอกบ้าน ส่วนในครอบครัวขยายยังมีบางครอบครัวที่ชอบรับประทานอาหารพื้นเมืองเช่นในอดีต ปัจจัยที่สำคัญและมีบทบาทในการกล่อมเกลาคคนในชุมชน คือ เพื่อน สื่อมวลชน และร้านค้า ซึ่งเป็นปัจจัยเร่งที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และวัฒนธรรม รวมทั้งส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหารต่อคนในชุมชนด้วย

สำหรับ คารินทร์ เหมะวิบูลย์ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคของผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติ เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาจากผู้ที่ไม่รับประทานอาหารในร้านมังสวิรัติ จำนวน 250 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ซึ่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ รองลงมา มีภาวะโภชนาการขาดและมีภาวะโภชนาการเกิน ส่วนใหญ่รับประทานอาหารมังสวิรัติเฉพาะผัก ผลไม้ นมและไข่ การรับประทานอาหารหมูเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว อยู่ในระดับปานกลางถึงมาก ส่วนอาหารหมูข้าว แป้ง น้ำตาล หมูไขมัน หมูผักและหมูผลไม้ การรับประทานอยู่ในระดับ

ปานกลาง ซึ่งการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มาก ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่และเส้นใยอาหาร (Fiber) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งใยอาหารมีส่วนสำคัญต่อร่างกายมาก แม้ว่าใยอาหารจะไม่มีประโยชน์ในแง่ของสารอาหาร แต่มีหน้าที่ในการทำให้ระบบขับถ่ายของเสีย และกากอาหารเป็นไปอย่างปกติ มีผลทำให้ลดโอกาสเกิดโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารและลำไส้ รวมไปถึงมีการใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร การรับประทานอาหารหมู่โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่อย่างเพียงพอ

นอกจากนี้ สมศรี สินสุข (2540) ได้ศึกษาเรื่อง เครือข่ายการเรียนรู้ของกลุ่มผู้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มผู้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมีอยู่ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแรก ผู้บริโภคอาหารเจ กลุ่มที่สอง ผู้บริโภคมังสวิรัต และกลุ่มผู้บริโภคผักปลอดสารพิษ ทั้ง 3 กลุ่มมีแนวคิดในเรื่องของสันติสุขและสันติภาพในสังคมรวมถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ วิธีปฏิบัติของ 2 กลุ่มแรก คือ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ ปฏิบัติธรรมรักษาศีล กลุ่มหลังส่งเสริมเกษตรกรในการจำหน่ายผักปลอดสารพิษ รวมทั้งเผยแพร่แนวคิดของกลุ่ม ในส่วนของผู้บริโภคกลุ่มอิสระ มีแนวคิดเรื่องสุขภาพว่า อาหารเป็นปัจจัยเสริมที่สำคัญที่ก่อให้เกิดโรคเนื่องจากพฤติกรรมการรับประทานที่ผิดหรือมีผลในการยับยั้งไม่ให้โรคบางโรคแพร่กระจายออกไป นอกจากนี้ยังมีแนวคิดในเรื่องการนำแนวคำสอน ตามหลักศาสนาหรือลัทธิความเชื่อ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต บางกลุ่มมีแนวคิดในเรื่องการประหยัดเชื่อว่าอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์มีราคาถูก

ขณะเดียวกัน ภูริวัจน์ อินทร์คุ้ม (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ศักยภาพของชุมชนชนบทในการจัดการปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของชุมชนชาวบ้านไร่ อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษาครั้งนี้พบว่า คนในชุมชนมีรูปแบบความคิด ความเชื่อในการจัดการด้านสุขภาพอนามัยทั้งในภาวะปกติและขณะเจ็บป่วย คือ ในภาวะปกติ ปฏิบัติในรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ส่วนขณะเจ็บป่วยมีการปฏิบัติตนโดยการปล่อยให้หายเอง ส่วนการรักษาด้วยยาทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณ การใช้สมุนไพร พิธีกรรม ไสยศาสตร์และความเชื่อต่าง ๆ การไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การตัดสินใจเลือกปฏิบัติเหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความเชื่อ หรือความศรัทธา เพื่อให้ตนเองและบุคคลรอบข้างมีสุขภาพที่ดี เงื่อนไขที่สนับสนุนการจัดการด้านสุขภาพอนามัย ได้แก่ เครือข่ายทางสังคม เครือข่ายการเรียนรู้ ความเอื้ออาทร ประเพณีวัฒนธรรม ภาวะผู้นำ การถ่ายทอด การแลกเปลี่ยนรวมทั้งประสบการณ์และการรวมตัวกัน เพื่อแก้ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของชุมชน

ทำนองเดียวกัน สุนทรี ศรีโกโสย (2539) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยของแรงงานนอกระบบ โดยศึกษาในหมู่บ้านถวาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ และอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยโดยพิจารณาปัจจัยจาก ลักษณะบุคคล (เพศ) ความเชื่อด้านสุขภาพ อำนาจการควบคุมตนเองหรือการให้บริการด้านสุขภาพโดยรัฐบาล และศึกษาถึงความเชื่อ สาเหตุของการเกิดโรค ค่านิยม เครือข่ายทางสังคม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ของผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปี โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย เป็นการรักษาดตนเอง รองลงมา คือ การรักษาแผนปัจจุบัน เพศชายส่วนใหญ่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรกระบบทางเดินหายใจ ปวดศีรษะ วิงเวียน มึนงง ความจำเสื่อม ลืมง่าย มีสาเหตุมาจากภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกายต่ำ ส่วนเพศหญิงเชื่อว่า การเจ็บป่วยเกิดจากการทำงาน ได้แก่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดท้อง โรคเกี่ยวกับผิวหนัง ความเครียด โรคเกี่ยวกับตา และอุบัติเหตุ ส่วนอาการเหนื่อยง่ายอ่อนเพลียเชื่อว่าไม่มีสาเหตุเกี่ยวกับงานจึงไม่ดูแลรักษาตนเอง และเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยนิยมไปรักษาที่คลินิกในอำเภอ รองลงมาคือ การซื้อยาจากร้านค้าในหมู่บ้านมาใช้เอง ในการดูแลตนเองส่วนใหญ่ตัดสินใจเอง โดยอาศัยประสบการณ์ในการรักษาที่ผ่านมา และพบว่าเพื่อนที่ทำงานมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ขณะที่ อรุณรัตน์ สุคนธมาน (2539) ได้ศึกษาเรื่อง การดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม ชานินทร์ เอล่น่า จังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาจากผู้ใช้งานที่ผลิตอุปกรณ์ตัวเก็บประจุไฟฟ้า จำนวน 287 คน เก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ในการดูแลตนเองโดยทั่วไปและการดูแลตนเองขณะปฏิบัติงานมีลักษณะคล้ายกัน ทั้งเพศหญิงและเพศชาย คือ อยู่ในระดับพอใช้ ผู้ใช้แรงงานหญิงมีการดูแลตนเองได้ดีกว่า ผู้ใช้แรงงานชาย ทั้งการดูแลตนเองโดยทั่วไปและการดูแลตนเองขณะปฏิบัติงาน ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงมีการดูแลตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาค่ำ ส่วนเพศ อายุ รายได้ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานและสถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงาน

ส่วน ยุพิน ต้นอนุชิตติกุล (2544) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพงานผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลลำปาง โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล จากพยาบาลวิชาชีพงานผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลลำปาง จำนวน 82 คน พบว่า พฤติกรรมด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าพยาบาลวิชาชีพผู้ป่วยหนักปฏิบัติกิจกรรมด้านโภชนาการนาน ๆ ครั้ง ไม่ประจำ เพราะประชากรที่ศึกษามีระดับการศึกษาสูง มีความรู้ในด้านสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารที่มี

ประโยชน์และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย ดังที่ส่วนใหญ่ระบุว่าสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานพืชผัก ผลไม้ทุกวัน และรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ แต่เนื่องจากลักษณะงานต้องปฏิบัติงานผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทได้ เช่น อาหารแปรรูปซึ่งเป็นอาหารที่หาง่าย ปรุงรับประทานได้สะดวกรวดเร็ว จากจำนวนประชากรที่ศึกษาร้อยละ 30 ระบุว่ารับประทานอาหารเช้าบ่อยครั้ง และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเวลานอน ทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาครบทั้ง 3 มื้อ และมากกว่าร้อยละ 30 ระบุว่า รับประทานอาหารเช้าช้านาน ๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวรรณ สัจจาช่วยชัย (2544) เรื่อง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล จำนวน 161 คน ผลของการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ร้อยละ 96.3 เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 22-59 ปี ซึ่งมีการปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพด้านโภชนาการเป็นประจำคือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ รับประทานพืชผัก ผลไม้ทุกวัน เนื่องจากมีความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเลือกและหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ถูกต้อง นอกจากนี้อาหารประเภทผัก ผลไม้หาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง มีให้รับประทานตลอดทั้งปี และนิยมรับประทานผลไม้สดเป็นอาหารว่าง

สำหรับ ชฎากานต์ อนันท์ (2545) ศึกษาเรื่อง ความรู้ทางโภชนาการและการรับประทานอาหารของพยาบาลวิชาชีพ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรจำนวน 236 คน ของโรงพยาบาลลำพูน จังหวัดลำพูน และโรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จากการศึกษาพบว่า พยาบาลวิชาชีพมีอายุระหว่าง 20-30 ปี และมีการปฏิบัติแบบผลัดเวร และงานนอกเวลา ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีการใช้ยา ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และไม่มีข้อบกพร่องในการรับประทานอาหารเช้า มีความรู้ในระดับสูง ร้อยละ 75 ระดับปานกลางร้อยละ 25 ส่วนใหญ่ไม่รับประทานข้าวกล้องร้อยละ 55.93 รับประทานแป้งแปรรูปร้อยละ 55.93 รับประทานถั่วเมล็ดแข็ง และผลิตภัณฑ์บางครั้งร้อยละ 52.54 รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ร้อยละ 54.23 รับประทานอาหารมีไขมันสูงบางครั้ง ร้อยละ 56.35 ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด ร้อยละ 61.86 ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือไม่มีภาชนะปกปิด ร้อยละ 79.24 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 73.3 การรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า กลุ่มประชากรรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ บ่อยครั้งมากที่สุด ร้อยละ 43.64 รองลงมารับประทานเป็นประจำ ร้อยละ 37.29 รับประทานบางครั้ง ร้อยละ 16.10 และไม่ปฏิบัติ ร้อยละ 2.97 ส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ รับประทานบ่อยครั้งและ

รับประทานเป็นประจำ สำหรับกลุ่มที่รับประทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นบางครั้ง และกลุ่มที่รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ เป็นเพราะการปฏิบัติงาน มีภารกิจมาก มีการผลัดเวร และมีการปฏิบัติงานนอกเวลาปกติ ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคในการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และนิสัยที่ไม่รับประทานอาหารบางชนิด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ บางคนมีความเชื่อและศรัทธาส่วนตัว เช่น การรับประทานอาหารเจ นอกจากนี้ยังมีการปฏิบัติงานนอกเวลาร้อยละ 81.36 แบบผลัดเวรร้อยละ 76.69 และมีข้อกีดขวางในการรับประทานอาหารบางชนิด ร้อยละ 30.51 ซึ่งมีเหตุผลในเรื่องความเชื่อ การแพ้อาหาร ความชอบและไม่ชอบการรับประทานอาหาร ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ และการรับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved