พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ **ก่อให้เกิดโรค**

บทความทางวิชาการ รายวิชา I30201 ISI การศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้

**DIETARY HABITS THAT CAUSE DISEASE**

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

*พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค*

*อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค*

*โรคร้ายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร*

*ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารแล้วเป็นโรคร้าย*

*วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายจากการบริโภค*

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

พัชราภา คงพัฒน์ และคณะ

**คำนำ**

ก

**พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรค (Dietary habits that cause disease)** เป็นการเขียนบทความทางวิชาการซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ,เพื่อให้ตระหนักถึงอันตราย ที่เกิดจาก

การเลือกบริโภคอาหารแบบไม่ถูกหลักโภชนา และเพื่อลดจำนวนผู้เสียชีวิตเพราะโรคร้ายต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหาร

หากรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่ดี อาหารที่มีประโยชน์ และเป็นอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ ก็จะลดจำนวนประชากรที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค และลดจำนวนประชากรที่เสียชีวิต ที่มีสาเหตุมากจากโรคต่างๆ ที่เกิดจากการบริโภคอาหารได้

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยชี้แนะแนวทางการเขียนบทความทางวิชาการ และคณะผู้ศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทความทางวิชาการฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจศึกษา

**พัชราภา คงพัฒน์ และคณะ**

16 กันยายน 2559

**สารบัญ**

ข

**หน้า**

**คำนำ ก**

**สารบัญ ข**

**กิตติกรรมประกาศ จ**

**พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรค**

**(Dietary habits that cause disease)**

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค 6

1.1 บริโภคอาหารที่มีสารตกค้างหรือสิ่งปนเปื้อนทางเคมี 8

1.2 บริโภคอาหารที่ไหม้และมีสีดำ 10

1.3 บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง 12

1.4 บริโภคอาหารที่มีรสจัด 14

2. อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค 15

2.1 อาหารทอด 16

2.1.1 เนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธีแล้วอมน้ำมัน 17

2.2 อาหารปิ้งย่าง 18

2.2.1 ปลาย่าง 19

**สารบัญ (ต่อ)**

ค

**หน้า**

2.2.2 ลูกชิ้นปิ้ง 20

2.3 เครื่องดื่ม 21

2.3.1 ชา 22

2.3.2 กาแฟ 23

3. โรคร้ายที่เกิดจากการบริโภค 24

3.1 โรคมะเร็ง 25

3.2 โรคอ้วน 27

3.3 โรคเบาหวาน 29

3.4 โรคไต 30

3.5 โรคความดัน 32

4. ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารแล้วเป็นโรคร้าย 33

4.1 ผลกระทบต่อตนเอง 34

4.1.1 ร่างกายไม่แข็งแรง 35

4.1.2 เสียโอกาสทางอาชีพ 36

4.2 ผลกระทบต่อครอบครัว 37

4.2.1 ทำให้สมาชิกในครอบครัวติดเชื้อด้วย 37

4.2.2 เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา 38

4.3 ผลกระทบต่อสังคม 39

**สารบัญ (ต่อ)**

ง

**หน้า**

4.3.1 รัฐจัดระบบสาธารณสุขเพื่อแก้ปัญหา 40

4.3.2 หน่วยงานเฉพาะทางจะต้องบำบัดรักษา 41

5. วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายจากการบริโภค 42

5.1 บริโภคอาหารที่สะอาด 43

5.2 บริโภคอาหารที่มีการปรุงแต่งน้อยที่สุด 44

5.3 ออกกำลังกาย 45

5.4 ตรวจสุขภาพบ่อยๆ 46

**บรรณานุกรม ฉ**

**ข้อมูลคณะผู้ศึกษา ฌ**

**แบบประเมินเล่มบทความทางวิชาการ**

**กิตติกรรมประกาศ**

จ

บทความทางวิชาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรค Dietary habits that cause disease สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณ นายอวิรุทธิ์ กิตติวรรุทธ์ คณะผู้บริหาร และคณะครูอาจารย์ โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล ทุกท่าน

ขอขอบคุณนายอภิชาต ล่องลอย หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย และนางบัณฑิตา แจ้งจบ หัวหน้างานวิชาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ที่ประชาสัมพันธ์และสนับสนุนการเขียนบทความทางวิชาการ และขอขอบคุณ นางสาววิลาวรรณ ศรีคุ้ย และนายบดินทร์ บัวเกตุ ครูผู้สอนรายวิชา IS: Independent Study ที่ช่วยชี้แนะแนวทางการเขียนบทความทางวิชาการ

ขอขอบคุณ นางมณฑา ทวีสุข และนางอุไรวรรณ สิทธิรักษ์ เจ้าหน้าที่งานห้องสมุดที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลเพื่อนำมาเรียบเรียง

ขอมอบคุณูปการที่เกิดจากการเขียนบทความทางวิชาการเรื่องนี้ ให้แด่บุพการี คณะครู และสถานศึกษา โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล

**พัชราภา คงพัฒน์ และคณะ**

16 กันยายน 2559

**พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรค**

6

**Dietary habits that cause disease**

การบริโภคอาหารของบุคคลในปัจจุบัน จะไม่ค่อยคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพสักเท่าไหร่ คำนึงเพียงแต่ค่านิยม รูปลักษณ์ และให้ความเอร็ดอร่อยเท่านั้น แต่จะทราบหรือไม่ว่าอาหารแต่ละชนิด ที่บริโภคเข้าไปนั้นให้ผลดี และส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร ดังนั้นหากบุคคลยังมีพฤติกรรมรับประทานอาหารแบบซ้ำๆ และหากอาหารนั้นมีสารอันตรายที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ก็จะทำให้ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ และเกิดโรคต่างๆตามมา

**1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสียงต่อการเกิดโรค**

การบริโภคอาหารจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัย ทำให้ประชาชนใจปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัว การบริโภคอาหารนั้น หากบริโภคไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ก็จำทำให้ร่างกายไม่ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ และบางครั้งยังอาจเป็นอันตราย หรือทำให้เป็นโรคอีกด้วย

ศศิเกษม ทองยงค์ (2530: 1-2) ได้กล่าวถึงคำว่า อาหาร ไว้ว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

(1) อาหารไม่บริสุทธิ์ มีลักษณะดังต่อไปนี้

7

1.1 อาหารมีสิ่งที่น่าจะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ เจือปนอยู่ด้วย

1.2 อาหารมีสารหรือวัตถุเคมีเจือปนอยู่ในอัตราที่อาจเป็นเหตุให้คุณภาพของอาหารนั้นลดลงเว้นแต่การเจือปน เป็นการจำเป็นต่อกรรมวิธีผลิต การผลิตและได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่แล้ว

1.3 อาหารที่ได้ผลิตบรรจุ หรือ เก็บรักษาไว้โดยไม่ถูกสุขลักษณะ

1.4 อาหารที่ผลิตจากสัตว์ที่เป็นโรค อาจติดต่อถึงคนได้

(2) อาหารปลอม มีลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 อาหารได้สับเปลี่ยนใช้วัตถุอื่นแทนบางส่วน หรือคัดแยกวัตถุที่มีคุณค่าออกเสียทั้งหมดหรือบางส่วน และจำหน่ายอาหารแท้ชนิดนั้น หรือใช้ชื่ออาหารแท้นั้น

 2.2 อาหารได้ผสมหรือปรุงแต่งด้วยวิธีใดๆ โดยประสงค์จะปกปิดซ่อนเร้น ความชำรุดบกพร่อง หรือความด้อยคุณภาพของอาหารนั้น

2.3 อาหาร

มีฉลากเพื่อลวง หรือพยายามลวงผู้อื่นให้เข้าใจผิดในเรื่องคุณภาพ ปริมาณ ประโยชน์ หรือลักษณะพิเศษอย่างอื่น และด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ทำให้บุคคลบริโภคอาหารอันตรายต่างๆเหล่านี้ สะสมในปริมาณมาก จนสารพิษก่อตัวและเกิดโรคต่างๆตามมา

พฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ ผู้คนมักคำนึงถึงความสะดวกสบาย รวดเร็ว หรูหรา โดยไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย ไม่คำนึงถึงวัตถุดิบต่างๆ ในอาหารว่าเป็นอันตรายหรือไม่ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมในปัจจุบัน ผู้คนต่างก็เร่งรีบ และมองข้ามอันตรายต่างๆจากอาหารที่บริโภค

8

**1.1 บริโภคอาหารที่มีสารตกค้างหรือสิ่งปนเปื้อนทางเคมี**

 อาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์เราทุกคน เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ช่วยให้ร่างกายมนุษย์เจริญเติบโต และยังทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในสมัยก่อนอาหารที่เรารับประทานยังไม่มีการผลิตครั้งละปริมาณมากๆเพื่อการค้า จะบริโภคเป็นมื้อ เก็บไว้อย่างมากก็เพียงข้ามวันเท่านั้น แต่ในปัจจุบันโลกมีการพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตอาหาร ประกอบกับจำนวนพลเมืองของโลกที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จึงมีการผลิตอาหารในปริมาณมากๆ ทำให้มีการค้นคิดวิธีการต่างๆ ในการเก็บรักษาอาหารได้นาน รวมทั้งช่วยให้อาหารมีรูปลักษณ์ที่ดี ทำให้ผู้บริโภคสนใจและต้องการเลือกซื้อ โดยมีการนำสารเคมีต่างๆมาผสมในอาหาร ซึ่งสารเคมีบางอย่างเป็นอันตรายต่อร่างกาย บางชนิดหากบริโภคเข้าไปปริมาณมากอาจถึงแก่ชีวิตได้

ไมตรี สุทธจิตต์ (2551: 283-288) ได้กล่าวถึง สารพิษที่ปะปนเข้ามาในอาหาร โดยวิธีต่างๆ เช่น

9

10

(1) สารพิษประกอบโลหะหนัก ได้แก่ ปรอท ตะกั่ว แคดเมียม โครเมียม สารหนู เป็นต้น โอกาสที่จะได้รับสารเหล่านี้ปะปนเข้ามาในอาหารได้ เช่น มีพวกโลหะหนักเป็นส่วนประกอบ เมื่อมีการใช้สารฆ่าแมลงเหล่านี้มากๆในการเกษตร จะเกิดขบวนการ เรียกว่า bioconcentrationโดยมีการสะสมโลหะหนักในพืชผัก ในน้ำ เมื่อปลาอาศัยในน้ำ มีการสะสมในตัวปลา ทำให้ผู้นำปลาหรือมารับประทานก็จะได้รับพิษตกค้างของโลหะหนักได้

 (2) สีผสมอาหาร สารที่ไม่ถูกต้องตามโภชนาการ ทำให้ผู้บริโภคมีโอกาสได้รับโลหะเป็นส่วนประกอบได้ สีเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้บริโภคเลือกซื้ออาหารดังกล่าว โดยทั่วไปอาหารจะมีสีธรรมชาติอยู่แล้ว แต่เมื่อผ่านขบวนการถนอมอาหารและเก็บไว้นานๆ สีธรรมชาตินั้นจะเปลี่ยนแปลงหรือจางลงจนหมดไปเลย ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายจะหาทางเติมแต่ง สังเคราะห์ให้ดูคล้ายสีธรรมชาติ และคงทนต่อแสง และความโอนได้ดี (นำไปรับประทานทั้งๆที่มีสีผสมลงไปนั้น อาจไม่มีคุณค่าทางอาหารหรือจำเป็นต่อร่างกายเลย)

(3) สารกันบูดและสารกันหึน เช่น กรดเบนโซริก โซเดียมไบซัลไฟท์ สารไนเตรตและไนไตรท์และสารต้องห้ามที่อันตรายต่อสุขภาพกับฟอร์มาลิด้า

10

10

11

(4) สารที่เกิดจากขบวนการผลิต การปรุงอาหารและภาชนะบรรจุ เช่น สารพวกพลาสติก เช่น PCB และ PCV จากภาชนะ และสารไพโรไลเลตจากการทำอาหาร และผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตด้วยเทคโนโลยีทางชีวภาพอันทันสมัย โดยการดัดแปลงพันธุกรรม หรือการตัดแต่งยีน เพื่อให้มีผลผลิตมากขึ้น และมีคุณภาพที่เปลี่ยนไปจากธรรมชาติ แต่อาจมีโทษอันตรายต่อผู้บริโภคในระยะยาวนาน

การเลือกบริโภคอาหารของผู้คนในปัจจุบัน ต้องมีรูปลักษณ์ บรรจุภัณฑ์ ที่น่าหลงใหลผู้บริโภคจึงจะเลือกซื้อ โดยไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัย ไม่ได้คำนึงถึงสารเคมี สารตกค้าง ในอาหารแต่อย่างใด จึงทำให้เกิดปัญหาจากการเลือกบริโภคแต่ภายนอก คือ สารพิษที่ตกค้างในอาหาร จะสะสมภายในร่างกาย สารพิษดังกล่าวก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา หากสะสมในปริมาณที่มากเกินไป อาจถึงแก่ชีวิต

**1.2 บริโภคอาหารที่ไหม้และมีสีดำ**

ในยุคสมัยนี้ ถึงแม้รูปแบบการรับประทานอาหารจะถูกแทนที่ด้วยมื้ออาหารนอกบ้านมากขึ้น แต่ในหลายๆครอบครัว เราเชื่อว่า ยังคงมีภาพการล้อมวง นั่งทำอาหารกินเองอยู่บ้างไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะ วันหยุด เสาร์-อาทิตย์ หลายบ้านเลือกที่จะอยู่พร้อมหน้าเพื่อตั้งเตากินจิ้มจุ่ม หรือไม่ก็ตั้งวงกันกินหมูกะทะ กันอย่างเอร็ดอร่อย แต่ความอร่อยฉบับครอบครัวปิ้งย่างนั้น สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังคือ กระบวนการปรุงอาหารที่อาจทำให้เกิดโรคได้

 พฤติกรรมการประกอบอาหารที่เกิดจากการ ย่าง ปิ้ง การอบ และการเผาอาหาร ซึ่งเป็นการก่อให้เกิดโรคทั้งสิ้น อาหารหลายชนิดที่ถูกปรุงหรือทำให้สุก โดยการให้ความร้อนโดยตรงบนอาหารได้แก่ เนื้อไก่ บาร์บีคิว สเต๊ก แฮมเบอร์เกอร์ สะเต๊ะ ไก่ย่าง ปลาเผา ปลาย่าง ปลารมควัน ลูกชิ้นปิ้ง และไส้กรอกปิ้ง เป็นต้น การทำอาหารดั่งกล่าวเป็นที่นิยมของทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ เพราะทำให้อาหารเกิดกลิ่นหอม และมีรสชาติที่อร่อยติดปาก ติดใจผู้บริโภค โดยเฉพาะบริเวณภายนอกของเนื้อ หรือหนังไก่ย่างที่กรอบจนไหม้นั่นเอง แต่เป็นที่น่าเป็นห่วงผู้บริโภคที่นิยมอาหารเผาย่างโอชะดังกล่าว เนื่องจากเมื่อเร็วๆนี้ เป็นที่ยืนยันจากทางการวิจัย ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ของประเทศญี่ปุ่นแจ้งว่า อาหารปลาปิ้งและเนื้อย่างมีสารพิษมากมายที่ทำให้เกิดมะเร็งในสัตว์ทดลองได้ สารพิษพวกนี้เรียกรวมๆกันว่า "ไพโรไลเซต" ซึ่งหมายถึงสารอินทรีย์ โดยเฉพาะกรดอะมิโนของโปรตีนที่ถูกทำลายโดยความร้อนสูงจนกลายเป็นสารใหม่ที่มีโมเลกุลที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น สารไพโรไลเซต พบในปริมาณมากทีเดียวในบริเวณที่กรอบไหม้เกรียมของอาหารย่าง นอกจากสารพิษกลุ่มไพโรไลเซตยังสารพิษอีกกลุ่มซึ่งเรียกว่า " PAH โพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโครคาร์บอน" ปะปนอยู่ในอาหารด้วย สารระเหยได้และพบมากในควันไฟและเขม่า การเผาไหม้ที่สมบูรณ์ของสารพวกไขมันน้ำมันและไฮโดรคาร์บอนชนิดอื่นๆ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดสาร PAHคล้ายการเผาลุกไหม้ในเครื่องยนต์ บุหรี่ และเตาเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลาย (ไมตรี สุทธจิตต์, 2331: 334-363)

11

11

 การบริโภคอาหารประเภทปิ้งย่าง หรือบริโภคอาหารไหม้มีเกรียมสีดำ สามารถบริโภคได้แต่ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และควรบริโภคนานๆครั้ง ไม่บริโภคติดต่อจนเกินไป เพราะกรรมวิธีในการปิ้งย่างนั้น มีสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคในร่างกาย

12

12

13

**1.3 บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง**

การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงแล้วเป็นโรคร้ายหรือหัวใจในระยะยาวได้ แต่ในระยะสั้นอาจทำให้เราออกกำลังกายได้น้อยลง แถมเสี่ยงความจำเสื่อมเร็วขึ้น อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันเป็นอาหารที่พบได้ทั่วไปในประเทศตะวันตก และเป็นที่ทราบกันดีว่ามันจะส่งผลต่อร่างกายได้ในระยะยาวและจะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา

ไขมันและน้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารมีความสำคัญดังนี้

13

13

(1) ช่วงเพิ่มรสชาติอาหารให้ดีขึ้น

(2) เป็นตัวนำความร้อนที่ทำให้อาหารสุก ช่วยหล่อลื่นไม่ให้อาหารติดภาชนะที่ใช้ทอด ไขมันต่างชนิดกันจะทำให้อาหารมีรสชาติต่างกัน อาหารที่มีน้ำมันมากจึงมีผลเสียต่อสุขภาพ ปัจจัยที่มีผลให้อาหารอมน้ำมันมากก็ได้แก่

(1) เวลาและอุณหภูมิที่ใช้ทอด การทอดที่อุณหภูมิต่ำทำให้ต้องใช้เวลายาวนาน ทำให้อาหารอมน้ำมันมาก

(2) พื้นที่ผิวของอาหารที่สัมผัสน้ำมัน อาหารชิ้นใหญ่อมน้ำมันมากกว่าชิ้นเล็ก และอาหารที่มีผิวขรุขระหรือมีรูพรุนจะมีน้ำมันมากกว่าอาหารที่มีผิวเรียบ

(3) ส่วนผสมของอาหาร อาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาล จะอมน้ำมันมากขึ้นตามส่วนมากกว่า

(4) จุดที่เป็นควันของไขมัน อาหารจะอมน้ำมันได้มากขึ้นเมื่อใช้น้ำมันที่มีจุดเป็นควันต่ำ และความต้องการไขมันของร่างกายต่อวัน มีความต้องการดังนี้ ผู้ใหญ่ควรได้รับประมาณ 20-25% ของปริมาณแคลอรีทั้งหมดที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน ในเด็กวัยรุ่นควรได้รับ 30-35% ของปริมาณแคลอรีที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน หากได้รับเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวันจะก่อให้เกิดโรคและอันตรายต่อสุขภาพ

(วัลภา เพ็ญแสงงาม, 2530: 136-137)

การบริโภคอาหารที่อมน้ำมัน และมีไขมันเป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ แต่หากบริโภคเกินความต้องการของร่างกายในปริมาณมากๆอาจส่งผลต่อสุขภาพ และหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาจทำให้ไขมันในร่างกายสะสม และก่อให้เกิดโรคต่างๆเช่น โรคอ้วน ตามมาปัญหาอาจรักษาไม่ได้ และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิต

14

14

**1.4 บริโภคอาหารที่มีรสจัด**

 รสชาติของอาหารทุกชนิด มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้โทษต่อร่างกาย แต่การบริโภคในปริมาณที่มากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นรสหวาน เค็ม เผ็ด หรือรสเปรี้ยว แทนที่จะได้รับประโยชน์ ก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม

( 2552: 169 ) ได้กล่าวเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีรสจัดไว้ว่า รสอาหารที่มักเป็นปัญหา และก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก คือ รสหวานจัดและเค็มจัด อาหารที่กินเป็นประจำไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรือขนม ก็ใส่น้ำตาลเพิ่มรสให้อาหารอยู่แล้ว และยังมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารฟุ่มเฟือยอื่นๆ ที่ไม่ให้ประโยชน์อะไรแก่ร่างกายด้วย คือ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เยลลี่ น้ำเชื่อม ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติม น้ำชา กาแฟ โอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากพลังงานที่ได้จากอาหาร

ในแต่ละมื้อ ส่วนอาหารที่มีรสเค็มจัดจะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยดึงน้ำเข้าสู่หลอดเลือด การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ เนื่องจากเรารับประทานโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย

15

เมื่อร่างกายใช้พลังงานจากความหวานของน้ำตาลไม่หมด ร่างกายก็จะเก็บสะสมวามหวานในรูปแบบของไขมัน และนี่แหละคือสาเหตุของโรคอ้วนและโรคมะเร็ง โทษของรสหวานจัดนั้นก็มีมากมายจนนับไม่ถ้วน มีตั้งแต่โรคเล็กๆน้อยๆ ไปจนถึงโรคน่ากลัว อย่างโรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ส่วนการรับประทานเค็มจัด ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก เพราะทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและเสี่ยงต่อโรคไต

15

**2. อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค**

ถ้าหากจะกล่าวถึงอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคนั้น เกิดได้จากหลายปัจจัยมีทั้ง จำนวนน้ำตาลและไขมัน ในอาหารชนิดต่างๆ ซึ่งอาหารแค่ละชนิดจะมีจำนวนแตกต่างกัน และยังมีจำนวนแคลอรี่ที่ต่างกันอีกด้วย

โรคเบาหวานเป็นอีกโรคหนึ่งที่เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป จำนวนน้ำตาลเยอะเกินไป โรคเบาหวานเป็นโรคที่เกิดจากร่างกายขับหลั่งสารอินซูลินได้น้อยลง สาเหตุที่ Islands of Langer-hans ขับหลั่งสารอินซูลินไม่เพียงพอ คือ Islands of langerhans มีสมรรถภาพค่อนข้างอ่อนแอมาตั้งแต่เกิดหรือรับประทานอาหารมากเกินไป ทำให้ค่าน้ำตาลในเลือดสูง...อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่คนไทยรับประทานบ่อยๆ ได้แก่เครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ชาเขียว กาแฟ เป็นต้น (นันทพล เกษมรัตน์,

2535: 6)

16

โรคเบาหวานสามารถรักษาให้หายไป ถ้าผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลกันอย่างพอดีๆและรักษาให้น้ำตาลในปัสสาวะหมดไป และให้ค่าน้ำตาลในเลือดปกติ และโภชนาการบำบัด การออกกำลังกายคือหัวข้อหลักในการรักษา หากใช้สองวิธีนี้ไม่ได้ผล ก็ให้ใช้วิธีการฉีดสารอินซูและรับประทานยาควบคู่ไปด้วย อาหารนั้นเราสามารถรับประทานได้ หากเรารู้จักวิธีควบคุมอย่างถูกวิธีก็จะไม่เกิดโรคได้

**2.1 อาหารทอด**

 ในจำนวนชนิดอาหารที่คนไทย โดยเฉพาะเด็กๆเยาวชนที่ชอบรับประทานกันในเวลาว่างและตอนเวลาเลิกเรียน คือ อาหารทอด เด็กๆที่รับประทานมักคิดว่า เป็นอาหารที่อร่อยไม่มีไขมันเหมือนเนื้อหมู

แต่หารู้ไม่ว่าอาหารทอดเป็นอาหารที่มีไขมันสูงที่เกิดจากน้ำมันที่ทอด และยังไม่มีสารอาหารหรือถ้ามีก็มีสารอาหารน้อยมากๆ

ภานุศร เครือปัญญาดี (2553: 14-18) ได้กล่าวไว้ว่า หากผู้อ่านเป็นคนหนึ่งที่ชอบประทานอาหารประเภท ทอด ปิ้งย่าง โดยเฉพาะ

17

อย่างยิ่งอาหารฟาสต์ฟู๊ด ที่ถือเป็นอาหารที่สะดวก ซื้อง่ายกินสะดวกแบบฝรั่ง ที่หลายๆคนคิดว่ามันปลอดภัย เพราะไม่อย่างนั้นเขาไม่กล้าทำมาขายกันและยังขายดีเป็นเทน้ำเทท่าอีกด้วย หากว่าคุณมีความคิดแบบนี้อยู่ ก็ขอให้คิด และเรียนรู้ใหม่ว่า มันไม่ได้ปลอดภัยจริงๆ อย่างที่คุณกำลังเข้าใจ อย่างแรงเลยก็คือ ของที่เป็นของทอด ทุกชนิดล้วนมีสารก่อมะเร็งที่เรียกว่า “เรทเทอร์ โรชัยกลิกเอมีน.” (Heterocyclic Aminel) และสาร”อะคริลาไมด์” (Acrylamide) ซึ่งเป็นสารเคมีที่เกิดขึ้นในอาหารประเภททอดกรอบ ทอดปิ้ง...สารเคมีชนิดนี้เป็นที่รู้จักกันครั้งแรกในปี ค.ศ.2002 โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวสวีเดน หากกินเข้าไปในระยะเวลาที่มีความต่อเนื่องกันก็จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งในอัตราที่สูงมากทีเดียว

อาหารทอดที่ผ่านการทอดน้ำมันที่ใช้ซ้ำๆ จะมีคุณภาพที่เสื่อมลงทั้งสี กลิ่น รสชาติ จะเกิดสารประกอบที่สามารถสะสมในร่างกายและส่งผลกระทบจ่อการทำงานของเซลล์ได้ อาหารทอดเป็นอาหารที่ไม่ควรรับประทานอย่างมากโดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคอยู่แล้ว

2.1.1 เนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธีแล้วอมน้ำมัน

เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่มีโปรตีน มีประโยชน์สูงมาก แต่ถ้ามาผ่านกรรมวิธีการปรุงต่างๆแล้วอมน้ำมัน ก็จะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพได้ จะทำให้อ้วน ร่างกายอ่อนแอ และน้ำไปสู่การเจ็บป่วย ยิ่งน้ำมันที่ใช้ซ้ำๆก็จะยิ่งอันตรายมากขึ้น อาจจะมีเชื้อแบคทีเรียสะสมอยู่ในน้ำมัน

นันทพล เกษมรัตน์ (2535: 100) ได้กล่าว

18

ไว้ว่า เมื่อต้องการจะทอดอาหาร ก็จงพยายามใช้วัตถุดิบที่อมน้ำมันค่อนข้างน้อยพร้อมทั้งซุปแป้งหมี่ด้วย จะทำให้อาหารไม่อมน้ำมันมากนัก ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธีแล้วอมน้ำมัน ถ้าเรารับประทายบ่อยๆทุกวัน ก็จะกลายเป็นไขมันสะสม...เมื่อลำไส้ดูดซึมไม่ได้สารอาหารเหล่านี้จะถูกส่งไปให้ไตขับทิ้งออก ทำให้ไตทำงานหนัก ร่างกายอ่อนแอ และ ผลที่ตามมาคือ เจ็บป่วย

 เนื้อสัตว์ที่ผ่านกรรมวิธีต่างๆแล้วอมน้ำมัน น้ำมันชนิดไม่ดี คือ น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวหรือไขมันทรานส์สูง มันจะสะสมในผนังของลำไส้ ถ้าบริโภคนานๆก็จะทำให้หนาขึ้นเรื่อยๆทำให้ระบบดูดซึมของลำไส้ขัดข้องเสียหายและต่อมาก็จะทำให้ร่างกายทรุดตัวหรืออ่อนแอและก็เจ็บป่วยได้

**2.2 อาหารปิ้งย่าง**

อาหารปิ้งย่าง คือการทำให้สุกด้วยการวางไว้เหนือไฟ มักได้แก่ของแห้ง เนื้อทำให้สุก ระอุทั่วกัน อาหารประเภทนี้ส่งผลต่อสุขภาพ อย่างมากมาย ถ้าปิ้งย่างแล้วอาหารเกิดไหม้ก็จะเป็นสารที่อาจทำให้เกิดมะเร็งถ้ายังรับประทานต่อเรื่อยๆ

ภานุศร เครือปัญญาดี (2553: 13-18) ได้กล่าวไว้ว่า คนไทยเรามักจะนิยมอาหารแบบตะวันตกมาก คืออาหารปิ้งย่างนั้นเอง เพราะว่ามันสะดวกซื้อและอร่อยปากมากกว่าอาหารไทยใดๆแบบเดิม สาเหตุที่คนไทยเจ็บป่วยกัน โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งเพิ่มขึ้นเป็นเพราะเกิดจากสารพิษในอาหาร โดยเฉพาะอาหารปิ้งย่าง ในอาหารปิ้งย่างมีสารที่เรียกว่า สารอะคริลาไมด์ หากกินเข้าไปในระยะเวลาต่อเนื้องกัน ก็จะทำให้เกิดโรคมะเร็งในอัตราที่สูงทีเดียว...และผงกรอบหรือบอแร็กส์ (Borax) ที่มักพบในลูกชิ้นและอาหารปิ้งย่าง จะทำให้ไตเสื่อม ไตอักเสบ และยังมีผงชูรสทำให้เกิดอาการรบกวนสมองและประสาท

19

19

อาหารปิ้ง ย่าง เป็นอาหารที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้อย่างง่ายดาย เพราะคนไทยนิยมกินกันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยไม่คิดคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดต่อสุขภาพ ถ้าเราอยากรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง ก็ควรเลือกที่ทำสะอาดๆและรับประทานนานๆครั้ง

2.2.1 ปลาย่าง

ปลาย่างเป็นอาหารที่คนไทยนิยมกินกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้ใหญ่ชอบกินปลาย่างกับเบียร์บ่อยๆ ปลาอาจมีแบคทีเรียที่ยังตกค้างอยู่และเวลาที่ย่างอาจย่างจนไหม้เกรียมได้ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

 ภานุศร เครือปัญญาดี (2553: 14-17) ได้กล่าวไว้ว่า สารโลหะหนักบางอย่าง ได้แก่ ปรอท ตะกั่วแคดเมียม นิกเกิล แมงกานีส สารหนู มักพบในอาหารทะเล ทำให้เกิดโรคทางประสาทกล้ามเนื้อและกระดูก...สารพิษจากสัตว์ เช่น สารพิษจาก สารพิษSaxitoxinตัวแพลงก์ตอนและคนเปื้อนในอาหารทะเล เช่น ปลาออกฤทธิ์ต่อ

20

20

ระบบประสาททำให้มีอาการชาอัมพาตและเสียชีวิตได้

ปลาย่างเป็นทางเลือกและทางออกที่ดีอีกทางหนึ่งของผู้บริโภคแต่ถ้ารับประทานปลาย่างในปริมาณที่มากเกินนั้นก็มีโทษคือเป็นสารก่อมะเร็งพบในเขม่าควันไฟที่เกิดจากการเผาไหม้เราไม่ควรรับประทานมากเกินไป

2.2.2 ลูกชิ้นปิ้ง

 ลูกชิ้นปิ้งเป็นผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปที่นิยมบริโภค อันตรายที่อาจเป็นเพื่อนติดตัวมากับลูกชิ้นปิ้งนั้นคือเชื้อโรคในระบบทางเดินอาหารลูกชิ้นที่มีการประกอบปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะไม่มีการปกปิดอย่างถูกวิธีในระหว่างการจำหน่าย

ภานุศร เครือปัญญาดี(2553:14-18) ได้กล่าวไว้ว่า ของที่เป็นของปิ้งล้วนมีสารก่อมะเร็งที่เรียกว่า “เฮทเทอโรซัยคลิก เอมีน” (Heterocyclic Amine) และสารอะคริลาไมด์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่เกิดในการประกอบอาหารประเภทปิ้งหากกินเข้าไปในระยะเวลาติดต่อเนื่องกันก็จะก่อให้เกิดมะเร็งในอัตราสูงทีเดียว ผงกรอบหรือบอแรกซ์ในลูกชิ้นทำให้ไตเสื่อมและไตอักเสบ

21

ลูกชิ้นปิ้งเป็นภัยเงียบที่อันตรายสำหรับผู้บริโภคนอกจากยังไม่มีสารอาหารแล้วยังมีสารเคมีหลายชนิดที่อยู่ในลูกชิ้นเราสามารถรับประทานในจำนวนที่ไม่มากเกินไป

**2.3 เครื่องดื่ม**

เครื่องดื่มเป็นสิ่งที่มนุษย์จัดเตรียมสำหรับดื่มมีสถานะเป็นของเหลวและมักจะมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลักเครื่องดื่มอาจเป็นปัจจัยในการดำรงชีพเช่นน้ำและยังมีเครื่องดื่มที่ส่งผลเสียต่อร่างกายหากดื่มเป็นเวลานานเช่นชาเขียวหรือชานมต่างๆกาแฟเบียร์เหล้าเป็นต้น

ปัญญา ไพศาลอนันต์.นพ. (ม.ป.ป: 62-63) ได้กล่าวไว้ว่าเครื่องดื่มมีทั้งชนิดที่มีประโยชน์และมีโทษ เช่น ชา มีทั้งประโยชน์มากมายแต่ถ้าหากดื่มในวิธีที่ผิดก็สามารถส่งผลเสียต่อร่างกายได้และเบียร์และเหล้าเป็นเครื่องดื่มที่อันตรายอย่างมากเพราะมีทั้งแคลอรี่ที่สูงและทำให้อ้วนและไตวายได้

 เครื่องดื่มมีทั้งคุณและโทษถ้าหากเรารู้จักเลือกที่จะดื่มให้มีประโยชน์เราก็สามารถดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆได้ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง และถ้าหากเราดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์หรือดื่มตอนที่ร่างกายไม่พร้อมที่จะรับก็จะส่งผลเสียต่ออวัยวะต่างๆของร่างกายได้

22

2.3.1 ชา

ถ้าหากจะกล่าวถึงเครื่องดื่มที่คนไทยนิยมดื่มก็หนีไม่พ้นคำว่าชาชาเป็นเครื่องดื่มที่นิยมดื่มกันโดยเฉพาะชาเขียวเย็นที่อยู่ตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป และเป็นที่นิยมมากๆของเยาวชนไทยทั้งหลายและชาแบบที่เอามาชงเป็นชาที่ผู้ใหญ่นิยมดื่มกันอย่างยิ่ง

ปัญญา ไพศาลอนันต์ (ม.ป.ป: 62-63) ได้กล่าวไว้ว่าถ้ามีข้อควรระวังในการดื่มพอสมควรดังนี้

(1) ไม่ควรดื่มชาในขณะกินยาเพราะสารต่างๆในชานั้นอาจทีให้ยาที่กินเข้าไปมีคุณสมบัติที่เจือจางหรือเสื่อมสภาพลงหรือร้ายแรงขึ้นอาจกลายเป็นสารพิษได้

(2) ไม่ควรดื่มชาก่อนนอน

(3) ไม่ควรดื่มชาที่ร้อนจัดเพราะการดื่มของร้อนจัดมีผลข้างเคียงต่อช่องปาก ลำคอ และลำไส้ได้อาจทำให้เนื้อบางส่วนตายและเป็นต้นเหตุของการกระตุ้นเซลล์มะเร็งได้

23

(4) คนที่ไปทำงานบกพร่องหรือไตวายไม่ควรดื่มชามากเพราะใจต้องทำงานหนัก

(5) เด็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบไม่ควรดื่มชาเพราะกรดแทนนิคจะกลายเป็นสารที่ไม่สามารถละลายทำให้เด็กไม่เจริญเติบโต

(6) ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือหัวใจผู้ป่วยที่หลอดเลือดแดงใหญ่ไม่ควรดื่มชาเข้มข้นเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ร่างกายถูกกระตุ้นมากเกินไป

(7) ผู้ที่มีไข้สูงไม่ควรดื่มชาเพราะด่างในน้ำชาจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นทำให้หัวใจทำงานเร็วขึ้น เพราะด่างในน้ำชาจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นทำให้หัวใจทำงานเร็วขึ้น

ชาเป็นเครื่องดื่มที่มีทั้งคุณประโยชน์และโทษถ้าหากคนเราดื่มชาอย่างถูกวิธีจะสามารถกลายเป็นยารักษาโรคต่างด้าวได้ทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง

2.3.2 กาแฟ

กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ผู้ใหญ่หรือพนักงานออฟฟิศชอบรับประทานกันในเวลาว่างๆหรือตอนก่อนนอนโดยที่ไม่ได้รู้ถึงผลข้างเคียงของการดื่มกาแฟที่จะส่งผลต่อสุขภาพ

 ฮังค์(นามแฝง) (2559: 8) ได้กล่าวไว้ว่า ดื่มกาแฟมาเสี่ยงต่อมะเร็งปอดกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมทั่วโลกนอกจากฤทธิ์กระตุ้นให้ตื่นตัวจากคาเฟอีนแล้ว กาแฟยังมีฤทธิ์อีกหลายอย่างทั้งดีต่อร่างกายและโทษต่อร่างกายเช่นลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแต่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนเป็นต้นมะเร็งปอดเป็นเอกภาวะหนึ่งที่กาแฟอาจมีส่วนเกี่ยวข้อง นักวิจัยชาวจีนได้นำงานวิจัยต่างๆจำนวน 17 งานซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยรวม 12,278 คนและกลุ่มควบคุมรวม 102,516 มาวิเคราะห์แล้วพบว่าการดื่มกาแฟเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด 17 เปอร์เซ็นต์เมื่อเปรียบเทียบกับการไม่ดื่มกาแฟ

24

กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่มีทั้งคุณและโทษแต่ถ้าเราหลีกเลี่ยงที่จะไม่ดื่มกาแฟได้ก็เป็นผลดีต่อร่างกายอย่างมากมายมหาศาล เช่น ไม่ดื่มกาแฟแต่หันไปดื่มเครื่องดื่มอื่นที่มีประโยชน์แทน

**3. โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหาร**

นอกจากการบริโภคอาหารหรือการรับประทานอาหารนั้น ถ้ารับประทานไม้ถูกต้องตามหลักโภชนาการก็จะทำให้ร่างกายไม่ได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ เเละบางครั้งยังอาจเป็นอันตรายหรือทำให้เป็นโรคได้อีก

ด้วยการเกิดโรคต่างๆจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้องนี้ เป็นไปได้หลายสาเหตุได้เเก่สาเหตุจากการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

25

โรคร้ายเเห่งการสะสมคือโรคที่เกิดจากการสะสมของอาหารที่กินเกิน เพราะกินมากไปจนร่างกายใช้ไม่หมด ความเครียดเกินสารพิษจาก

สิ่งเเวดล้อมที่มากเกินเป็นต้น ซึ่งเกินกว่าร่างกายขับถ่ายออกได้หมดทำให้เกิดการสะสม จนเกิดความผิดปกติจองการทำงานของเซลล์ เเละอวัยวะต่างๆโรคร้ายเเห่งการสะสมได้เเก่โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไตที่เกิดจากการกินอาหาร เเล้วสะสมจนเกินโรคร้ายๆนั้นเอง (จำลอง พิศนาคะ, 2551: 18-19)

โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดตากการกินอาหารโดยเฉพาะโรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไต ทำให้เกิดความทุกข์ยากเเละความตายอย่างมากเเละยังเป็นสาเหตุของโรคขาดอาหารในบรรดาประเทศด้อยพัฒนาทั่วโลกอีกด้วย ต้องรู้จักในการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์เเล้วเราก็จะห่างไกลจากโรคร้ายอีกด้วย

**3.1 โรคมะเร็ง**

มะเร็งหรือเนื้อร้ายเป็นคำที่มีความหมายเหมือนกัน (ภาษาอังกฤษคือcancer หรือ Malignancy) คือโรคที่เกิดจากการแบ่งตัวหรือการเจริญเติบโตของเซลล์ในร่างกายผิดปกติซึ่งร่างกายผิดปกติ ซึ่งร่างกายไม่สามารถควบคุมหือกำจัดได้ด้วยกลไกตามปกติมะเร็งมีความสามารถในการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นคือ ต่อมน้ำเหลือง ปอด ตับ สมอง กระดูก ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์จำนวนมากซึ่งทำหน้าที่แตกต่างกันและมีอายุของเซลล์ไม่เท่ากัน

โรคมะเร็งเป็นกลุ่มของโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ซึ่งโรคมะเร็งแต่ละชนิดจะมีการดำเนินของโรคและความรุนแรงที่แตกต่างกันออกไปโดยอาจสังเกตุได้ว่าผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งแต่ละชนิดมีการดำเนินของโรคที่แตกต่างกันออกไปเช่น ผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมากระยะแพร่กระจายของบางคนถึงแม้มีการแพร่กระจายแล้ว เมื่อได้รับการรักษาที่เหมาะสมสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อีกหลายปีในขณะที่ผู้ป่วยมะเร็งสมองบางคนได้รับการวินิจฉัยและการรักษาอย่างเต็มที่ แต่กลับมีอาการแย่ลงและสามารถเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการรักษาการโรคมะเร็งต่างชนิดกันจึงมีความแตกต่างกันไม่สามารถใช้ยาหรือสมุนไพรเพียงตัวเดียวแล้วรักษาโรคมะเร็งต่างชนิด ในขณะเดียวกันถ้าเกิดมะเร็งก็จะมีการดำเนินโรคและรักษาจะแตกต่างกันด้วยการจำแนกชนิดของมะเร็งเมื่อให้ได้การวินิจฉัยที่ถูกต้องจึงทีความจำเป็นและสำคัญมากต่อการรักษาโดยแพทย์จะเรียกโรคมะเร็งตามอวัยวะต้นกำเนิด ที่ปอดเรียกว่ามะเร็งปอดมะเร็ง ที่เกิดที่เต้านมก็จะเรียกว่ามะเร็งเต้านม และอื่นๆ หรือแพทย์อาจจะเรียกมะเร็งตามเซลล์กำเนิด หากมีการกระจายมักจะเรียกมะเร็งตามต้นกำเนิดแต่พวงท้ายด้วยอวัยวะที่มีการแพร่กระจายไปตามที่ต่างๆมะเร็งนั้นมีหลากหลายและซับซ้อนและเข้าใจเพียงบางส่วนเท่านั้นมีหลายปัจจัยที่ทราบแล้วว่าเพิ่มปัจจัยเสี่ยงมะเร็งได้แก่ การสูบบุหรี่ ปัจจัยด้านอาหาร การติดเชื้อบางอย่างการสัมผัสรังสี การขาดกิจกรรมทางร่างกาย จึงทำให้เกิดมะเร็งที่ต่างๆ (จักรพงษ์ จักกกาบาตร, 2559: 16)

26

โรคมะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากการที่เซลล์แบ่งตัวอย่างผิดปกติ เจริญเติบโตของเซลล์ที่แบ่งตัวอย่างผิดปกติเหล่านี้ จะทำให้เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื้อที่เป็นปกติในส่วนอื่นๆของร่างกายเซลล์มะเร็งสามารถที่จะแพร่ขยายได้อย่างรวดเร็วไปทั่วร่างกายผ่านกระแสโลหิต และต่อมน้ำเหลืองในร่างกาย โดนส่วนใหญ่แพทย์จะตั้งชื่อมะเร็งตามอวัยวะที่ตรวจพบอีกด้วย

27

27

28

**3.2 โรคอ้วน**

คำว่าอ้วน (obesity) กับภาวะน้ำหนักตามมา (overweight) เป็นคำที่มีการใช้ในเรื่องของปัญหาสุขภาพเดียวกัน แต่ก็มิได้มีความหมายเหมือนกันเสียทีเดียวโรคอ้วนจะหมายถึงภาวะที่มีการสะสมไขมันส่วนเกินจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพและจะเกิดเมื่อได้รับปริมาณสารอาหารมากกว่าพลังงานที่ถูใช้ไปแต่ในส่วนของภาวะน้ำหนักตัวมากจะหมายถึงการที่บุคคลนั้นมีน้ำหนักมากกว่าปกติเมื่อเทียบกับส่วนสูง

ความอ้วนนั้นมีสาเหตุหลายประการ องค์ประกอบทางกรรมพันธุ์มีบทบาทในการทำให้อ้วน ความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อเป็นสาเหตุของความอ้วนที่พบได้ไม่บ่อยนัก แม้ว่าความอ้วนมีผลให้การทำงานของระบบฮอร์โมนหลายชนิดแปรปรวนก็ตาม ในผู้ป่วยโรคต่อมไร้ท่อมีปริมาณของไขมันในร่างกายเพิ่มเพียงเล็กน้อย การเกิดมะเร็งของตับอ่อนทำให้มีการหลั่งอินซูลินออกมามากผิดปกติ เป็นผลให้การกินอาหารมากขึ้นและมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้น ยาหลายชนิดเช่นยาพวกสเตียรอยด์และยารักษาอาการซึมเศร้ามีผลทำให้น้ำหนักตัวขึ้นมากซึ่งจะเป็นสาเหตุของความอ้วน และเพิ่มโอกาสการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นมากซึ่งจะเป็นสาเหตุของความอ้วนดังข้างต้น ในช่วงระยะเวลาสั้นๆมีความสัมพันธ์น้อยมากระหว่างความอ้วนกับการเกิดโรคและอัตราการตายของมนุษย์ แต่มีน้ำหนักมากติดต่อกันเป็นระยะเวลาหลายปีจะทำให้มีอายุสั้นลงกว่าปกติ คำอธิยายที่ทำงายที่สุดคือ ในคนอ้วนจะมีการเผาพลาญพลังงานและก่อให้เกิดอนุมูลอิสระซึ่งมีผลทำลายสุขภาพและทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์ภายในร่างกายอย่างรวดเร็วดังนั้นจึงไม่จำเป็นที่น่าประหลาดใจเลยว่าคนอ้วนนั้นจะตายเร็วและดูแก่ก่อนวัยมากกว่าผู้ที่มีรูปร่างกำลังดีได้มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางถึงโรคภัยไข้เจ็บต่างๆทีมีผลมาจากความอ้วนซึ่งโรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคปวดข้อ โรคมะเร็ง เป็นต้น และนอกจากนี้แล้วไขมันยังเป็นศัตรูถาวรขอองมนุษย์อีกด้วยเนื่องจากคนอวนส่วยใหญ่มีโอกาสที่จะมีระดับไขมันในเลือดทั้งชนิดคอเลสเตอรอลเองและและเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคอื่นๆตามมาอีกด้วย (กำพล ศรีวัฒนกุล, 2543: 56)

ดังนั้นโรคอ้วนในสภาวะทางการแพทย์ที่มีการสะสมไขมันร่างกายมากถึงขนาดที่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพทำให้มีการคาดหมายคงชีพลดลง และมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง การพิจารณาว่าบุคคลใดอ้วนนั้นพิจารณาจากดัชนีมวลกาย BMI ซึ่งเป็นการวัดมีค่าเท่ากับน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) โรคอ้วนเพิ่มโอกาสการป่วยเป็นโรคหลายอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอื่นๆอีกมากมาย

28

**3.3 โรคเบาหวาน**

29

เบาหวานเป็นโรคตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นของความร่วมมือระหว่างแพทย์ผู้สั่งใช้ยากับกาปฏิบัติตัวของคนไข้ แต่ไหนแต่ไรมาเมื่อสมัยที่คนเรายังใช้ชีวิตอยู่ใกล้ธรรมชาติ เราสังเกตุเห็นความสัมพันธ์ระหว่างการกิน การอยู่ และความคิดจิตใจของคนเรากับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ที่เป็นตัวกำหนดให้สุขภาพของผู้คนดี หรือเลวในครั้งกระนั้น คนเราจึงเน้นนักเน้นหนาเรื่องกาปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง เพื่อไม่เกิดโรคและเน้นอาหารที่ควรกิน,ควรเลี่ยง

หากคุณเพิ่งรู้ว่าเป็นเบาหวาน อย่างแรกที่สุดที่คุณ ควรจะรู้ก็คือคุณไม่ได้เป็นเบาหวานเพียงคนเดียวในโลกนี้ ทุกวันนี้มีคนเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึงปีละ 5 ล้านคน เฉพาะในอเมริกาก็มีคนเป็นโรคเบาหวานกว่า 11 ล้านคน ตัวเลขนี้อาจจะน้อยกว่าความเป็นจริงอยู่บ้าง เพราะเชื่อกันว่ากว่าครึ่งหนึ่งของของคนที่เป็นโรคนี้ไม่รู้ว่าตัวเองได้เป็นโรคเบาหวานเรามีโอกาสหนึ่งในห้าที่จะเป็นโรคเบาหวานนับได้ว่าเป็นตัวเลขที่น่าตกใจไม่ใช่น้อยตัวเลขนี้จะลดลงได้ก็ต่อเมื่อมีใครคิดค้นคิดวิธีการรักษาเบาหวานให้หายขาด หรือหาทางป้องกันโรคนี้อย่างได้ผล ปัจจุบันความหวังของคนที่เกี่ยวข้องกับเบาหวานก็คืออยากให้คิดค้นวิธีรักษาโรคนี้ให้หายขาดโดยเร็วที่จริงเบาหวานไม่ใช่โรคใหม่ จากประวัติศาสตร์เราพบว่ามีตำหรับรักษาอาการกระหายน้ำ

มานานตั้งแต่1500ปี ก่อนคริสตกาล ต่อมาในศตวรรษที่สอง อารีเทอุส หมอชาวกรีก กล่าวถึงโรคนี้ว่าโรคนี้เป็นภาวะที่กล้ามเนื้อ แขนขาละลายออกมาจากปัสสาวะ พบได้ไม่บ่อยนักชาวเป็นคนตั้งชื่อโรคเบาหวานเป็นคนแรกต่อมาจึงมีการตั้งชื่อโรคนี้เต็มๆว่า Diabets mellitus ชื่อนี้มาจากภาษากรีก และ ลาตินอเมริการวมกันแปลได้ว่าเบาและน้ำผึ้ง รวมกันได้ความหมายซึ่งแสดงอาการของโรคนี้ว่ามีน้ำตาลออกมาจากปัสสาวะ (ไพบลูย์ จตุปัญญา, 2537: 14)

30

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยเกิดได้กับทุกเพศทุกวัยมีปัจจัยอย่างร่วมกับปัจจัยทางพันธุกรรม เชื้อชาติและอายุที่มากขึ้นทำให้เกิดโรคการขจัดหรือลดปัจจัยเสี่ยงจะช่วยป้องกัน หรือชะลอการเกิดโรคเบาหวานได้เมื่อเป็นโรคแล้ว สามารถควบคุมรักษาให้ดีได้โดยการดุแลตนเองและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในเรื่องอาหารการมีกิจกรรมออกกำลังกาย และการใช้ยา การควบคุมโรคเบาหวานได้ดีจะทำให้ไม่เกิดภาวะหรือโรคแทรกซ้อนตามมาส่งผลให้มีสุขภาพและสุขภาพจิตดีมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาวเหมือนคนปกติทั่วไป

30

**3.4 โรคไต**

โรคไตคือหน่วยกรองไตถูกทำลายจนได้รับความเสียหายจนไม่สามารถกรองเเละขับถ่ายออกจากร่างกายได้ดีเท่าที่ควรเมื่อของเสียงสั่งสมในร่างกายมากทำให้ติดพิษปัสสาวะที่เรียกมันว่าไตวายจากปัสสาวะเป็นพิษ

เเสดงออกที่ไตวายเรื้อรังไตวายเฉียบพลันโรคไตเป็นมาเเต่กำเนิดเช่นไตข้างเดียวหรือไตมีขนาดที่ไม่เท่ากันโรคไตเป็นถุงน้ำ ซึ่งเป็นกรรมพันธุ์ด้วย

31

โรคไตเป็นโรคที่มีความผิดปกติหรือที่เรียกว่าพยาธิสภาพเกิดที่บริเวณใดที่พบมากก็คือโรคไตวายฉับพลัน,โรคไตวายเรื้อรังเกิดตามหลังเบาหวานโรคอักเสบหรือความดันสูงโรคไตอักเสบเนโฟติก,โรคไตอักเสบจากภาวะภูมิคุ้มกันสับสน,โรคติดเชื้อในระบบปัสสาวะเเละโรคถุงน้ำไต อาจเกิดจากการอักเสบของกลุ่มเลือดฝอยของไตอักเสบเเล้วก็อาจเกิดจากการติดเชื้อเกิดจากเเบคทีเรียเป็นส่วนใหญ่เช่น กรวยอักเสบ ไตเป็นหนอง

กระเพาะปัสสาวะอาจจะอักเสบจากเชื้อโรคเเละอาจจะเกิดจากการอุดตันเช่น จากนิ่ว ต่อมลูกหมากโต มะเร็งมดลูกไปกดท่อไต เป็นต้น หากเราเกิดเป็นโรคไตเราก็ควรหาวิธีรักษาตัวเอง เช่น กินอาหารที่โปรตีนต่ำมาก ร่วมกับกรดอะมิโน จำเป็นโดนกินอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพสูง ซึ่งความหมายความว่าโปรดต้นที่ได้จากเนื้อทุกชนิด เเล้วก็ต้นทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลต่ำเพื่อให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตวายเรื้อรังควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารเเต่ละวันไม่ให้เกินตามที่กำหนดไว้เเละงดอาหารกินอาหารที่มีฟอสเฟตสูง พบว่าอาหารที่ฟอสเฟตสูงจะเร่งการเสื่อมของโรคไตวายเรื้อรังให้รุนเเรงมากขึ้นเเละ

มีความรุนเเรงของการมีโปรตีนรั่วทางปัสสาวะมากขึ้นนอกเหนือจากผลเสียต่อระบบกระดูกดังกล่าว ถ้าเราทำตามข้อเเนะนำเราก็อาจจะมีโอกาสที่หายจากการเกิดโรคไตต่างๆ เเละเป็นวิธีที่ไม่ให้เกิดไตอีกได้ด้วย (ดวงพงศ์ พงศ์สงาม, 2557: 59-63)

โรคไตส่วนใหญ่พบว่าเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องใล้ระยะเวลานานในการรักษาบางส่วนสามารถหายเองได้สาเหตุของโรคเกิดได้หลายอย่างฉะนั้นทุกคนควรหลีกเลี่ยง การเกิดโรคไตดังกล่าว แล้วพยายามรักษาไตของเราเอาไว้มีอะไรผิดปกติ ควรเริ่มรักษาแต่เนิ่นๆระมัดระวังสุขภาพให้แข็งทั้งร่างกายและจิตใจระมัดระวังเรื่องสารพิษต่อไต ไม่ต้องพยายามบำรุงไต กินอาหารให้ถูกต้อง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังตามความสมควร รักษาความสะอาด ผิวพรรณ ปาก ฟัน และบริเวณทางเดินปัสสาวะ ถ้าความผิดปกติตามที่ต่างก็ควรให้รีบพบแพทย์ทันที

32

33

**3.5 โรคความดัน**

สถานการณ์โรคความดันสูงในประเทศไทยเป็นประเด็นน่าสนใจ ปลูกให้หลายๆฝ่ายหันมาใส่ใจ ด้วยตัวเขในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยโรคดังกล่าวต้องเสียชีวิตสูงถึงกว่า4หมื่นราย สำหรับการรักษาผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงจะมี2ทางเลือกคือการใช้ยาละไม่ใช่ยา ซึ่งยาสำหรับรักษาโรคความดันสูงมีหลายชนิดด้วยกันแพทย์จะเลือกให้เหมาะสมกับความรุนแรงของอาการของผู้ป่วยแต่ละคน ขนาดรับประทานก็จะต่างกันขึ้นกับความกันโลหิตอาการข้างเคียงของยาลดความดันโลหิตแต่ละชนิดอาจต่างกัน

โรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอยู่ในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดซึ่งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญในหลายประเทศทั่วโลกจนกลายเป็นปัญหาระดับโลกองค์การอนามัยโลกรายงานว่ามีประชากรป่วยเป็นโรคความดันสูงทั่วโลก1,000ล้านคนหรือ1ใน4ของประชากรมีภาวะความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่มีอัตราผู้ต่อประชากรสูงสุดในผู้ป่วยเรื้องรังทั้งหมดความดันเลือดประกอบด้วยสองค่าได้เเก่ความดันช่วงหัวใจบีบเเละความดันช่วงหัวใจคลายซึ่งเป็นความดันสูงสุดเเละต่ำสุดในระบบหลอดเลือดเเดงตามลำดับความดันช่วงหัวใจบีบเมื่อเกิดเมื่อหัวใจห้องล่างซ้าย บีบตัวครั้งถัดไปความปกติขณะพักอยู่ในช่วง100-40มิลลิเมตรปรอท ในช่วงหัวใจบีบ เเละ 60-90มิลลิเมตรปรอท ความดันเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ140/90 (อังคณา ศรีสมหมาณ์, 2549: 17)

ปกติความดันโลหิตสูงไม่ก่อให้เกิดอาการในทีเเรก เเต่ความดันโลหิตสูงต่อเนื่องเมื่อผ่านไปเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ความดันโลหิตสูง เเละโรคไตเรื้อรัวควรรับประทานอาหารที่ไม่มันจัดเค็มจัดหวานจัด ควรหลีกเลี่ยงอาหารพวกนี้ เพราะทำให้เกิดความดันโลหิตทีเกิดขึ้นมาสูงได้

33

**4. ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารแล้วเป็นโรคร้าย**

สำหรับประเทศด้อยพัฒนาอาจกล่าวได้ว่าตัวเลขของจำนวนผู้ป่วยที่ปรากฏในรายงานเป็นเพียง1ใน100ของที่เกิดขึ้นจริงขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้วตัวเลขนี้เท่ากับ1ใน10ของที่เกิดขึ้นจริงดังนั้นเลยไม่น่าแปลกเลยว่าผลกระทบของโรคที่ถูกมองข้ามเสมอมาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากอาหารสกปรกโดยเฉพาะโรคท้องร่วงทำให้เกิดความทุกยากและความตายอย่างมาก

คนไทยเสียชีวิตจากมะเร็งเป็นอันดับหนึ่ง และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นทุกปี โดยมะเร็งที่พบมาก เช่น มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งปากมดลูกเป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมบริโภคเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่สำคัญต่อการเกิดมะเร็งการเปลี่ยนพฤติกรรรมการบริโภคเน้นการบริโภคอาหารที่เป็นผัก สมุนไพร และเครื่องเทศ ในปริมาณที่มากขึ้นนั้น อาจเป็นแนวทางป้องกันการเกิดมะเร็ง กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้บริโภคอาหารครึ่งหนึ่ง ผักผลไม้ครึ่งหนึ่งและลดพฤติกรรมเสี่ยง ที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง เช่นการกินอาหารหมักดองเป็นต้น(กำพล ศรีรัฒนกุล, ม.ป.ป.: 1)

34

34

ทั้งนี้มะเร็งเป็นโรคที่รักษาได้ยาก เราควรป้องกันไม่ให้มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง โดยการออกกำลังกายกินผักผลไม้ รักษาสุขภาพตนเอง ซึ่งอาจทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง และมีสุขภาพที่แข็งแรงได้

**4.1 ผลกระทบต่อตนเอง**

ผลกระทบต่อตนเองทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิต้านทานน้อยสมรรถภาพทางกายอ่อนแอหรือต่ำลงจะมีอาการ อ่อนเพลียตลอดเวลา อยู่ร่วมกับคนในสังคมลำบาก ใช้ชีวิตค่อนข้างลำบากในสังคม

พฤติกรรมของกลุ่มชนที่ต่างกันนั้น เป็นปัจจัยกำหนดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลายชนิดลักษณะการบริโภคของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญของประเทศ โดยเฉพาะคนในเมืองใหญ่นิยมกินอาหารจานด่วนตามแบบชาวตะวันตก เนื่องจากความจำเป็นด้วยระหว่างอาหารกับมะเร็งในคนไทยได้รับการศึกษา ผลกระทบจากการบริโภคอาหารแล้วก่อให้เกิดโรคร้าย เช่น มะเร็ง อาจทำให้คนเราใช้ชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน ดังนั้นเราจึงตรวจดูแลสุขภาพให้ดีๆ (มลฤดี สุขประสารทรัพย์, 2552: 27)

ผลกระทบของมะเร็งทั้งนี้การกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ก็มีผลต่อสุขภาพดังนั้นเราจึงควรกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเยอะๆ ให้สุขภาพแข็งแรงห่างไกลโรคมะเร็ง

35

35

4.1.1 ร่างกายไม่แข็งแรง

ร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเพราหากร่างกายเราไม่แข็งแรงก็จะทำให้เราอยู่ร่วมกับคนในสังคมลำบากซึ่งทั้งนี้มนุษย์ทุกคนควรจะรักษาสุขภาพให้ดีจะได้อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

ร่างกายไม่แข็งแรงที่เกิดจากการรับประทานอาหาร เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม ลูกอม เหล่านี้เป็นต้น ของหวานเหล่านี้มีน้ำตาลมาก เราใช้น้ำตาลทรายขาวที่ผลิตในทางอุตสาหกรรมที่ต้องสารเคมีในการพอกขาวสารเคมีสารเคมีจะเข้าสู่ร่างกายมากขึ้นในขนมที่น้ำตาลให้ความหวานหรือกลูโคสชนิดออกฤทธิ์เร็ว ร่างกายจะรู้สึกสดชื่นโดยเร็วเมื่อกินน้ำตาลเข้าไปแต่จะรู้สึกเพลียตามมาในระยะต่อไป (แก้ว กังสดาลอำไพ, 2552: 4-20)

หากเราไม่กินอาหารที่มีประโยชน์เราก็จะมีสุขภาพที่ดีเท่าที่ควรแต่หากเรากินอาหารที่ดีเราก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเราก็จะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

4.1.2 เสียโอกาสทางอาชีพ

36

ใช่ว่าในมี่ทำงานและในบ้านจะปลอดภัยเพราะบางทีอาจมีความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บความสกปรกและฝุ่นละอองที่ทำให้เกิดปัญหาทางเดินหายใจและภูมิแพ้ได้หากเราไม่ระวังตัวให้ดีก็อาจจะเสียโอกาสเป็นโรคร้ายและเสียโอกาสทางอาชีพได้

การใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน เปรียบเสมือนทางด่วนที่ก่อให้เกิดโรคร้ายได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วเพราะการดำเนินชีวิตประจำวันที่เราคุ้นเคยหลายอย่างล้วนส่งผลต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุลทั้งเรื่องการกิน การนอน การออกกำลังกาย และการทำงาน หากพูดถึงสาเหตุของโรคร้ายที่มีผลต่ออาชีพก็อาจจะเป็นความสกปรกและฝุ่นละอองที่ทำให้เกิดปัญหาทางเดินหายใจได้ เพราะฉะนั้นเราก็ควรรู้จักที่จะใช้ชีวิตให้ดี จะได้ไม่เป็นโรคร้ายกินอาหารดีๆออกกำลังกายบ่อยๆแม้ว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตที่เราเคยปฎิบัติมาจนเคยชิน จะสามารถทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้มากมาย แต่วิธีป้องกันและลดความเสี่ยงก็ทำได้ไม่ยาก เพียงแค่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุล และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพียงเท่านั้น (ดวงพงษ์ พงศ์สยาม,2552;52)

ดังนั้นหากเราใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท เราก็จะปลอดภัยจากโรคร้ายและไม่เสียโอกาสทางอาชีพอีกด้วย และเพียงแค่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุล และออกกำลังกายเป็นประจำเพียงแค่นี้เราก็จะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายได้ไม่ยากแล้ว

**4.2 ผลกระทบต่อครอบครัว**

37

37

โรคร้ายอาจทำให้ครอบครัวเป็นอันตรายซึ่งหากเราไม่อยากให้ครอบครัวลำบากเราจึงควรดูแลสุขภาพให้ดีจะได้ไม่เป็นภาระของผู้อื่นและครอบครัว

การเป็นโรคร้ายต่างๆที่เกิดจากการกินอาหารมีผลกระทบต่อครอบครัวหลายอย่างทั้งทำให้ครอบครัวลำบากใจและยังทำให้ครอบครัวได้รับอันตรายจากโรคของเรา (มลฤดี สุขประสารทรัพย์, 2552: 65)

หากเราไม่ต้องการให้ครอบครัวลำบากใจเราควรรักษาสุขภาพไว้ให้ดีๆจะได้ไม่เป็นการลำบากใจของทุกคน

4.2.1 ทำให้คนในครอบครัวติดเชื้อ

ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคนสิ่งเราอาจจะคิดว่าหากเราโตขึ้นเราจะสามารถช่วยพ่อแม่ได้แต่หากเราไม่ดูแลตัวเองเราก็จะนำสิ่งที่ไม่ดีมาให้ครอบครัวเราได้

โรคติดเชื้อเกิดจากสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก(micro organisms)เช่น แบคทีเรีย ไวรัส ริเกตเซียโปรโตชัว หรือสิ่งมีชีวิตขนาดใหญ่ เช่น พยาธิ (Porasites) ความสามารถก่อเกิดโรค(Puth organicity)หมายถึงความสามารถในการก่อเกิดโรคปกติเป็นคำเปรียบเทียบระหว่างเชื้อต่างชนิดกัน ความรุนแรง(Virulence)หมายถึงระดับความสามารถในการก่อเกิดโรคของเชื้อซึ่งปกติจะใช้เปรียบเทียบระหว่างเชื้อในสายพันธ์เดียวกันซึ่งการที่เราเป็นโรคอาจทำให้คนในครอบครัวขิงเราติดเชื้อและเสียชีวิตได้

(ภาณุอัม พหุพก, 2544: 2)

38

38

ดังนั้นเพื่อที่จะให้ตัวเราและครอบครัวปลอดภัยเราควรรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายกินผักผลไม้ จะได้ไม่เป็นภาระและที่หนักใจให้กับคนในครอบครัว

4.2.2 เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา

ในปัจจุบันชีวิตของคนเรามีความเสี่ยงมากมายและสิ่งที่อันตรายเหล่านี้ก็ยังมีผลก่อให้เกิดโรคร้ายอีกด้วย และหากเราเป็นโรคร้ายนี้ก็ยังทำให้เราสูญเสียทรัพย์สินในการรักษาอีกด้วยและหากเราเป็นโรคร้ายนี้ก็ยังทำให้เราสูญเสียทรัพย์สินในการรักษาอีกด้วยหากไม่ต้องการให้โรคร้ายคุกคามเราก็ควรที่จะมีวิธีการที่จะป้องกันโดยการดูแลตัวเองออกกำลังก่ายเพื่อสุขภาพ

เคยได้ยินคนอายุมากๆบอกว่า”เราทำงานหนักเพื่อเก็บเงินไปให้หมอ” สมัยก่อนก็ไม่ค่อยเชื่อแต่พอโตขึ้นก็พบว่าคำพูดนั้นมันจริงเพราะคนรอบตัวอายุมากขึ้นค่อยๆทยอยตรวจเจอโรคร้ายที่แอบซ่อนอยู่ทีละโรค สองโรค แถมร่างกายก็อ่อนแอ ต้องไปพบหมอบ่อยกว่าลูกหลานแถมค่าใช้จ่ายแต่ละทีก็ปาไปหลายแสน เพราะโรคร้ายเหล่านี้มักเป็นโรคร้ายที่แอบซ่อนตัวอยู่กว่าจะตรวจพบบางรายก็อยู่ในขั้นร้ายแรงและคงไม่มีใครอยากไปก่อนเวลาอันควรแต่โรคร้ายมักแอบแฝงและคร่าชีวิตคนที่เรารักในเวลาอันสั้น(ไพบูลย์ จาตุรปัญญา, 2537: 49-53)

ทุกวันนี้มีผลิตภัณฑ์หลายตัวที่จะช่วยคุณจัดการเงินไปตามแผนเดิมตัดปัญหาเรื่องไม่คาดคิดเกี่ยวกับสุขภาพและอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจเป็นประกันโรคร้ายได้คุ้ม ก่อนค่ารักษาหลักล้านจะทำร้ายคุณและคนที่คุณรัก

39

39

**4.3 ผลกระทบต่อสังคม**

เมื่อมีผู้คน ประชาชนเป็นโรคร้ายแรง แน่นอนรัฐบาลไม่นิ่งเฉย หาวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้ประชาชนอยู่รอดมีความสุข และเมื่อยิ่งมีประชาชนเป็นโรคร้ายแรงเพิ่มขึ้นมากๆ ทำให้หน่วยงานรัฐต่างๆ ต้องจัดสรร หาเรื่องมือแพทย์ต่างๆ ที่ดีมีคุณภาพมารักษาประชาชน ซึ่งทำให้เสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก

การเป็นโรคต่างๆ อาจทำให้คนในสังคมรังเกียจ และทำให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ ขาดโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ เพราะคนในปัจจุบันนั้นรักความสะอาด แต่สำหรับผู้ที่เป็นโรคร้ายแรงต่างๆนั้นก็มีแนวทางการแก้ไข แนวทางการป้องกัน แนวทางการรักษาต่างๆ เช่น แนวทางการป้องกัน คือ การสร้างลักษณะอุปนิสัยของตนเองให้รักความสะอาด รับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างพอประมาณ หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ พักผ่อน ออกกำลังกาย อย่างเป็นประจำ และเมื่อดูแลสุขภาพได้อย่างนี้ ก็จะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ และจะช่วยลดงบประมาณของครอบครัวและรัฐบาลได้อีกด้วย (ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, 2552: 100)

การที่ผู้คนหันกลับมาดูแลตัวเอง ควบคุมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่าย ในครอบครัว ในการที่จะหาเงินมารักษา และลดภาระให้สังคม ลดภาระให้หน่วยงานรัฐต่างๆที่จะต้องจัดสรรงบประมาณมารักษาผู้คนภายในประเทศ และยังเป็นผลดีต่อผู้คน ต่อบุคคลเอง ที่อาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

40

40

4.3.1 จัดระบบสาธารณสุขเพื่อแก้ไขปัญหา

เป็นระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า มุ่งสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพ ให้แก่คนไทยทุกคนด้วยหลักทรัพย์ที่รัฐมอบให้เป็นกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติแก่ผู้บริโภค ซึ่งสร้างหลักประกันสุขภาพนั้นต้องทำให้ประชาชนชาวไทย ไม่เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตเมื่อไม่ถึงคราวที่ควรเมื่อเจ็บป่วยควรต้องได้รับบริการสาธารณสุขที่มีมาตรฐานอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพที่ดี

คนเราส่วนใหญ่มักจะยุ่งและพะวงอยู่กับหน้าที่การงานรัฐจึงต้องให้ความช่วยเหลือในการรักษาโรคมีการทำประกันทางร่างกายหรือประกันชีวิตนั้นเองเพื่อให้เกิดผลดีต่อประชากรทุกคนในไทยที่นับถือความสำคัญสุดๆในชีวิตคนเราเพราะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษในลำดับต้นๆสุขภาพสุขจะต้องอยู่กับเราไปนานและแสนนานหรือตราบเท่าชีวิตเราก็ว่าได้ สุขภาพที่ดีจึงควรเดินคู่กับวันเวลาไปอย่างมีคุณภาพมิใช่มีชีวิตอยู่ไปวันๆ กับโรคภัยไข้เจ็บหรือเจ็บออดๆแอดๆ ตลอดเวลาใดมิได้เลยดังนี้รัฐจึงเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดสรรสิ่งนี้มาให้ประชากรในไทยให้มีชีวิตอย่างมีความสุข (ประวิงค์ วิชัยเชียร, 2532: 121-122)

ทั้งสิ่งนี้ได้จัดได้ว่าคนเราทุกคนควรที่จะแคร์ตัวเองหรือให้ความรักกับตัวเองบ้างควรใส่ใจสุขภาพตนให้ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเองที่ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคต่างๆในครั้งนี้ และต้องขอบคุณรับที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลประชาชนให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บได้

41

41

41

4.3.2 หน่วยงานเฉพาะทางที่จะต้องบำบัดรักษา

ชีวิตของคนในปัจจุบันนี้มีอันตรายจากสิ่งต่างๆมากมายและสิ่งอันตรายเหล่านั้นยังทำให้เกิด โรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย ในโลกของเราในสังคมต่างๆ ได้มีหน่วยงานต่างๆที่รักษาและบรรเทาความเจ็บปวดจากโรคภัยต่างๆซึ่งถ้าไม่มีหน่วยงานเหล่านั้นคนคงล้มตายกันจำนวนมาก

แนวโน้มการรักษาสุขภาพสมัยใหม่จะเน้นในการป้องกันมากกว่าแก้เริ่มจากการรับประทานอาหารอันได้สัดส่วนที่สมบูรณ์ครบถ้วนรวมทั้งวิตามินและเกลือแร่กับให้ความสนใจเอาใจใส่ศึกษาแต่ละตอนแต่ละช่วงของชีวิตบวกกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และปัญหาที่อาจเกิดตลอดจนถึงสิ่งต่างๆที่อาจจะกระทบกระเทือนต่อสุขภาพกระทบกระเทือนถึงความไม่สมบูรณ์ของอาหารเกลือแร่และวิตามินในร่างกายแต่ถ้าเราเกิดเป็นไข้หรือโรคต่างๆก็ยังมีหน่วยงานที่รับรักษาโรคภัยเช่นโรงพยาบาลทั่วไปคลินิกเฉพาะทางต่างๆวงเล็บ (เปรมจิตต์ สิทธิศิริ, 2542: 14)

โรคต่างๆที่เกิดขึ้นทั่วไปย่อมมีวิธีรักษาซึ่งอาจหาวิธีรักษาด้วยตนเองหรือไปหาหน่วยงานที่รักษาโรคต่างๆ เช่นโรงพยาบาลหรือคลินิก และยังมีหน่วยงานเฉพาะทางที่รักษาโรคต่างๆ

42

42

ไม่เหมือนกันตามความถนัดของแต่ละคลินิคนั้นๆเราควรดูให้ดีก่อนที่จะไปรักษาว่าไปถูกที่ที่จริงๆหรือเปล่า

**5. วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคจากการบริโภค**

เราทุกคนต่างก็รู้ว่าการรับบริโภคอาหารที่ดีต้องบริโภคให้ครบ5หมู่แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ปฏิบัติตาม ผลที่ตามมาก็คือร่างกายอ่อนแอมีแต่โรคภัยไข้เจ็บ ไม่แข็งแรงพอที่จะสู้กับโรคได้ อาหารในสมัยนี้ก็เปลี่ยนแปลงไปมากส่วนใหญ่ไปในทางที่ไม่ควร

จำลอง พิศคานะ (2552: 53-56) ได้กล่าวว่า การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนและมีคุณภาพหรือมีความสมดุลกับพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันด้วยโดยการบริโภคให้ครบ5หมู่ โดยเลิกบริโภคอาหารย่อยง่ายเป็นอาหารสดใหม่และสะอาดอาหารที่มีโทษต่อร่างกายนั้นคือพวกอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารขยะทั้งหลายความจริงแล้วมนุษย์เป็นสัตว์กินพืชมาแต่ไหนแต่ไรเนื้อสัตว์เป็นอาหารอันตรายที่เราอาจคาดไม่ถึงเพราะมันเป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยมของมนุษย์ในเนื้อสัตว์มีสารปนเปื้อนอยู่มากซึ่งเป็นสาเหตุชองการเกิดโรคมะเร็งอาหารที่ก่อให้เกิดโรคร้ายที่จะยกตัวอย่างคือ ลาบดิบ แหนมดิบหลายคนเข้าใจผิดว่าเพียงแค่บีบมะนาวลงไปในเนื้อดิบๆจะช่วยฆ่าพยาธิได้นั่นเป็นความคิดที่ผิดเพราะเหล้าพยาธิจะพากันไปวางไข่ในลำไส้ชองคุณและใช้ชีวิตอยู่กับคุณถึง24ปี จะทำให้คุณรับโรคต่างๆมากมายหรือแม้อาหารที่ใส่กล่องโฟมก็สามารถก่อให้เกิดโรคได้เพราะในกล่องโฟมมีสารสไตรีนซึ้งเป็นสารที่เป็นพิษต่อร่างกายเพราะมันทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

ดังนั้นการบริโภคอาหารก็ทำให้เราหลีกเลี่ยงการเกิดโรคร้ายได้ เราอาจรู้สึกเหนื่อยในการเลือกบริโภคแต่มันก็ให้ผลดีกับคุณมากทีเดียวเพราะเราไม่ต้องเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้าย และทรมาณอยู่กับโรคที่ไม่ปรารถนา ใช่ว่าคุณจะบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อโรคไม่ได้เสียเลย นานๆครั้งก็พอได้แต้อย่าบ่อยก็แล้วกัน

43

43

**5.1 บริโภคอาหารที่สะอาด**

อาหารสะอาดไม่เพียงไม่ทำให้ท้องเสียเพราะจุลินทรีย์ ต้องไม่มรีสารพิษหรือสิ่งแปลกปลอมใดๆเรื่องของความอร่อยไม่ใช่สิ่งที่สำคัญสุดการทำให้อาหารอร่อยไม่ใช่เรื่องยากแต่การดูแลความปลอดภัยของสารอาหารคือสิ่งที่สำคัญที่สุด

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (2552: 190-196) ได้กล่าวถึงอาหารสะอาดว่าการบริโภคอาหารที่สะอาดนั้นมีองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้อาหารสะอาดเช่นอาหารดิบการเลือกซื้ออาหารดิบนั้นต้องเลือกที่สดใหม่ไม่เน่าเสียการเลือกอาหารดิบสำคัญมากต่อการทำอาหารสะอาดหากเราเลือกอาหารดิบที่ดีก็จะทำให้อาหารมีความปลอดภัยมากขึ้น ภาชนะ อุปกรณ์ การเลือกใช้อุปกรณ์นั้นต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นพิษและทนทานต่อความกัดกร่อนนั้นก่อนที่จะนำมาใช้นั้นควรจะล้างและตรวจสอบให้ดีเสียก่อนไม่เช่นนั้นอาจเสี่ยงต่อการมีสารพิษตกค้างเมื่อปรุงอาหารเสร็จแล้วควรจะเก็บให้มิดชิดป้องกันไม่ให้สัตว์หรือแมลงมาสัมผัสอาหารเพราะจะทำให้ผู้บริโภคเกิดโรคได้

การบริภคอาหารที่สะอาดนั้นจะทำให้เราไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายได้เราควรที่จะเลือกกินอาหารที่สะอาดโดยเราสามารถบริโภคได้โดยคำนึงถึง วิธีการปรุง สถานที่ หรือภาชนะที่ใช้ประกอบอาหาร

44

44

**5.2 การรับประทานอาหารที่ปรุงแต่งน้อยที่สุด**

อาหารที่ปรุงแต่งน้อยที่สุดหรือเรียกอีกอย่างว่า คลีนฟู้ด(clean food) อาหารคลีน คืออาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุดโดยเน้นความเป็นธรรมชาติให้ได้มากที่สุดและได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารสดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสมากเกินไป

จริงๆแล้วคลีนฟู้ดไม่มีนิยามที่ชัดเจนแต่เกิดขึ้นตามกระแสนิยมในแต่ละท้องถิ่นจากการวิจัยพบว่า ผู้ที่เริ่มกินคลีนและทำได้สำเร็จส่วนมากจะสนุกกับการทำเพราะเกิดการสมดุลของฮอร์โมนการเผาผลาญอาหารในร่างกายดีขึ้นรวมถึงการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้เนื่องจากอาหารคลีนฟู้ดส่วนใหญ่มีเส้นใยสูงต้นด้วยการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหารแต่จะเน้นความเป็นธรรมชาติมากกว่าดังนั้นผู้ที่ทานอาหารคลีน จึงต้องเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารใหม่ทั้งหมดโดยค่อยๆปรับตัวไปเรื่อยๆ อาหารคลีนเป็นการทานอาหารเพื่อสุขภาพที่เน้นประโยชน์มากกว่ารสชาติผู้ที่เริ่มทานควรให้ความใส่ใจกับการทานอาหารเป็นพิเศษและวัตถุดิบต้องมีประโยชน์ต่อร่างกายรวมทั้งต้องแบ่งสัดส่วนในอาหารหารให้พอดี (ธิดากาณฑ์ รุจิพัฒนกุล, 2558: 3)

ดังนั้นแล้วอาหรคลีนจึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากเหมาะสำหรับผู้ที่ใช้ชีวิตในเมืองที่ต้องได้รับการเอาใจใส่ด้านสุขภาพนอกจากการทานอาหารแล้วเราต้องหมั่นออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยถึงจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้าย

45

45

**5.3 การออกกำลังกาย**

 หลายคนก่อนออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกกำลังกายเช่นไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพปัญหาเกี่ยวกับอากาศทั้งหมดเป็นเพียงข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกายแต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายอาจให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป

การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นการใช้พลังงานที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนต่างๆของร่างกายได้เคลื่อนไหวนานพอและสม่ำเสมอจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายเพิ่มความแข็งแรงของอวัยวะต่างๆ

ลดความตึงเครียดกระตุ้นการทำงานของปอดและระบบไหลเวียนเลือดให้มีประสิทธิภาพ ลดไขมันในเลือด การออกกำลังกายที่เหมาะสมต้องเป็นระบบสม่ำเสมอเลือกให้เหมาะกับความสนใจและสมรรถภาพของตนเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นเป็นวิธีเดียวกันตลอดแต่เปลี่ยนแปลงได้ตามความชอบใจและสมรรถภาพของตนเองแต่ต้องนานพอและสม่ำเสมออย่างน้อย30นาทีติดต่อกันสัปดาห์ละ3-5ครั้งโดยเริ่มจากเบาๆก่อนไม่หักโหม (ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, 2552: 48)

46

48

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ดีควรจะทำ3-5ครั้งต่อสัปดาห์ซึ่งเป็นประโยชน์ การออกกำลังกายนั้นช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหลอดเลือด แข็งแรงขึ้นช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆช่วยให้นอนหลับดี ลดความเครียด จิตใจแจ่มใส ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยเสริมสติปัญญาและสมรรถภาพทางเพศและอื่นๆอีกมากมาย

**5.4 การตรวจสุขภาพบ่อยๆ**

ปกติคนเราจะไปหาหมอก็เมื่อมีอาการป่วย ดังนั้นก็คงสงสัยว่าในเมื่อเราสุขภาพแข็งแรงดีไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร ทำไมต้องไปตรวจร่างกายด้วยแต่ในภาวะปัจจุบันทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบและภารกิจรัดตัวดังนั้นความสมบูรณ์ทางสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตปัจจุบัน

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามของการตรวจสุขภาพคือการตรวจหาปัจจัยเสี่ยงอันจะส่งผลให้สุขภาพเสียไปซึ่งเราไม่ได้ตระหนักการตรวจสุขภาพที่ถูกต้องจะทำให้เรารู้ว่า เรามีปัจจัยเสียงอะไรบ้าง ความบ่อยของการตรวจสุขภาพนั้น การตรวจปีละหนึ่งครั้งก็สามารถบอกถึงความเปลี่ยนแปลงผิดปกติในระยะเริ่มแรกได้เกือบหมดยกเว้นในกรณีพิเศษที่ต้องตรวจบ่อยขึ้นเช่น คนในครอบครัวเป็นมะเร็ง เป็นพาหะของโรคตับอักเสบบี ดื่มเหล้าสูบบุหรี่บ่อยจัด ความดันสูงเป็นต้น การตรวจสุขภาพควรเริ่มตั้งแต่แรกเกิด แต่สำหรับผู้ใหญ่ที่แข็งแรงก็ควรตรวจตอน35ปี แต่หากเป็นคนอ้วนมีประวัติเบาหวานในครอบครัวในอเมริกาแนะนำให้ตรวจตั้งแต่อายุ20ปีขึ้นไป

47

(ดวงพงศ์ พงค์สยาม, 2552: 72)

 ดังนั้นการตรวจสุขภาพก็คือการตรวจดูว่าสิ่งที่เราควรละนั้นเราได้ละหรือยัง การตรวจสุขภาพประจำปีนั้นสามารถป้องกันโรคได้และค้นหาโรคตั้งแต่ระยะแรกและสุดท้ายเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆที่เราทำอยู่ทุกวันให้มีสุขภาพและร่างกายแข็งแรงขึ้นโดยที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการตรวจซ้ำไปซ้ำมาจนเกินความจำเป็น

**การรับประทานอาหารไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดเราควรมีความพอดี ไม่มากจนเกินไปเพราะคุณค่าทางสารอาหารจะเกิดโรคหรือไม่อยู่ที่เราว่าเลือกรับประทานอย่างไร เพราะฉะนั้นการรับประทานที่ดีคือ ไม่มีสีสันที่ดูจัดจ้านจนเกินไป มีใยอาหารทางสารอาหารหรือเป็นอาหารที่ใครเขาให้ความยอมรับ**

48

**บรรณานุกรม**

ฉ

กำพล ศรีวัฒนกุล. 2543. "สาเหตุของความอ้วน". **อ้วนไขมัน.**

กรุงเทพมหานคร: สยามสปอร์ต ซันดิเคท.

จักรพงษ์ จักกรบาตร์. 2557. "สาเหตุของการเกิดมะเร็ง". **สาเหตุการเกิด**

**มะเร็ง.** กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์.

จำลอง พิศนาคะ. 2551. "อาหารรรักษาโรคไต". **อาหารเพื่ออายุยืน**.

พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ข้าวฟ่าง.

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม. 2552. "การตรวจสุขภาพ". **มนุษย์วิทยาสุขภาพ**.

กรุงเทพมหานคร: โอเอส พริ้นติ้ง เฮาส์.

ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล. 2558. "คำนำคุณหมอ". **Cleanfood**.

กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.

นันทพล เกษมรัตน์. 2535. "เครื่องปรุงกับน้ำมัน". **เมื่อคุณเป็นโรคเบาหวาน**.

กรุงเทพมหานคร: นานมี.

ประวิงค์ วิชัยเชียร. 2542. “การได้รับสิทธิในการคุ้มครองของทุกคนที่รัฐจัด

ให้". **สิทธิคุ้มครองผู้บริโภค**. กรุงเทพมหานคร: เจริญทัศน์.

ปัญญา ไพศาลอนันต์. ม.ป.ป. "ตำนานแห่งการดื่มชา". **จิบน้ำชาฆ่ากระจาย**

**มะเร็ง เร่งลดเบาหวาน**. กรุงเทพมหานคร: แบงค์คอกบุ๊คส์.

เปรมจิตต์ สิทธิศิริ. 2542. "สุขภาพ". **กิน-อยู่เพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร:

สุขภาพใจ.

**บรรณานุกรม (ต่อ)**

ช

ไพบูลย์ จาตุรปัญญา. 2537. "เบาหวานความเป็นมาและความเป็นไป.

**เบาหวานกับการรักษาตัวเอง**. พิมพ์ครั้งที่8. กรุงเทพมหานคร:รวมทรรศน์.

ภาณุ อัมพรบุพชา. 2544. "แนวทางการเลือกกินขยะเป็นอาหาร". **อาหารขยะ**

**คร่าชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพมหานคร: รวมทรรศน์.

ภาณุศร เครือปัญญาดี. 2553. "การจำแนกสารพิษในอาหาร". **เคล็ดลับวิธี**

**กิน-อยู่อย่างไทย สยบมะเร็ง**. กรุงเทพมหานคร: ซี แอนด์ เอ็น.

มลฤดี สุขประสารทรัพย์. 2552. "มะเร็งอาหารและโภชนา". **กินอาหารไทย**

**ห่างไกลมะเร็ง**. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

ไมตรี สุทธจิตต์. 2537. "สารพิษและสารเจือปนในอาหาร". **สารพิษรอบตัว**.

พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพมหานคร: ดวงกมลพิบลิชชิ่ง.

รัสภา เพ็ญแสงงาม. ม.ป.ป. "ตำรับจีน". **อาหารแทนยา**. กรุงเทพมหานคร:

ไพลิน คอมมิวกราฟฟิค.

ศศิเกษม ทองยงค์. 2530. "ไขมันและน้ำมัน". **เคมีอาหารเบื้องต้น**.

กรุงเทพมหานคร.โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

อังคณา ศรีสมหมาณ์. 2548. "แนวทางหายขาดความดัน". **ความดันไม่**

**อันตรายอย่างที่คิด**. กรุงเทพมหาคร: ไพลิน.

**บรรณานุกรม (ต่อ)**

ซ

ฮังค์(นามแฝง). 2559. "ดื่มกาแฟอาจเสี่ยงมะเร็งปอด". **Health today**.

กรุงเทพมหานคร: เฮลท์ทูเดย์ ไทยแลนด์.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ข้อมูลคณะผู้ศึกษา**

ฌ

****

นางสาวพัชราภา คงพัฒน์

รหัสประจำตัว 30241 (41)

 นายสุรวงค์ ขี่ทอง

รหัสประจำตัว 30004 (6)

 นางสาวสุพรรษา เสือคำ

รหัสประจำตัว 29940 (23)

 นายอนวัช ใจเกลี้ยง

รหัสประจำตัว 30005 (7)

**ข้อมูลคณะผู้ศึกษา (ต่อ)**

ญ



นายกรดล แสงอำไพ

รหัสประจำตัว 30026 (8)

**นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1**

โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 13

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

**. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

การเกิดโรคคือประเด็นสำคัญ แล้วโรคเกิดจากอะไร นั่นคือคำถามที่ไม่มีวันสิ้นสุด หากทว่าโรคเกิดจากพฤติกรรมของคนเราเอง ที่มักเลือกบริโภคเพียงแค่ต้องการที่จะได้อย่างใจหมาย เว้นแต่การคิดไตร่ตรองถึงประโยชน์ต่างๆ

กลับส่งผลที่ร้ายแรงต่อสภาพร่างกาย จนบางครั้งพฤติกรรมเหล่านั้นยากจะแก้ หากมีเพียงแค่เราที่หยุดมัน…

***.* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

