ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

- ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น
- ข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับวัยรุ่น
- ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ
ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่น

การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ วัยรุ่นควรรับประทานให้ครบทั้ง 3 มื้อ คือมื้อเช้า กลางวัน และเย็น และควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา เพราะร่างกายจะต้องใช้พลังงานจากอาหารเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันในกรณีที่รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา กระเพาะอาหารจะทำการหลั่งน้ำย่อยออกมาโดยไม่ได้รับประทานอาหาร น้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดจะกัดผนังกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดแผลได้ การรับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ซึ่งมีผลทำให้เกิดการย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติ และปวดท้อง ดังนั้นควรเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีรสจัดมากเกินเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อวัว ในการประกอบอาหาร อาจทำให้เกิดโรคพยาธิต่างๆ ได้ เพราะในเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารนั้นอาจมีพยาธิอาศัยอยู่ ซึ่งมีอันตรายต่อสุขภาพมาก

การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ น้ำอัดลมโดยส่วนมากประกอบไปด้วย น้ำ น้ำตาล แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่น รส และคาเฟอีน ซึ่งหากได้ดื่มเป็นประจำร่างกายจะได้รับน้ำตาลมาก ทำให้มีระดับน้ำตาลสูงขึ้น อันจะนำไปสู่การเกิดโรคขาดสารอาหาร โรคฟันผุ และโรคอ้วนได้ การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) ในปัจจุบันวัยรุ่นจำนวนมากนิยมรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช เป็นต้น

การรับประทานอาหารจุบจิบ รับประทานจุ การรับประทานอาหารจุบจิบหรือการรับประทานโดยไม่พิจารณาถึงคุณค่าของอาหารและปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป เพราะฉะนั้นร่างกายก็จะได้รับอาหาร

จำพวกแป้งและน้ำตาล รวมถึงเกลือมากเกินความต้องการอนจะนำไปสู่การเป็นโรคอ้วนซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาได้

ข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการหมายถึง รายละเอียดต่างๆของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือสั่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก จะรู้จักอ่านและเข้าใจความหมายของข้อมูลทางโภชนาการจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย

ข้อมูลที่ต้องการบนฉลากอาหาร

1. ชื่อและประเภท หรือชนิดของอาหาร และสารระบบอาหารถ้ามี
2. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุ หากเป็นอาหารที่นำเข้าต้องมีชื่อที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศที่ผลิต แล้วแต่กรณี
3. ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
   - อาหารที่เป็นของแข็งให้แสดงน้ำหนักสุทธิ
   - อาหารที่เป็นของเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ
   - อาหารที่มีลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ อาจแสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิก็ได้
   - อื่น ๆ แสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ
4. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละน้ำหนักของปริมาณ เรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย เว้นแต่
   - อาหารที่มีเนื้อที่ของฉลากทั้งแผ่นน้อยกว่า 35 ตร.ซม. แต่ทั้งนี้จะต้องมีข้อความแสดงส่วนประกอบที่สำคัญไว้บนหีบห่อของอาหารนั้น
   - อาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รวามถึงวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุแต่งกลิ่น วัตถุปรุงแต่งอาหาร หรือสีผสมอาหารที่เป็นส่วนผสม

5. ข้อความว่า ใช้วัตถุกันเสีย (ถ้ามีการใช้)
6. ข้อความว่า เจือสีธรรมชาติ หรือ เจือสีสังเคราะห์ (ถ้ามีการใช้) แล้วแต่กรณี
7. ข้อความว่า ใช้ เป็นวัตถุปรุงแต่งอาหาร (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุปรุงแต่งอาหารที่ใช้)
8. ข้อความว่า ใช้ เป็นวัตถุที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล
9. วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี
   - อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน 90 วัน ให้แสดงวันเดือนปีที่หมดอายุ
10. คำแนะนำในการเก็บรักษา
11. วิธีปรุงเพื่อรับประทาน
12. วิธีและข้อความที่จำเป็นหรือสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับเด็กทารกเด็กอ่อนหรือบุคคลกลุ่มไดไว้โดยเฉพาะ
13. ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ต้องมีสำหรับอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศ กำหนด

ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร สำหรับข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ข้อมูลจะแตกต่างกันตามกลุ่มอาหาร ดังนี้

1. กลุ่มอาหารที่ไม่ต้องแสดงเครื่องหมาย อย. แต่ต้องแสดงฉลากให้ถูกต้อง

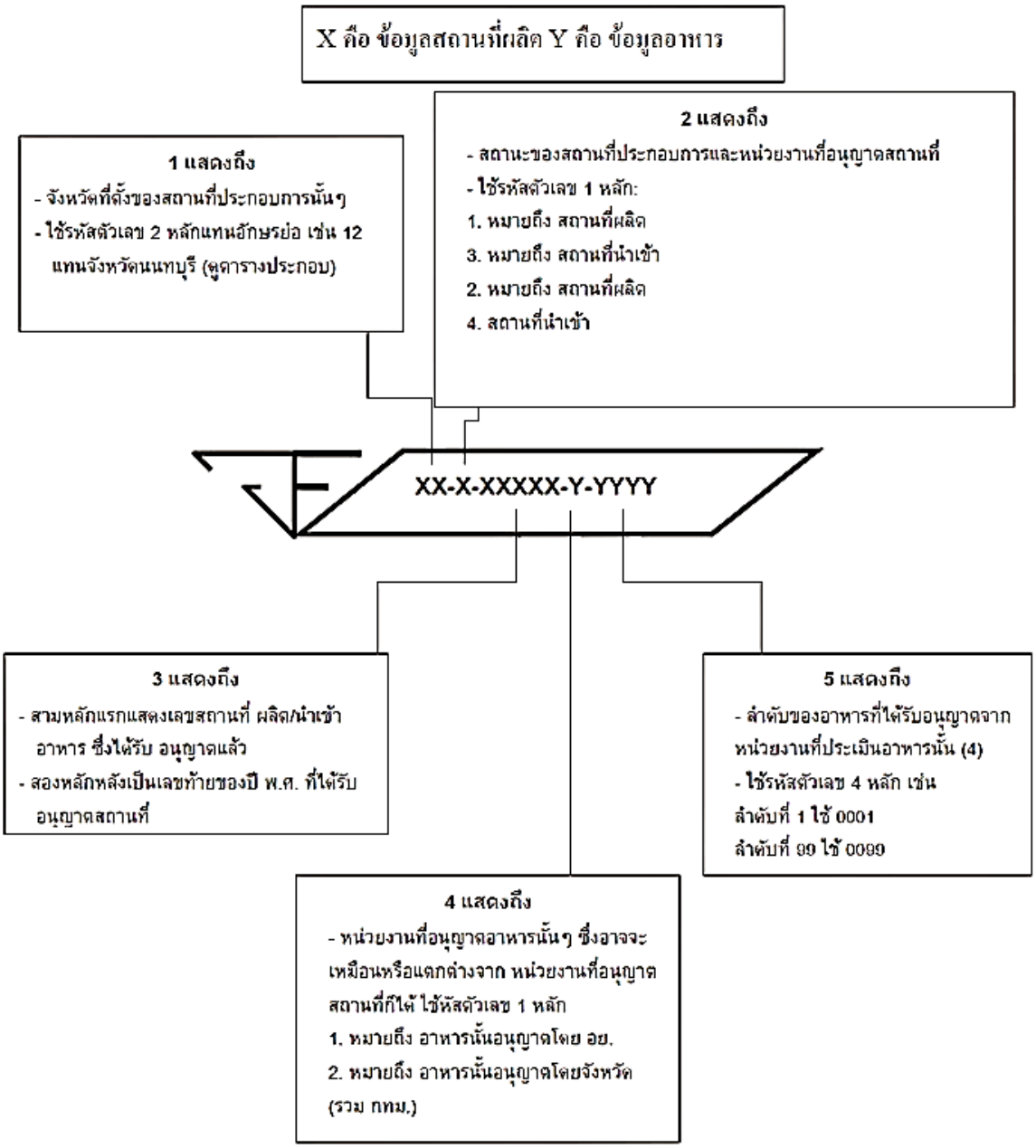
   ตัวอย่างฉลาก

   - ชื่ออาหารเป็นภาษาไทย
   - รูปภาพให้สอดคล้องกับผลิตภัณฑ์ ถ้ามี
   - น้ำหนักสุทธิ หน่วยเป็นระบบเมตริก เช่น กรัม กิโลกรัม
   - วัน เดือน ปี ที่ผลิต
   - วันเดือนปีที่ควรบริโภค
   - คำเตือน
   - ชื่อที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า ผลิตโดย นำหน้า
2. กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย.

   2.1 กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. แต่ไม่ต้องส่งตัวอย่างอาหารไปตรวจวิเคราะห์

- อาหารที่ต้องมีฉลาก (ยกเว้นไส้กรอก แหนม หมูยอ กุนเชียง ลูกชิ้น)
- ไส้กรอก แหนม ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ และผลิตภัณฑ์จำพวกเดียวกัน

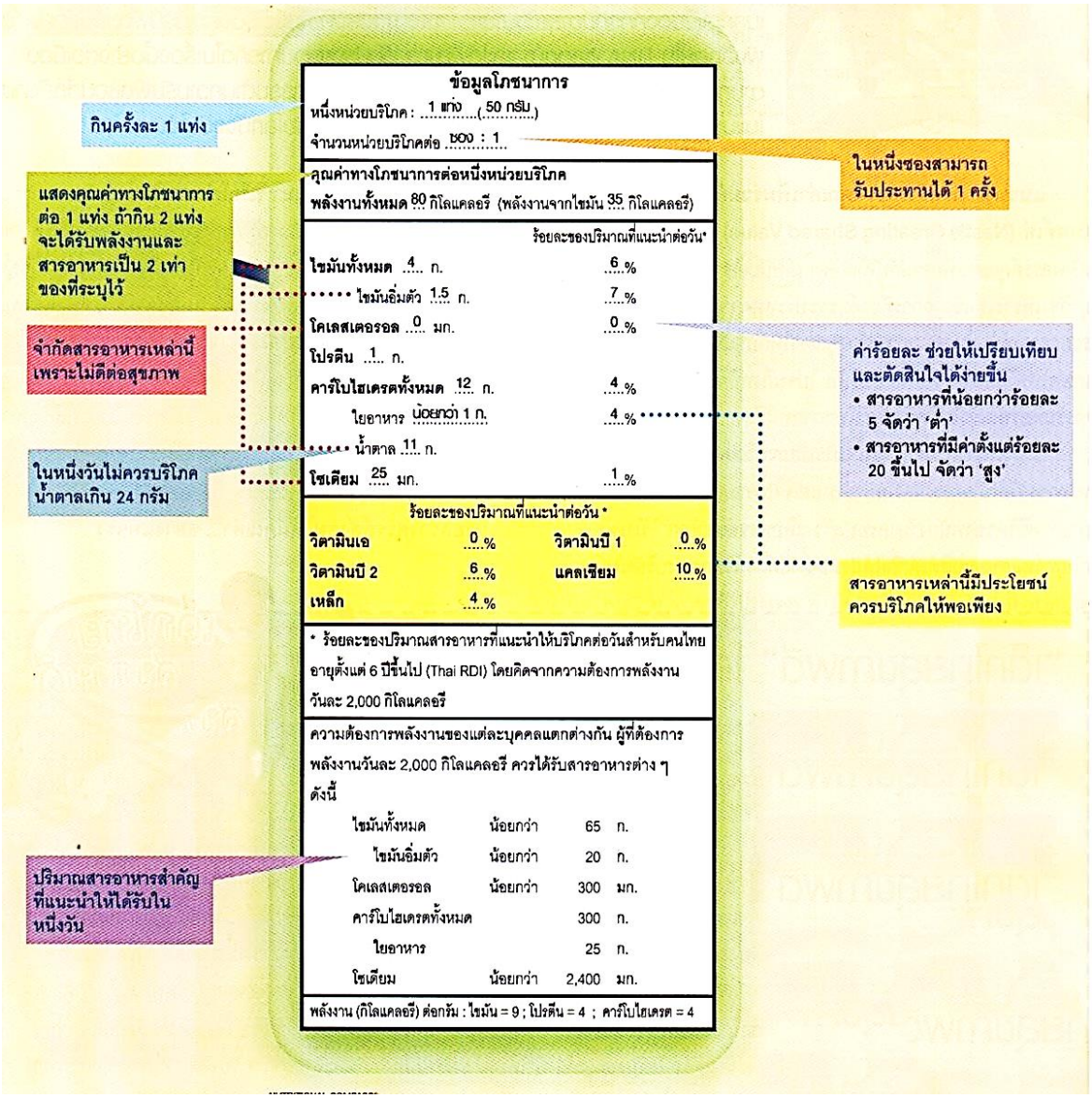
2.2 กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. และ กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. และต้องส่งตัวอย่างอาหารวิเคราะห์ ได้แก่ อาหารควบคุมเฉพาะทุกประเภท



ข้อมูลโภชนาการ

ดูที่หนึ่งหน่วยบริโภค ถ้ารับประทานตามปริมาณที่ระบุไว้ใน หนึ่งหน่วยบริโภค ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ ถ้าต้องการทราบว่าอาหารที่รับประทานอาหารเข้าไปนั้นให้พลังงานเท่าไร ให้ดูตรง คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ถ้าต้องการทราบว่าได้รับสาร เช่น ไขมัน แคลเซียม คิดเป็นร้อยละเท่าไร ให้ดูตรง ร้อยละและปริมาณที่แนะนำต่อวัน ถ้ารับประทานอาหารหมดกล่อง ก็จะได้รับพลังงานอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค โดยต้องสังเกตจำนวนหน่วยโดยจำนวนบริโภคต่อกล่อง เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย.



สารบนอาหาร คือ เลขประจำตัวผลิตภัณฑ์อาหาร 13 หลัก แสดงอยู่ภายในเครื่องหมาย อย. โดยถูกนำมาใช้แทนตัวอักษรและตัวเลขในกรอบเครื่องหมาย อย. แบบเดิม ช่วยให้เจ้าหน้าที่ติดตามตรวจสอบได้ง่ายขึ้น โดยส่วนใหญ่เลขสารบบอาหารจะปรากฏอยู่บนฉลากของอาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน และอาหารที่ต้องมีฉลาก แต่ก็จะมีอาหารบางชนิดที่อยู่ในกลุ่มดังกล่าว อาทิ เกลือบริโภค และอาหารกลุ่มที่มีระดับความเสี่ยงต่ำมาก ได้แก่ อาหารที่อยู่นอกเหนือกลุ่มอาหารที่อยู่ข้างต้น ที่ฉลากไม่ต้องแสดงเลขสารบบอาหารเพียงแค่ผลิตปฏิบัติให้ถูกต้องตามที่กฎหมายอนุญาตในปี พ.ศ. 2544 กำหนดเท่า สำหรับรายละเอียดของเลขสารบบอาหาร 13 หลักนี้ จะแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม

นอกจากนี้การแสดงสารระบบอาหรในเครื่องหมาย อย. ยังกำหนดให้ใช้ตัวเลขที่มีสีตัดกับสีพื้นของกรอบ มีขนาดไม่เล็กกว่า 2 มิลลิเมตร และสีของกรอบตัดกับสีพื้นของฉลากจากข้อมูลที่กล่าวข้างต้นจะเห็นว่ากฎหมายให้ความสำคัญต่อการใหผู้ผลิตแสดงข้อมูล ซึ่งผู้บริโภคควรต้องทราบข้อมูลที่ระบุฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัย คุ้มค่า และมีประโยชน์ที่สุดด้วยเหตุนี้ผู้บริโภคจึงควรใส่ต่อการอ่านและใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่ระบุบนฉลากสำหรับผู้บริโภคที่เคยพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยพิจารณาเฉพาะเครื่องหมาย อย. ก็ควรหันมาใส่ใจอ่านข้อมูลบนฉลากประกอบการตัดสินใจซื้อด้วยเพราะจะทำให้มั่นใจในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้มากขึ้นสำหรับผู้บริโภคที่พบเห็นผลิตภัณฑ์อาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้องสามารถแจ้งข้อมูลไปได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2590-7354-5 หรือทางสายด่วนผู้บริโภคกับ อย. หมายเลขโทรศัพท์ 1556 หรือทางเว็บไซต์ www.fda.moph.go.th

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะต้องบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการแล้วยังจำเป็นที่จะต้องรู้จักเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น เครื่องสำอาง อาหารเสริม และยารักษาโรค ให้ถูกต้องเหมาะสมโดยมีความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น เป็นอย่างดี และที่สำคัญควรจะดูสัญลักษณ์

ที่แสดงว่าผ่านการอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือหากมีปัญหาหรือข้อสงสัยก็ควรปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะตัดสินใจเลือกใช้

ปัญหาการเกิดโรคจากภาวะทุพโภชนาการ

อาหารและโภชนาการเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก การเลือกบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์และถูกต้อง ย่อมมีผลดีต่อร่างกาย แต่ถ้าเลือกบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดโรคต่างๆ และมีโทษร่างกายได้ซึ่งโรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการสามารถแบ่งออกได้เป็นโรคภาวะโภชนาการเกิน และโรคภาวะโภชนาการต่ำ

1. โรคอ้วน เป็นโรคหนึ่งซึ่งเกิดจากภาวะโภชนาการเกินส่งผลให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขข้ออักเสบ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

2. โรคขาดสารอาหาร เป็นโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการต่ำ ซึ่งมีสาเหตุจากการขาดสารอาหาร โรคขาดสารอาหารที่พบบ่อย มีดังนี้

โรค	สาเหตุ	การป้องกัน
โรคขาดโปรตีนหรือตานขโมย	ได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ	รับประทานอาหารที่มีโปรตีนอย่างเพียงพอ และ ป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิ
โรคเหน็บชา	ขาดวิตามินบี1	รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี1 อย่างเพียงพอ เช่น ข้าวซ้อมมือ เครื่องในประเภทตับ
โรคโลหิตจาง	ขาดธาตุเหล็ก	รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เช่น นม ข้าวโพด เนื้อสัตว์ เป็นต้น

โรคคอพอง	ขาดธาตุไอโอดีน	รับประทายอาหารธาตุที่มีไอโอดีนอย่างเพียงพอ เช่น อาหารทะเลและเกลือไอโอดีน
โรคตาฟาง	ขาดวิตามิน A	รับประทานอาหารที่มีวิตามินAอย่างเพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
โรคปากนกกระจอก	ขาดวิตามิน 2	รับประทานอาหารที่มีวิตามิน อย่างเพียงพอ เช่น นม เนย เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว
โรคเลือดออกตามไรฟัน	ขาดวิตามินซี	รับประทานอาหารที่มีวิตามินซี

ใบงาน เรื่อง ภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

กิจกรรมที่ 1 จากภาพที่กำหนด ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าเป็นอาการของโรคใด พร้อมทั้งบอกสาเหตุและวิธีป้องกันโรค

โรคคอพอก

สาเหตุและการป้องกันโรค

.....

.....

โรคขาดโปรตีน

สาเหตุและการป้องกันโรค

.....

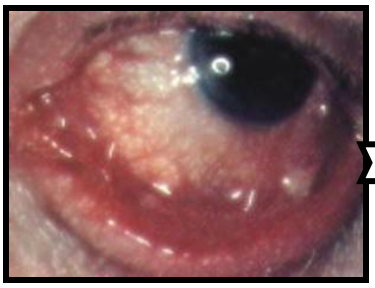
.....

โรคอ้วน

สาเหตุและการป้องกันโรค

.....

.....



โรคตาแดง

สาเหตุและการป้องกันโรค

.....

.....

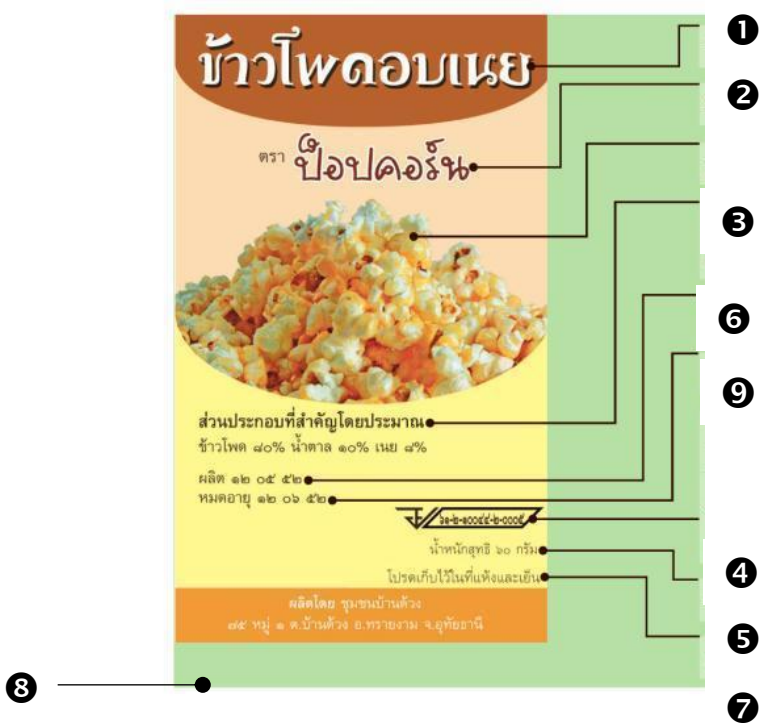
โรคปากนกกระจอก

สาเหตุและการป้องกันโรค

.....

.....

กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนศึกษาฉลากผลิตภัณฑ์อาหารข้างล่างนี้ แล้วระบุว่าเป็นอาหารกลุ่มใด พร้อมทั้งเขียนบอกรายละเอียดว่าแต่ละเลขแสดงถึงอะไร ลงในกรอบด้านล่าง



กลุ่มอาหาร ที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. แต่ไม่ต้องส่งอาหารไปตรวจวิเคราะห์

หมายเลข	1	**คือ**	.....
หมายเลข	2	**คือ**	.....
หมายเลข	3	**คือ**	.....
หมายเลข	4	**คือ**	.....
หมายเลข	5	**คือ**	.....
หมายเลข	6	**คือ**	.....
หมายเลข	7	**คือ**	.....
หมายเลข	8	**คือ**	.....