



หมุนไปกับ โลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

6 เดือนกันยายนที่ผ่านมาเป็นเดือนที่ผู้มีอายุครบ 60 ปี จะวางมือจากงานที่ทำ ไม่วางก็ไม่ได้ไต่บั้งคับ บางคนไม่น่าเชื่อ หน้าตายกับแจ่งเกิดเร็วไปหลายปี บางคนดูแล้วน่าจะเกษียณตั้งนานแล้ว ปัจจัยที่สร้างความแตกต่างก็น่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งอาหารการกิน การออกกำลังกาย การดูแลผิวพรรณด้วยเครื่องสำอาง จนถึงการใช้ศัลยกรรมช่วย แต่ถ้าทำหน้าเด็กแล้ว ไม่รู้จักดูแลสุขภาพ ก็คงตายเร็วทั้งที่หน้าเด็กนั่นแหละ ส่วนคนที่หน้าตาวิ่งเกินอายุ ก็อย่าไปตกไปว่านะครับ ส่วนใหญ่ถึงหน้าจะดูแก่แต่ใจยังหนุ่ม (ลืมนัย) ทั้งนี้ หน้าเขาก็ดูแก่ปกติแต่หน้าเราคนพูด (ปากเสีย) อาจแหก หรือปากกินน้ำพริกไม่อร่อยไปนาน

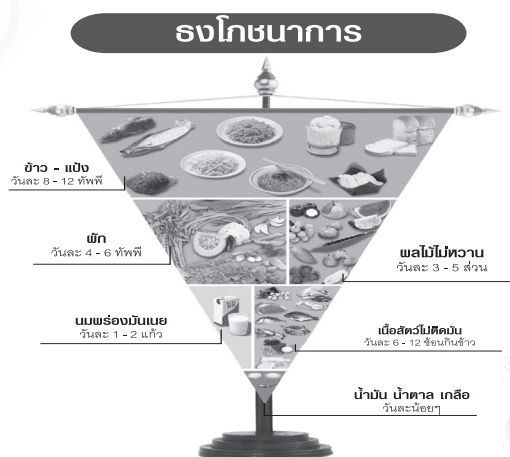
ด้วยการดูแลสุขภาพดีขึ้น หรือการดูแลรักษาดีขึ้นก็ไม่แนใจ ทำให้อายุเฉลี่ยของชายไทยปี พ.ศ. 2556 อยู่ที่ 71 ปี ฝ่ายหญิงอยู่ที่ 78 ปี (จาก 2013 Population Reference Bureau) อันนี้คงไม่เกี่ยวกับที่โดนกล่าวหาว่า “แก่ง่ายตายช้า” หรอกครับ แต่การที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือที่เราเรียกกันว่า NCD (Non Communicable Disease) ได้แก่ มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ มันสูงขึ้นเรื่อยๆ สถิติการสูบบุหรี่ ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์ก็ไม่ได้ลดลง ในอาเซียนไทยเราครองอันดับหนึ่งเรื่องการดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มมากถึงร้อยละ 7.1 ขณะที่พม่า อินโดนีเซีย ดื่มแค่ร้อยละ 0.6 (สำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2551 ข้อมูลจาก World Health Statistics 2013) คงเป็นเพราะเราใช้เหล้าเปียร์ฉลองมันซะทุกโอกาส ถูกหวยก็ฉลอง ถูกหวยรับประทานก็ดื่มปลอบใจ ให้ดื่มเหล้าตั้งแต่รับน้อง ไม่ได้แชมป์ดื่มเหล้าก็ให้มันรู้ไป สถิติอุบัติเหตุก็ไม่เห็นจะลดลง ส่วนหนึ่งก็คงเพราะเหล้าด้วยนั่นแหละ ผมเลยสรุปเอาเองต้อๆ ว่า การดูแลสุขภาพของเราไม่ได้ดีขึ้นเท่าไรเลย แต่คุณภาพการดูแลรักษาเพื่อประคับประคองหรือยืดชีวิตดีขึ้น ทั้งเครื่องมือเครื่องมือ ยา เทคนิควิชาการ ก็เลยทำให้อายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้น แต่คุณภาพชีวิตดูไม่น่าจะดีขึ้น

ในปี พ.ศ. 2555 มีผู้เสียชีวิตรวมกันถึง 89,775 คน จากโรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โดยร้อยละ 37 หรือ 33,545 คน เสียชีวิตขณะอายุยังไม่ถึง 60 ปี คนอ้วนจะมากขึ้นเรื่อยๆ จากข้อมูลสุขภาพของสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์สาธารณสุขล่าสุดในปี พ.ศ. 2555 มีคนไทยอายุ 5 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วนมากถึง 17 ล้านคนทั่วประเทศ และยังมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอีกประมาณ 4 ล้านคนต่อปี ยิ่งในยุคไอทีอย่างนี้ แทนที่จะหาเวลาออกกำลังกาย ก็มานั่งรูดมือถือหรือแท็บเล็ตเล่น เริ่มตั้งแต่เด็กๆ เลยเพราะพ่อแม่ซื้อให้ คงมีแต่คนแก่ที่ยังออกกำลังกายเพราะเล่นมือถือไม่เป็น ผลสำรวจของ

สำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุดในปี พ.ศ. 2554 พบว่า ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 26 ชอบกินหวาน มัน เค็ม ผัก ผลไม้ แทบจะเฉยๆ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้กินวันละ 4 – 6 ชีด แต่คนไทยกินเฉลี่ยแค่คนละ 1.8 กรัมไม่ถึง 2 ชีดด้วยซ้ำ หากโยอาหารที่จะไปช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งลำไส้เลยไม่ค่อยมี

เพื่อให้คนไทยรู้จักกินอาหารให้ครบสัดส่วน ก็เลยมีการออกคำแนะนำการกินอาหาร 5 หมู่ บางคนบอก “เหนือกว่าจะกินได้ครบทั้ง 5 หมู่ เพราะแต่ละหมู่อยู่ห่างกันเหลือเกิน” (อันนี้ตลก เอาไปเล่นกัน) ที่จริงเรารู้จักอาหาร 5 หมู่ ตั้งแต่เด็ก ท่องกันเป็นนกแก้วนกขุนทอง หมู่ที่ 1 เนื้อ นม ไข่ และถั่วต่างๆ หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ และหมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน แต่ไม่รู้ว่าจะแต่ละหมู่ต้องกินเป็นสัดส่วนเท่าไร เขาก็เลยสื่อสารใหม่เป็นธงโภชนาการ พื้นที่ภาพในธงเยอะก็กินอาหารประเภทนั้นเยอะหน่อย อย่างในภาพ กินพวกคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด รองลงมาก็เป็นพวกผักและผลไม้ น้อยลงมามีอีกก็เป็นพวกโปรตีน ส่วนไขมันอยู่ปลายธง กินน้อยที่สุด แต่คนที่ป่วยโรค NCD ทั้งหลาย ผักและผลไม้มักไปอยู่ปลายธง



คงไม่ใช่แต่คนไทยที่อ้วนเอาๆ ต่างชาติก็เหมือนกัน ยิ่งพวกฝรั่งยิ่งอ้วนกว่าเรามาก เขาใช้พีรามิดโภชนาการ (Nutrition Pyramid) เพื่อแนะนำการกิน หน้าตาเหมือนธงโภชนาการนี้แหละ แต่เอาด้านแหลมขึ้น เข้าใจว่าเราก็

คงก็อปมาจากฝรั่ง แต่บ้านเราชาวบ้านอาจไม่รู้จักพีรามิดก็เลยเปลี่ยนเป็นธงซะเลย แต่ถึงกระนั้น คนก็ยังกินไม่ปฏิบัติตามพีรามิดโภชนาการ ก็เลยมีการคิดค้นนวัตกรรมต่างๆ มาช่วยเพื่อให้กินอาหารได้ถูกสัดส่วน อย่าง Meal Measure ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าวัดอาหาร ทำเป็นช่องๆ ดังภาพ สำหรับใส่ผัก ผลไม้ อาหารพวกแป้ง และโปรตีน ใส่ประเภทอาหารให้ตรงกับช่อง ก็จะได้สัดส่วนตามที่แนะนำในแต่ละช่องจะมีบอกว่า 1 ถ้วย หรือ 1/2 ถ้วย ก็ใส่ตามนั้นนะครับ ไม่ใช่อดซะเต็มช่อง สนใจราคาชิ้นละ 12.99 เหรียญ



ขึ้นถัดมา ชื่อว่า EZ Weight Plate ทำมาแบบมีฝาปิด เข้าเครื่องล้างจานก็ได้ เข้าไมโครเวฟก็ได้ ทำเป็น 4 หลุมใหญ่ แต่ละหลุมจะมีขีดบอกว่าให้ใส่เต็ม ใส่ 1/3 ใส่ครึ่งหนึ่ง หรือใส่ 1/4 มีหลุมเล็กๆ สำหรับใส่น้ำสลัดหรือมายองเนสให้

อุปกรณ์นี้ออกแบบมาให้สอดคล้องกับข้อแนะนำของสมาคมโรคเบาหวานอเมริกา (American Diabetes Association) แกรมชาร์ตแสดงตัวอย่างอาหารและรายการอาหารแต่ละกลุ่มด้วย ราคา 20 เหรียญ



อันต่อมาเนี้ยง่าย ๆ เลย เอาจานมาวาดเป็นรูป แล้วเราก็ใส่อาหารให้ได้สัดส่วนตามรูป อย่าง Jeffrey Harris Portion Plate ทำจากกระเบื้องดินเผา มีขนาดตั้งแต่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 9.5 นิ้ว จนถึง 12 นิ้ว ตัวเล็กก็ใช้งานเล็กไป ถ้าว่ายากซื้อมาใช้ ใบหนึ่งก็ 24 เหรียญ



ยังมียี่ห้ออื่น เช่น Lifestyle Starter Set เป็นกระเบื้องดินเผาเหมือนกัน ไม่ได้มีแค่จาน แต่มีแก้ว มีชาม มาด้วย เรียกว่า ตวงไม่พลาด ลวดลายเป็นเก๋ๆ น่าสวยงาม แต่ราคาก็ไม่เบา 59.95 เหรียญ ถ้าว่ายากเสียเงิน ก็ใช้ จานบ้านเรานั้นแหละครับ ตักข้าวแค่ ¼ จาน เนื้อ ปลา ไข่ ก็ ¼ จาน ที่เหลือก็เป็นผัก ถ้าว่ายากไม่ได้ก็วาดรูปเอง แต่ไม่แนะนำเดี๋ยวจะได้โลหะหนักจากสีเข้าไปจะยุ่ง ไปใหญ่



ถ้าว่ายากจะใช้จานชามที่มีอยู่ในบ้านตนเอง แต่อยากมีอุปกรณ์ที่จะทำให้ทราบสัดส่วนของอาหาร ที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง เขาก็มีเครื่องชั่งที่บรรจุ ข้อมูลโภชนาการมาพร้อม เรียกว่าเอาอาหารชนิดไหน ขึ้นชั่ง เครื่องชั่งจะบอกได้เลยว่าอาหารที่ชั่งนั้นก็กรัม

มีแคลอรี ไขมัน คอเลสเตอรอล โยอาหาร โปรตีน โซเดียม คาร์โบไฮเดรตเท่าไร มีการใส่ข้อมูลอาหารไว้ตั้ง 900 ชนิด ไม่ต้องมานั่งคำนวณเองให้เสียเวลา แต่ขอโทษ ออย่าเอา ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ต้มยำ ฯลฯ ขึ้นชั่ง นะครับ เดี๋ยวจะ มาโทษว่าเครื่องไม่ดี เขาเอาไว้ช่วยในการเตรียมอาหาร มากกว่าครับ เอาวัตถุขึ้นชั่งก็บอกได้เลยถึงคุณค่า ทางโภชนาการ แถมมีฟังก์ชันบอกเราด้วยว่า วันนั้นเราได้กิน อะไรไป ได้สารอาหารอะไรไปเท่าไร ต้องกินเพิ่มอีกเท่าไร เครื่องที่ผมเสนอเป็นตัวอย่าง (ไม่ได้เสนอขายนะครับ) ชื่อ Salter 1460 SV Nutritional Dietary Computer Scale ราคา 70 เหรียญ



ตัวอย่างสุดท้ายที่เป็นนวัตกรรมช่วยให้กิน อาหารได้ถูกสัดส่วน ก็คือ Flavor Magic Portion Control Sheets เขาทำเป็นม้วนมาเลย ด้านหนึ่งเป็น เครื่องปรุงที่ฉาบไว้เรียบร้อยแล้ว เวลาใช้ก็ฉีกออกได้เป็นแผ่นๆ แผ่นหนึ่งก็มีขนาดเท่ากับเนื้อที่เราควรกินหนึ่งส่วน เอาแผ่นที่ ฉีกออกมาไปวางทับกับเนื้อที่ต้องการปรุง แล้วก็ตัดให้ ได้ขนาดเท่ากับแผ่น ความหนาของเนื้อประมาณ ½ - 1 นิ้ว เท่ากับ 1 ส่วน หนักประมาณ 4 ออนซ์ หรือ ประมาณ 113.4 กรัม คิดง่าย ๆ ก็ 1 ชีด จากนั้นเอาแผ่นปรุงอาหารนี้ วางในจานหันด้านที่มีเครื่องเทศขึ้น พรมน้ำชะหน่อย



เอาเนื้อที่ตัดไว้วางทับลงไป จากนั้นก็ฟิล์มหุ้มให้มิดชิดทิ้งไว้ 30 นาที จากนั้นจะเอาไปย่าง ไปนึ่ง ไปอบ หรือเข้าไมโครเวฟก็ตามสบาย อย่าลืมเอาแผ่นปรุงอาหารออกก่อนล่ะครับ หน้าตาอาหารที่ออกมาก็ประมาณตามรูปนั่นแหละครับ เห็นรูปแล้วให้นึกถึงสเต็กที่เราสั่งมากิน แสดงว่าเรากินเยอะกว่าที่ต้องการไปมากมาย ที่ผลิตขายตอนนี้มี 4 รสชาติ ได้แก่ Garlic Citrus Teriyaki, Dijon Honey Mustard, Rivera Tomato & Basil และ Zesty

Cajun Creole เขาคุยว่าไม่มีผงชูรส และวัตถุดิบเสียสเนใจราคาประมาณ 30 เหรียญ มี 60 แผ่น

ที่จริงยังมีผลิตภัณฑ์ที่เป็นนวัตกรรมส่งเสริมการกินอาหารอย่างถูกสัดส่วนอีกหลายตัว แต่รูปแบบหลักๆ ก็จะคล้ายๆ กับที่ได้นำเสนอไป เห็นเขาทำอะไรออกมา น่าสนใจ ทำให้มองเห็นว่า บ้านเรายังมีอะไรให้ทำอีกเยอะสุดแต่ใครจะจินตนาการแล้วพัฒนาให้ใช้ประโยชน์ได้จริง

