

ข้อเสนอแนะการบริโภคผักผลไม้สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังและบุคคลทั่วไป

ชฎามาศ พรหมคำ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

สถานการณ์การบริโภคผักผลไม้ของประชากรในประเทศไทย

ผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย และมีส่วนประกอบของสารพฤกษเคมีที่มีศักยภาพที่ออกฤทธิ์ในเชิงสุขภาพด้านการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ จากการรวบรวมรายงานการวิจัยของ The UN Food and Agriculture Organization and the World Health Organization (FAO/WHO) พบว่า การบริโภคผัก ผลไม้ สามารถลดภาวะการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable disease, NCD) ต่างๆ ได้ จึงกำหนดการบริโภคผักผลไม้อย่างน้อย 400 กรัมต่อคนต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

ปัจจุบันประชากรไทยมีการบริโภคผักผลไม้ในปริมาณน้อยกว่าปริมาณที่ทาง FAO/WHO แนะนำให้บริโภค และมีอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยเรื้อรังจำนวนมากขึ้น จากรายงานโครงการศึกษาวิจัยแผนการลดทางด้านสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ผลการศึกษาพบว่าคนไทยมากกว่าร้อยละ 75 บริโภคผัก ผลไม้ ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานคือ 400 กรัมต่อวัน และจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 ซึ่งดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปบริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าข้อเสนอแนะมาตรฐาน (รวม < 5 ส่วนมาตรฐานต่อวัน) ถึงร้อยละ 82.3 และกลุ่มประชากรที่อาศัยนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนที่บริโภคผักและผลไม้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานมากกว่าประชากรในเขตเทศบาล โดยภาคใต้มีสัดส่วนการบริโภคสูงที่สุด ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้คนไทยบริโภคผักผลไม้มากขึ้นตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ของคนไทย อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังบางอย่างหรือแม้แต่บุคคลทั่วไป ผักและผลไม้บางชนิด มีข้อควรระมัดระวังในการบริโภคซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ หากรับประทานในปริมาณมากเกินไป หรือไม่ได้ผ่านกระบวนการปรุงให้ดีก่อนการบริโภค

ผัก ผลไม้ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- **โรคไต** ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีสารดังต่อไปนี้ในปริมาณที่มากเกินไป
 - กรดออกซาลิก (Oxalic acid) ปริมาณสูง ได้แก่ มันสำปะหลัง โกงน้ำเต้า ผักโขม ผักแพว ปวยเล้ง มะเฟืองเปรี้ยว ใบชะพลู แครอท หัวไชเท้า ใบยอ กระเทียม
 - กรดจิงโคลิก (Denkolic acid) ในลูกเนียงดิบ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดภาวะไตวายเฉียบพลัน
 - โพแทสเซียม (Potassium) สูง ได้แก่ ผักโขม หน่อไม้ ชี้เหล็ก ชะอม เห็ดโคน ใบกระเพรา กระถิน แครอท ผักแพว ผักคะน้า รวมถึงผลไม้ ได้แก่ ทุเรียนก้านยาว ทุเรียนชะนี กัลยารวม และกล้วยไข่ เป็นต้น
- **โรคธาลัสซีเมีย** ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักผลไม้ที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ผักกูด ถั่วฝักยาว ผักแว่น เห็ดฟาง พริกหวาน ใบแมงลัก ใบกระเพรา ผักเม็ก ยอดมะกอก และยอดกระถิน

- โรคไทรอยด์ ควรระมัดระวังการบริโภคกระหล่ำปลี ซึ่งจะมีสารกลูโคซิโนเลต (Glucosinolate) สูง แต่สารดังกล่าวจะถูกทำลายได้ด้วยความร้อนจากการปรุงอาหาร จึงควรรับประทานกระหล่ำปลีที่ผ่านการปรุงให้สุกก่อนการรับประทาน
- โรคกระเพาะและลำไส้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน พริก ในปริมาณที่มากเกินไป เนื่องจากพริกมีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งทำให้เกิดความเผ็ดร้อน ทำให้กระเพาะอักเสบ และอาจส่งผลให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งกระเพาะอาหารมีกระบวนการเกิดโรคมมากขึ้น

ผัก ผลไม้ที่ควรระวังสำหรับผู้บริโภคทั่วไป

- กลอย มีสารเป็นพิษประเภทอัลคาลอยด์ ชื่อ ไดออสซิน (dioscin) ซึ่งมีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาคล้ายกับพิโครท็อกซิน (picrotoxin) มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้มีอาการ คั่นปาก ลื่น คอ ม่านตาขยาย และระบบประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้น คลื่นไส้ อาเจียน มึนเมา วิงเวียน ใจสั่น ตาพร่า อึดอัด เป็นลม และตัวเย็น แต่ยังไม่พบว่าทำให้เสียชีวิตได้ จากข้อมูลการศึกษาเปรียบเทียบพิษของกลอยที่ขูดมาแต่ละฤดู พบว่าในเดือนสิงหาคมมีสารเป็นพิษสูงที่สุด ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงในการบริโภคกลอยในเดือนนี้
- มันสำปะหลัง และมันสำโรง มันทั้ง 2 ชนิดนี้ ถ้านำมาบริโภคดิบๆ ส่วนที่มีพิษมากที่สุดคือเปลือกและหัว จะมีสารกรดไฮโดรไซยานิก (Hydrocyanic acid) ซึ่งมีพิษถึงตายได้ โดยเฉพาะในเด็กจะเกิดพิษได้รวดเร็วและรุนแรงมากกว่าผู้ใหญ่
- ผักหวานป่า ผักหวานป่าบางชนิดอาจก่อให้เกิดพิษหลังจากการรับประทานผักหวานมีพิษ ซึ่งจะทำให้มีอาการ คือ มึนเมา คลื่นไส้ อาเจียน ระบายน้ำ ทุรนทุราย บางรายอาการมากจะเจ็บในลำคอ เจ็บในท้อง หมดสติ และถึงแก่ความตายในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

1. พิษมีพิษ จาก http://webdb.dmscmoph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=399 (18 ส.ค. 58)
2. ผักผลไม้..ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดย รศ.ดร.ภญ.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล