



## หวาน มัน เค็ม สาเหตุโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ..... วันนี้ขอเสนอเรื่อง **หวาน มัน เค็ม สาเหตุโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง** โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เดี่ยวนี้มีอาหารรูปร่างหน้าตาน่ารับประทานเกิดขึ้นมากมาย แทบจะเลือกรับประทานไม่ไหว ทั้งของคาว ของหวาน และคุณผู้ฟังรู้ไหมคะว่า อาหารคาวหวานที่มีรสจัด เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจพบว่า ปัจจุบันคนไทยป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ สาเหตุใหญ่มาจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกาย ซึ่งในด้านการรับประทานอาหาร สำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2552 ได้สำรวจพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป พบว่า ร้อยละ 90 รับประทานอาหารที่มีไขมัน กว่าครึ่งรับประทานขนมกรุบกรอบ โดยพบมากที่สุดในกลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี อีกร้อยละ 14 นิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดส์ และร้อยละ 31 ดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน พบมากในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี

จะเห็นได้ว่าการรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารฟาสต์ฟู้ดส์ และ ดื่มน้ำอัดลม ที่มากเกินไป ส่งผลเสียต่อร่างกาย เพราะอาหารดังกล่าวนี้มีส่วนประกอบ คือ แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และผงชูรส ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน อันเป็นที่มาของโรคอ้วน รวมถึงปัญหาสุขภาพด้วย โดยผู้ที่ป่วยเป็นโรคอ้วนจะมีไขมันในร่างกายสูง ความดันโลหิตสูง ส่งผลทำให้การทำงานของไตผิดปกติ และหากไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้ จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้มากมายตามมา ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และข้อเสื่อม เป็นต้น



