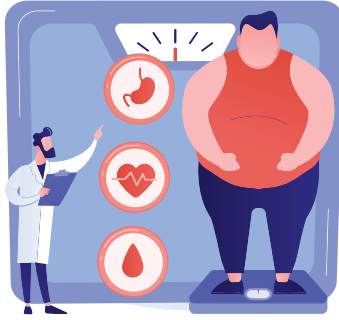


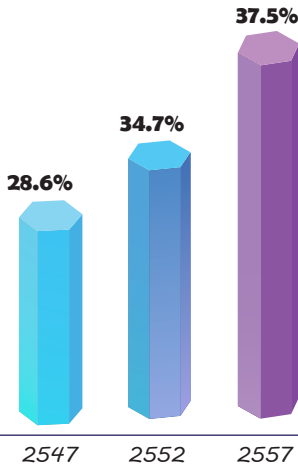
# อยากลดอ้วน เริ่มต้นง่ายๆ แค่ปรับสไตส์การกิน

โรคอ้วน คือสภาวะที่มีอัตราส่วนระหว่างน้ำหนักต่อส่วนสูงหรือค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ที่มากกว่า 25 กก./ม.<sup>2</sup> ซึ่งเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพที่จะส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของเรา อีกทั้งยังเป็นสาเหตุในการเกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆได้ โดยจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ การสำรวจอนามัย และสวัสดิการฯ ปี 2562<sup>1/</sup> พบผู้ป่วยเรื้อรังในกลุ่มโรคอันดับหนึ่งและอันดับสอง คือกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด (ร้อยละ 60.0) และ กลุ่มโรคเบาหวานและความผิดปกติของต่อมไร้ท่อฯ (ร้อยละ 29.9) ซึ่งทั้งสองกลุ่มโรคนี้ ล้วนมีสาเหตุหนึ่งมาจากภาวะโรคอ้วน



- 60.0 กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด
- 29.9 กลุ่มโรคเบาหวานและความผิดปกติของต่อมไร้ท่อฯ
- 10.7 กลุ่มโรคเรื้อรังของระบบหายใจ
- 8.4 ความผิดปกติทางกระดูกและกล้ามเนื้อ
- 4.4 ความผิดปกติทางระบบย่อยอาหาร

## ภาวะโรคอ้วน (BMI ≥ 25 kg/m<sup>2</sup>) ของประชากรไทย<sup>2/</sup>



จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย พบว่า ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25 กก./ม.<sup>2</sup> เข้าสู่เกณฑ์ภาวะโรคอ้วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2547 จนถึง ปี 2557

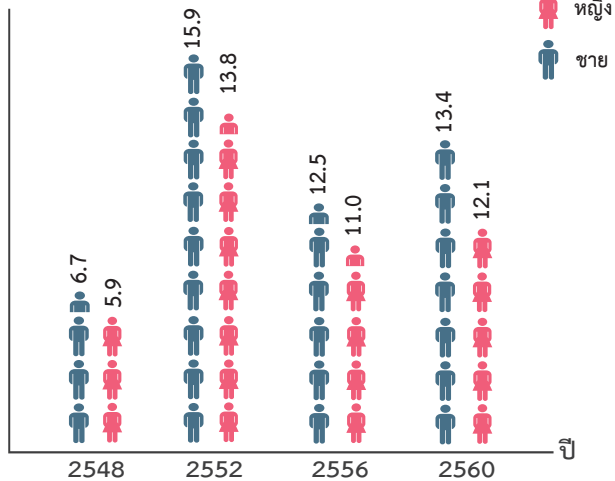
โดยจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยฯ ครั้งล่าสุดในปี 2557 (ครั้งที่ 5) ก็ยังพบการเพิ่มขึ้นของความชุกของภาวะโรคอ้วนถึง 37.5% แต่ก็ยังถือว่าเป็นอัตราเพิ่มขึ้นที่ชะลอลดลงเล็กน้อย

แล้วสาเหตุใด คนไทยจึงมีภาวะโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นนะ ?



## จำนวนประชากรที่รับประทานอาหารมีอ้วนหลักมากกว่า 3 มื้อ<sup>3/</sup>

หน่วย : แสนคน



พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้า เป็นปัจจัยหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน ซึ่งจะขึ้นอยู่กับ การรับประทานที่เหมาะสม ทั้งในด้านของการรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะกับความต้องการพลังงานของตนเอง ซึ่งจากการสำรวจในช่วงปี 2548 - 2560 พบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารเช้าหลักมากกว่า 3 มื้อของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งในเพศชายและเพศหญิง และพบพฤติกรรมนี้มากที่สุดในปี 2552

## คนไทยรับประทานอาหารเช้าลดลง!<sup>3/</sup>



การรับประทานอาหารเช้าของคนไทย ในปี 2560 ลดลงร้อยละ 5.2 โดยเพศหญิงรับประทานอาหารเช้ามากกว่าเพศชาย และพบมากที่สุดถึง 54.3% ในกลุ่มวัยทำงานช่วงอายุ 25-59 ปี

## รสชาติอาหารมีอ้วนหลักที่คนไทยนิยมรับประทานมากขึ้นระหว่างปี 2556 และ 2560<sup>3/</sup>



## การบริโภคอาหารตามกลุ่ม 5 อันดับแรกของคนไทย<sup>3/</sup>



จากข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยจำแนกตามกลุ่มอาหารในปี 2560 พบว่า อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ไขมันและผลิตภัณฑ์ และอาหารกลุ่มไขมันสูง คนไทยนิยมบริโภคถึง 88.2% และ 77.4% ตามลำดับ ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้อยู่ในกลุ่มอาหารที่คนไทยนิยมบริโภคมาก 5 อันดับแรกจากทั้งหมด 12 กลุ่ม และเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานสูง เมื่อรับประทานในจำนวนมากเกินไปอาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะโรคอ้วนได้

## ข้อเสนอแนะผ่านมุมมองข้อมูล

ภาวะโรคอ้วนเป็นปัญหาทางโภชนาการระดับโลกที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัย ซึ่งสามารถรักษาได้ด้วยตัวเอง โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย การลดรับประทานอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูง และการลดอาหารจำพวกน้ำตาลหรือโซเดียม (รสหวาน รสเค็ม) ทั้งนี้การควบคุมอาหารจำเป็นต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคแทรกซ้อนต่างๆ และเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีในการดำรงชีวิต

ที่มา 1/ การสำรวจอนามัย และสวัสดิการฯ สำนักงานสถิติแห่งชาติ

2/ รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 3-5 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

3/ การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร สำนักงานสถิติแห่งชาติ

