

ปัญหาโภชนาการในจังหวัดชายแดนใต้ และแนวทางแก้ไข

ผศ.ดร.ลักษณา ไชยมงคล

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี

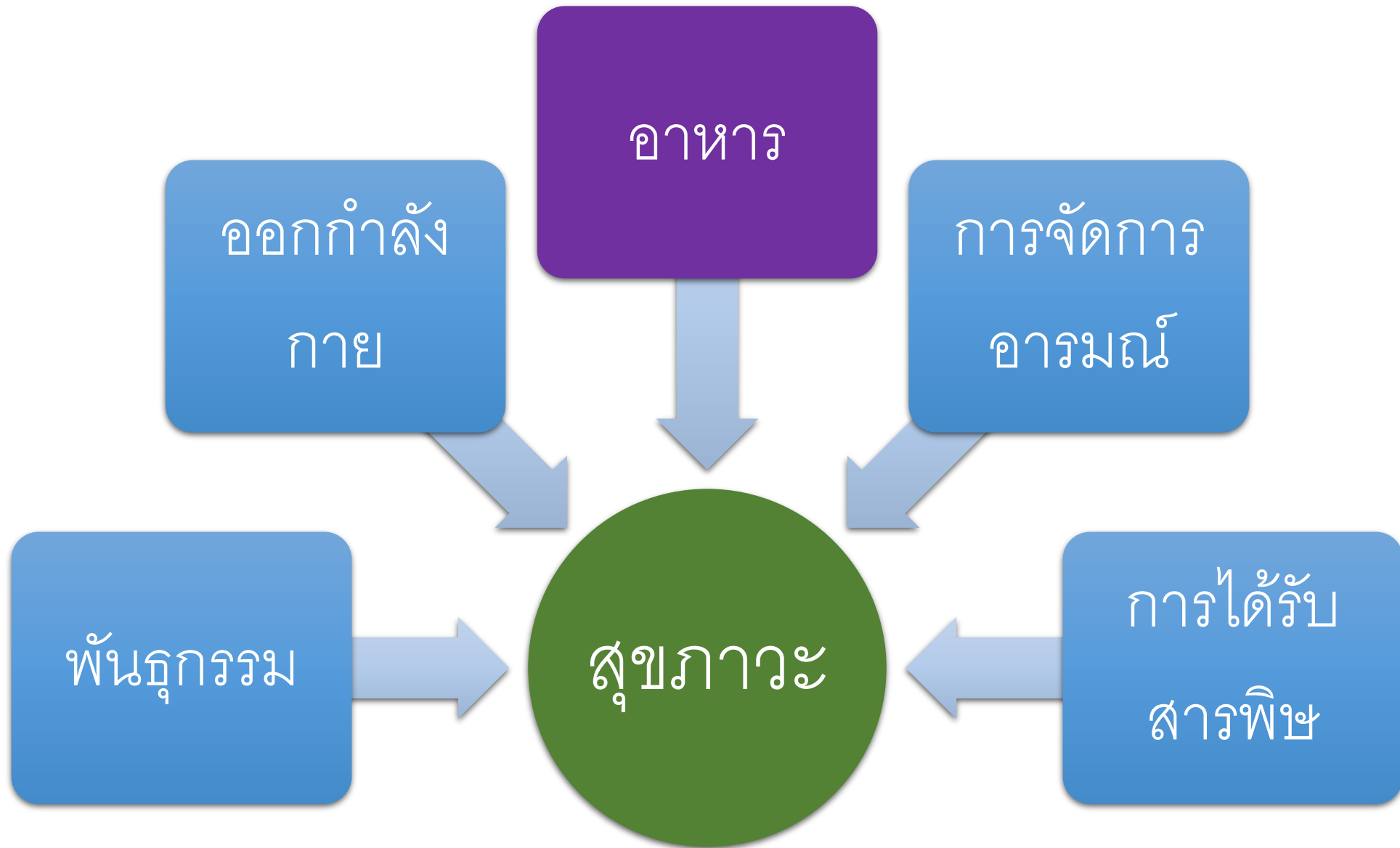
laksana.c@psu.ac.th



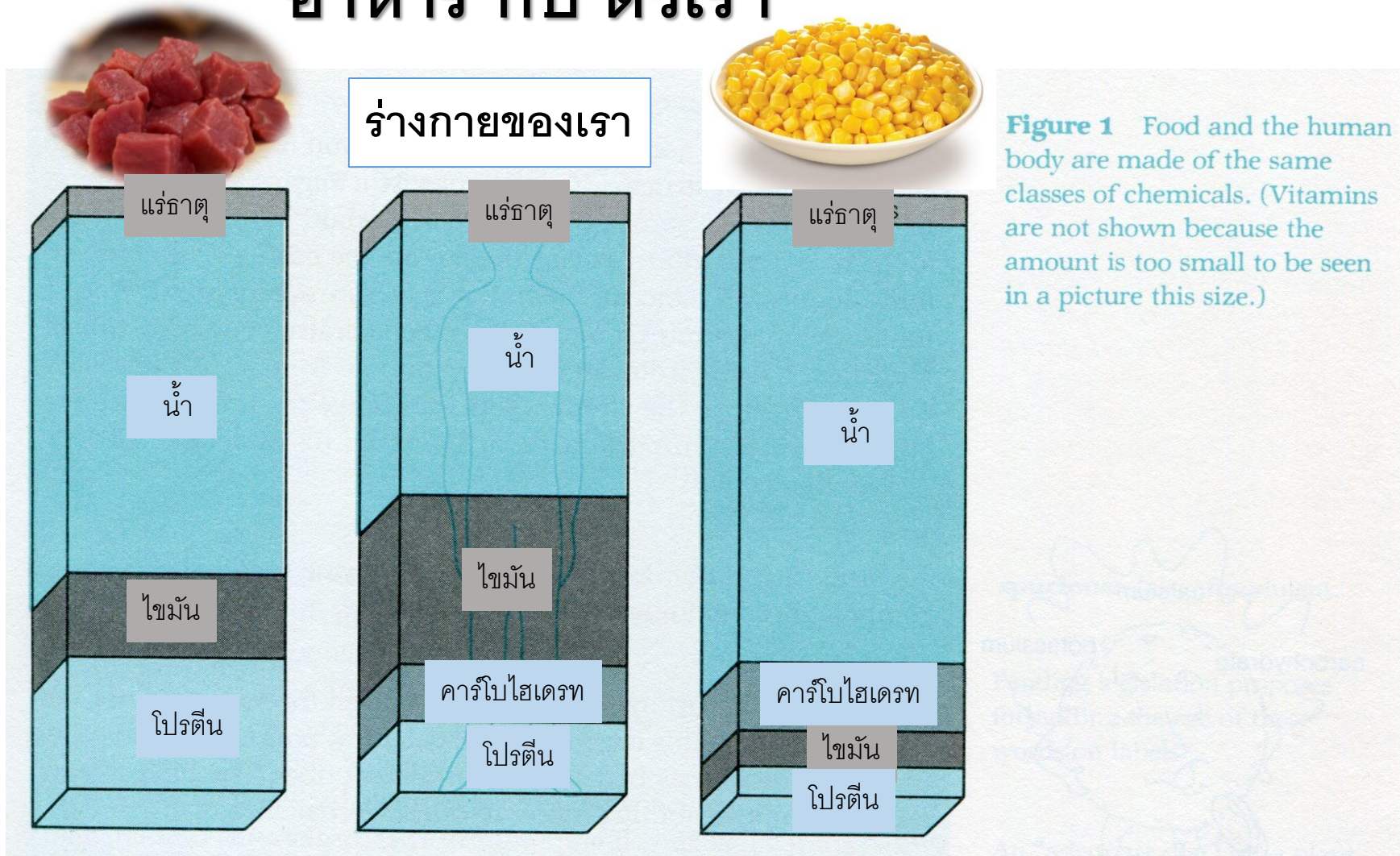
เนื้อหานำเสนอ

- ความสำคัญของโขนการกับคุณภาพชีวิต
- ปัญหาทางโขนการที่พบในจังหวัดชายแดนใต้
- แนวทางแก้ไข

อาหาร เป็น 1 ใน 5 ของปัจจัยพื้นฐานของการมีสุขภาวะที่ดี



อาหาร กับ ตัวเรา



“องค์ประกอบทั้งหมดในร่างกายของคนเรา มาจากอาหารที่เรากินเข้าไป”

“YOU ARE WHAT YOU EAT”

121 kg.




64 kg.





โภชนาการดี ทำให้ สมองดี

NUTRITION FOR A HEALTHY BRAIN


Carbohydrate is digested/broken down to glucose, a sugar that our brains use for fuel, or energy. In fact, the brain uses about 20% of all the carbohydrate that we eat.




The two omega-3 fats that are very important for the brain, and that many Canadians are not getting enough of, are DHA and EPA. Think of DHA for structure, and EPA for function.

Choline is used by the brain to make neurotransmitters and is important for overall well-being. A lot of people are not getting enough because they've been scared off of healthy traditional foods like eggs and liver.



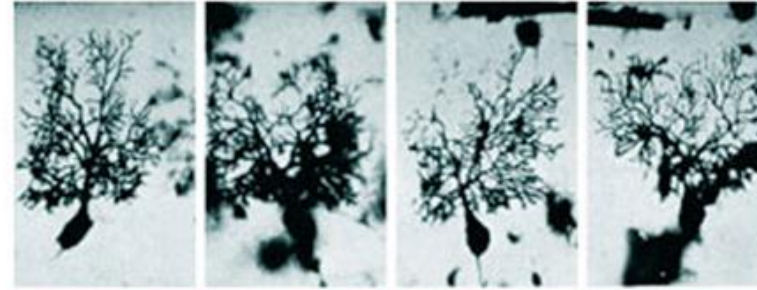
Protein is digested/broken down into amino acids. Amino acids are used to make other proteins in the body like antibodies to fight infections, new skin & hair, red blood cells to give us energy and more. Amino acids are also used to make neurotransmitters. It's good to have a good source of protein at each meal and snack.



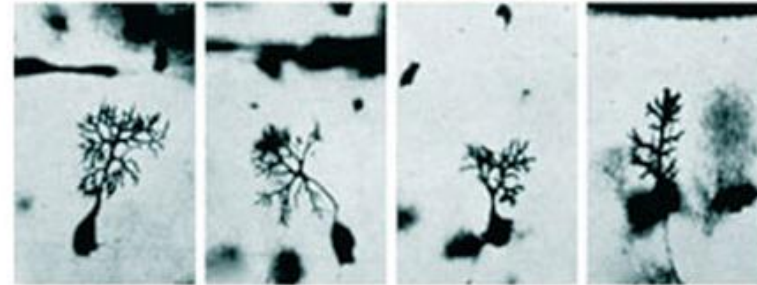
sources:
<http://www.gourmetrecipe.com>
<http://dougcookrd.com>

GOURMET BEST RECIPES
GOURMET HEARTBEAT

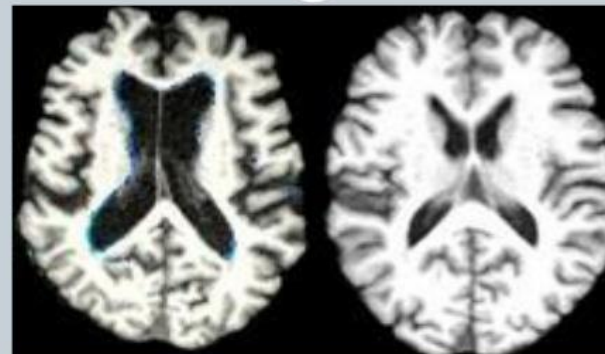
รูปสมองที่
ได้รับไอโอดีน
เพียงพอ



รูปสมองที่
ไม่ได้รับไอโอดีน
เพียงพอ



Nutrient Availability



The effect of B12 deficiency (on the left)

การขาดวิตามิน B12 เป็น
ปัจจัยเสี่ยงของโรคสมอง
เสื่อมในผู้สูงอายุ

การสร้างสมองเกิดขึ้นมากตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ต่อเนื่องไปจน 5 ขวบปีแรก

Cortical Surface Area and Cerebral Volume Grows Dramatically during the Last Six Weeks of Pregnancy

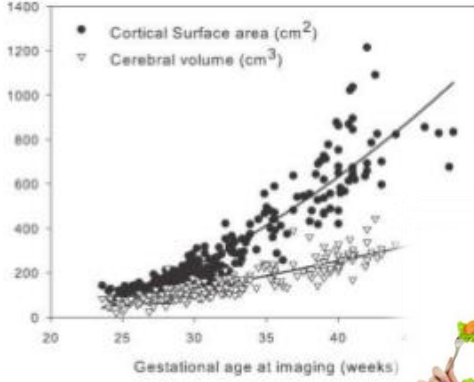
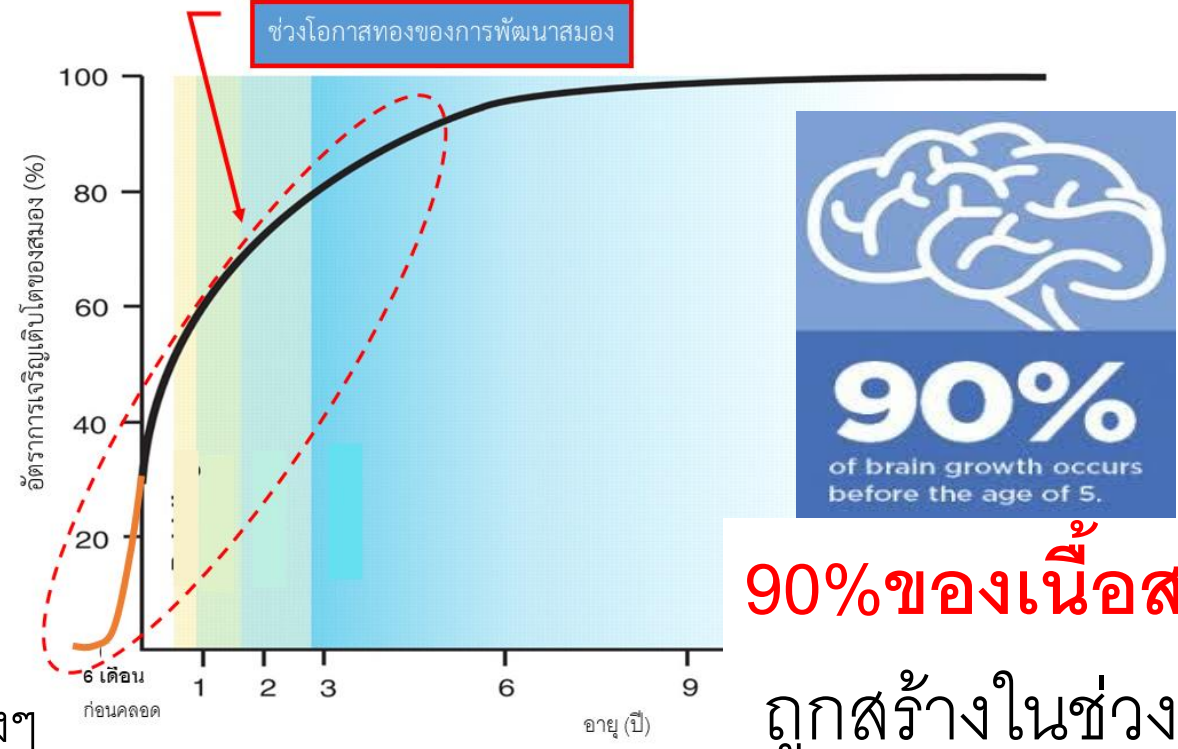
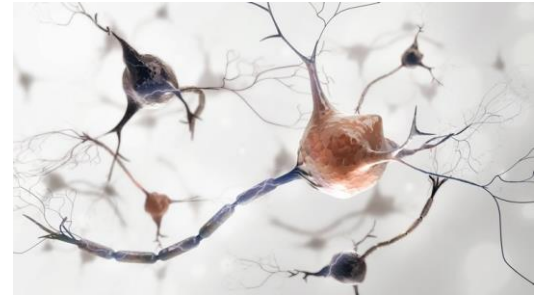
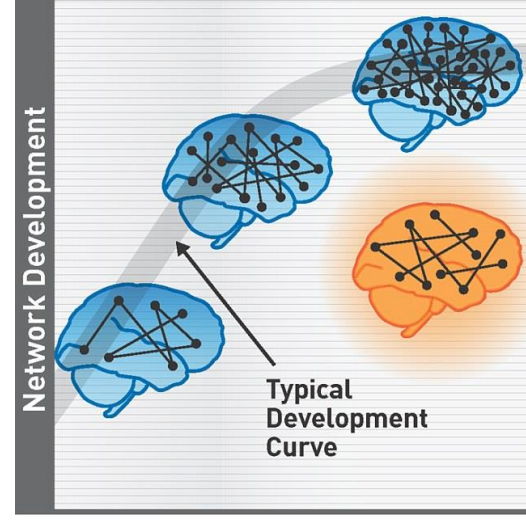


Figure 3. Cortical Surface Area and Cerebral Volume in Preterm Infants (Poulsen, et al., 2013; Cheong, 2016, figure 1)



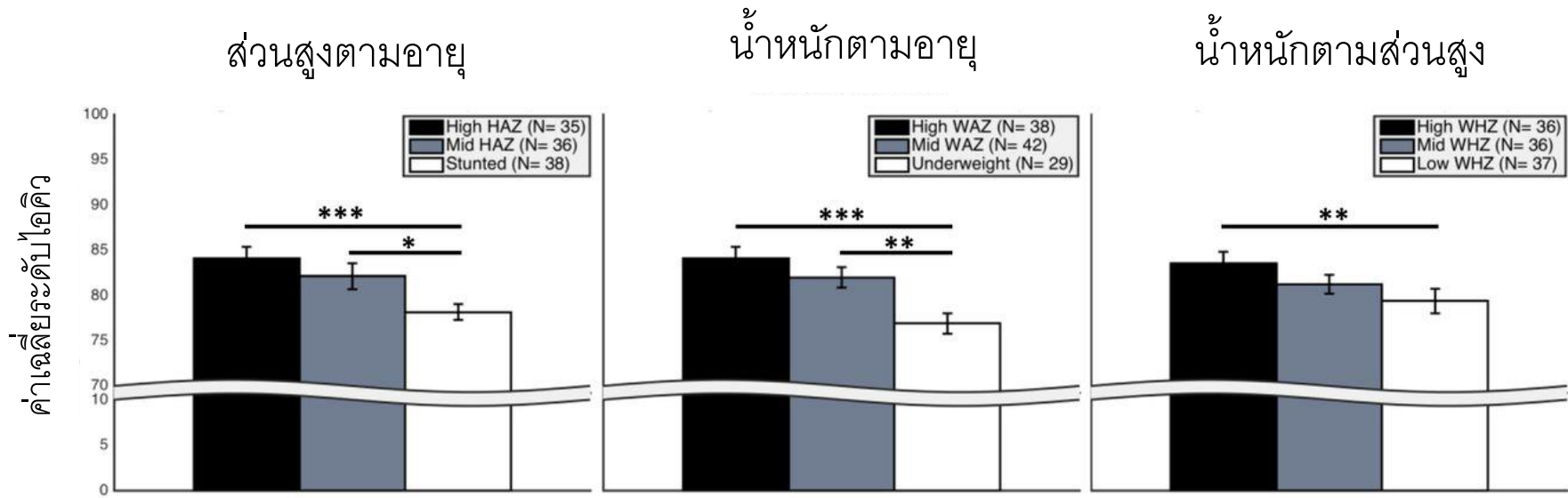
90% ของเนื้อสมอง ถูกสร้างในช่วงอายุ ก่อน 5 ขวบ

อัตราการสร้างเครือข่ายของเซลล์สมองในช่วงอายุต่างๆ



ไอคิว = น้ำหนักสมอง + เครือข่ายในสมอง = โภชนาการ + การกระตุ้นพัฒนาการ

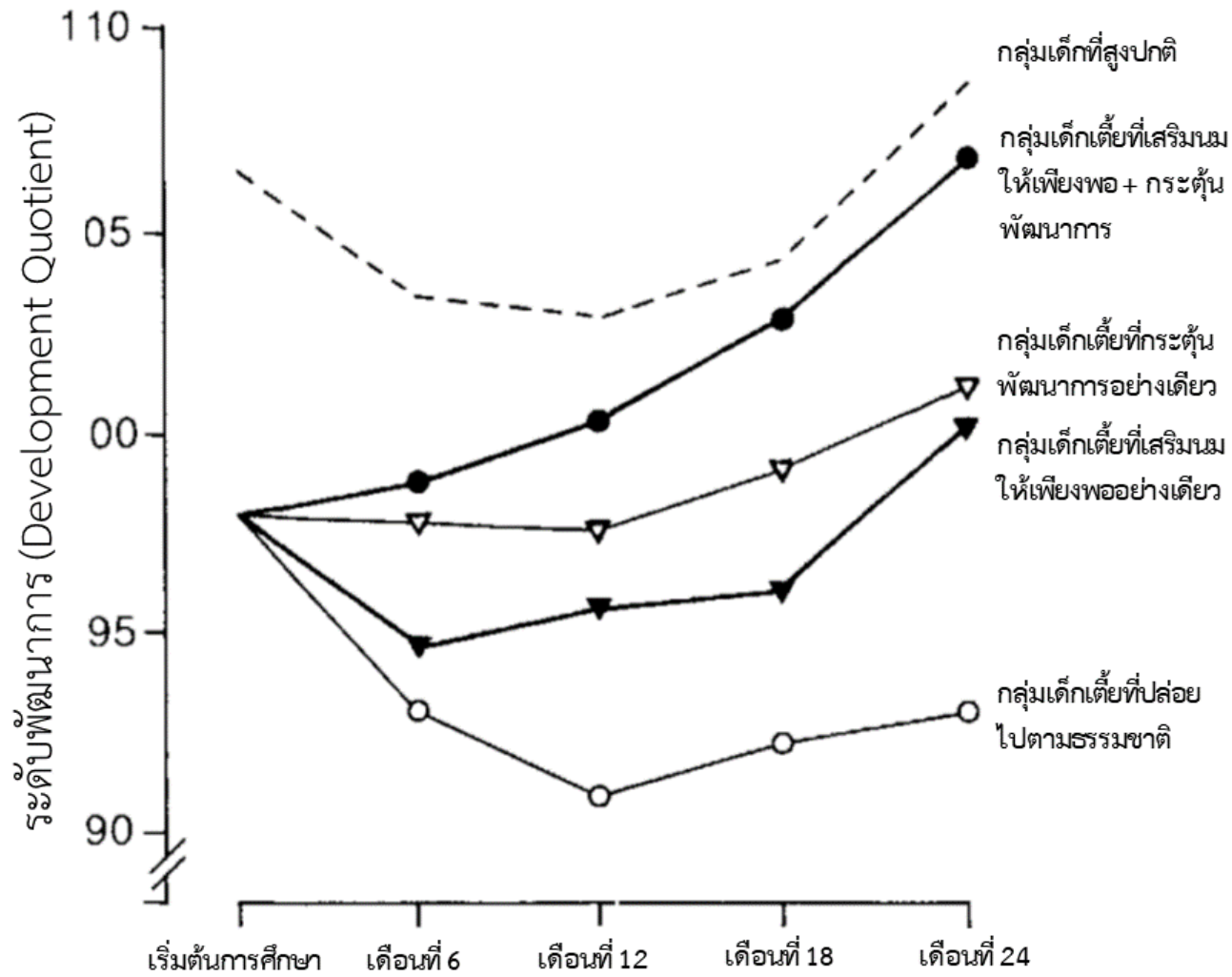
ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับไอคิว (การศึกษาในประเทศบังคลาเทศ ในเด็ก 3 ปี)



<https://www.biorxiv.org/content/biorxiv/early/2018/10/22/447722/F2.medium.gif>

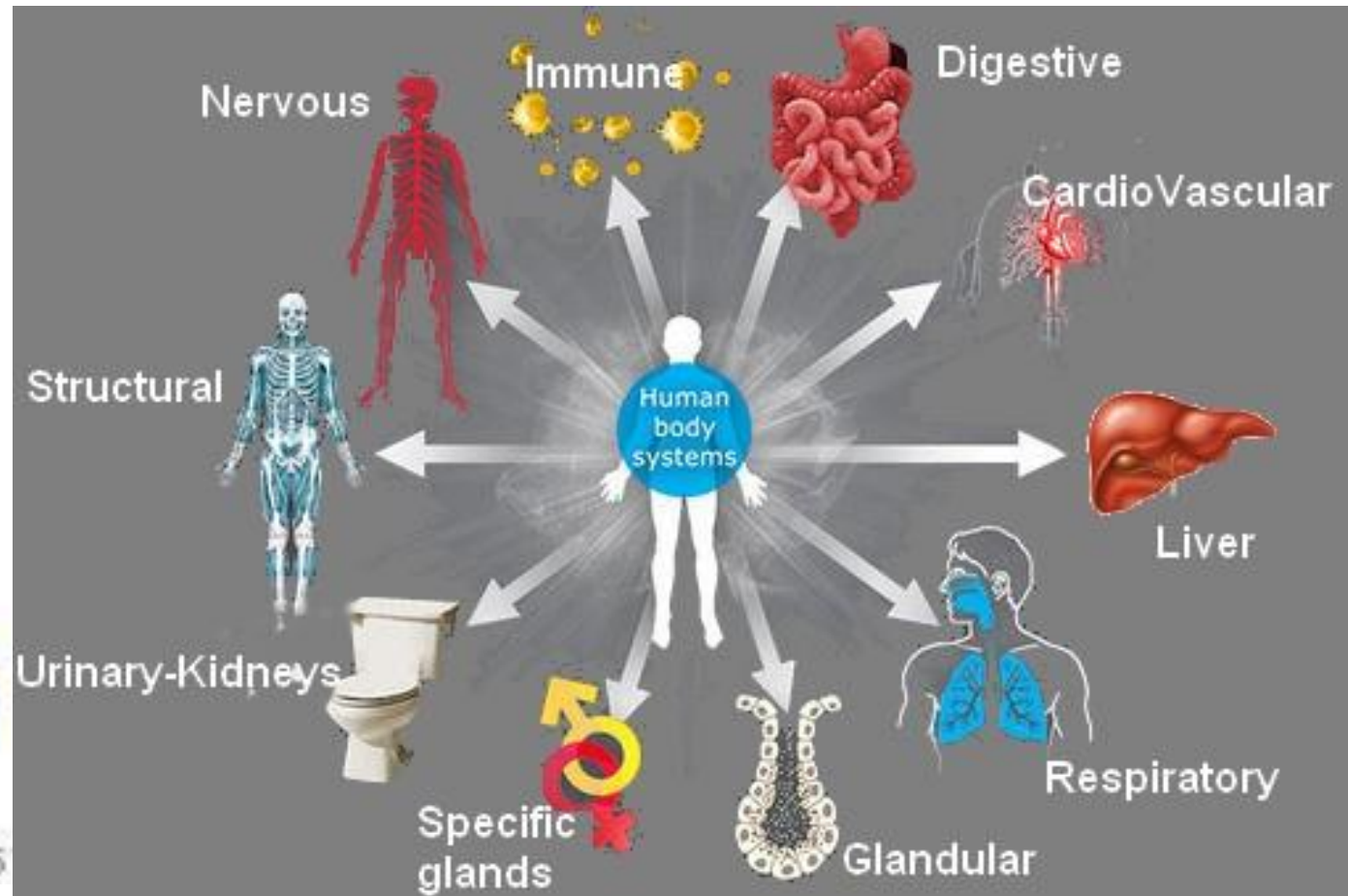
หลายการวิจัยในประเทศที่กำลังพัฒนา พบว่า ภาวะเตี้ย มีความสัมพันธ์อย่างมากกับการบกพร่องของพัฒนาการทางสมอง

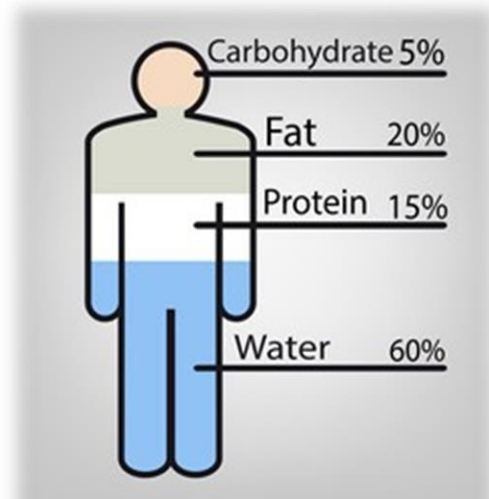
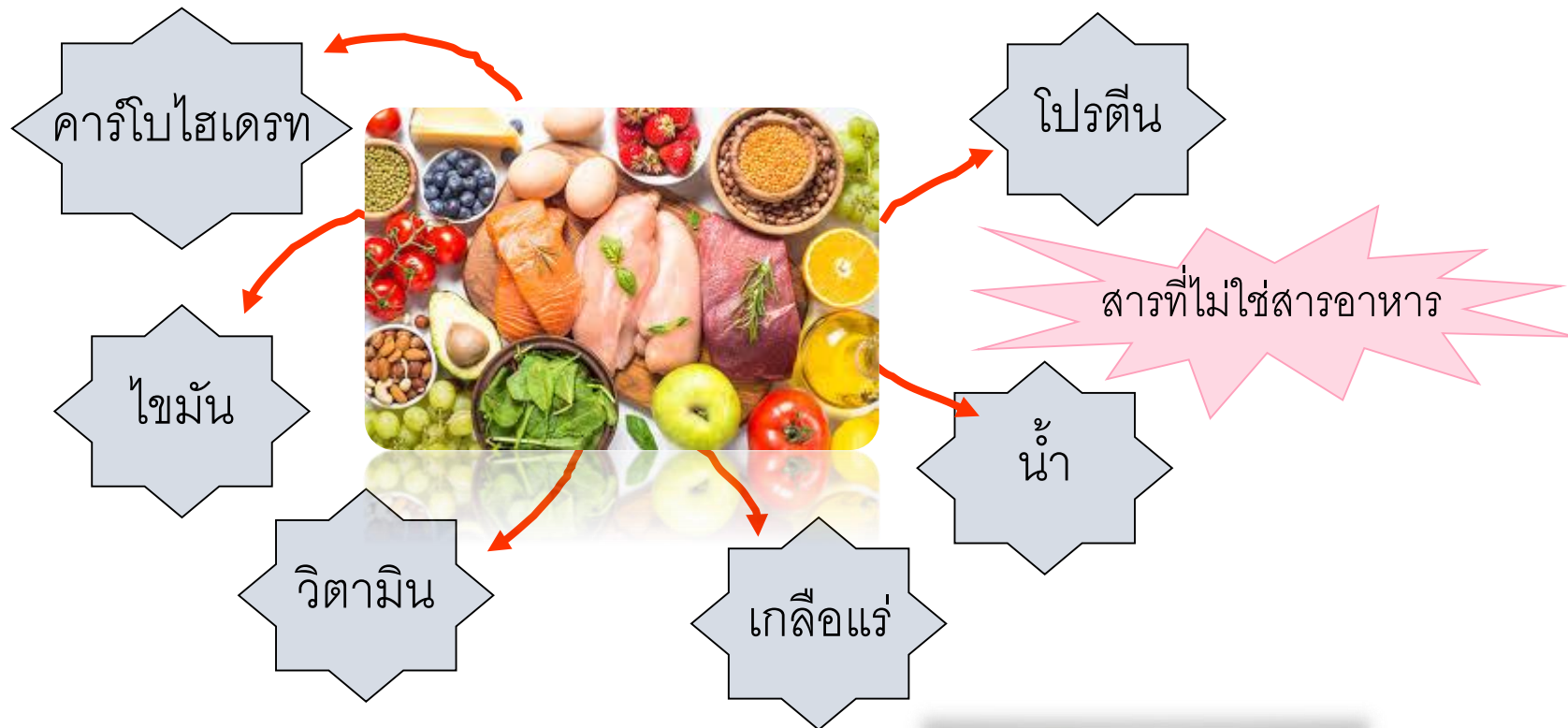
เด็กที่เตี้ย/เด็กน้ำหนักน้อยจะมีไอคิวเฉลี่ยต่ำกว่าเด็กที่สูงและเด็กที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์



การให้อาหารที่พอเพียงและการกระตุ้นพัฒนาการอย่างทันท่วงที ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กก่อนวัยเรียนที่มีภาวะเตี้ย

- ✓ สารอาหาร ช่วยให้ร่างกายมีพลัง มีแรงทำงาน
- ✓ ขับเคลื่อนกระบวนการต่างๆ ในการดำรงชีวิตของร่างกาย
- ✓ เสริมสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์เก่าที่เสื่อมไป





การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้

คุณค่าของอาหาร...ที่หลายคน ไม่นึกถึง คือ...คุณค่าทางโภชนาการ



You Are What You Eat

Unhealthy Choices



Healthy Choices



Every 35 days,
your skin replaces itself.
Your Liver takes a month
to replace itself.
Body makes these new cells
from the food you eat.
So what you eat
literally becomes you.
Clearly you have choice in
what you are made of.

Think Before You Eat, It Matters !

ปัญหาทางโภชนาการ

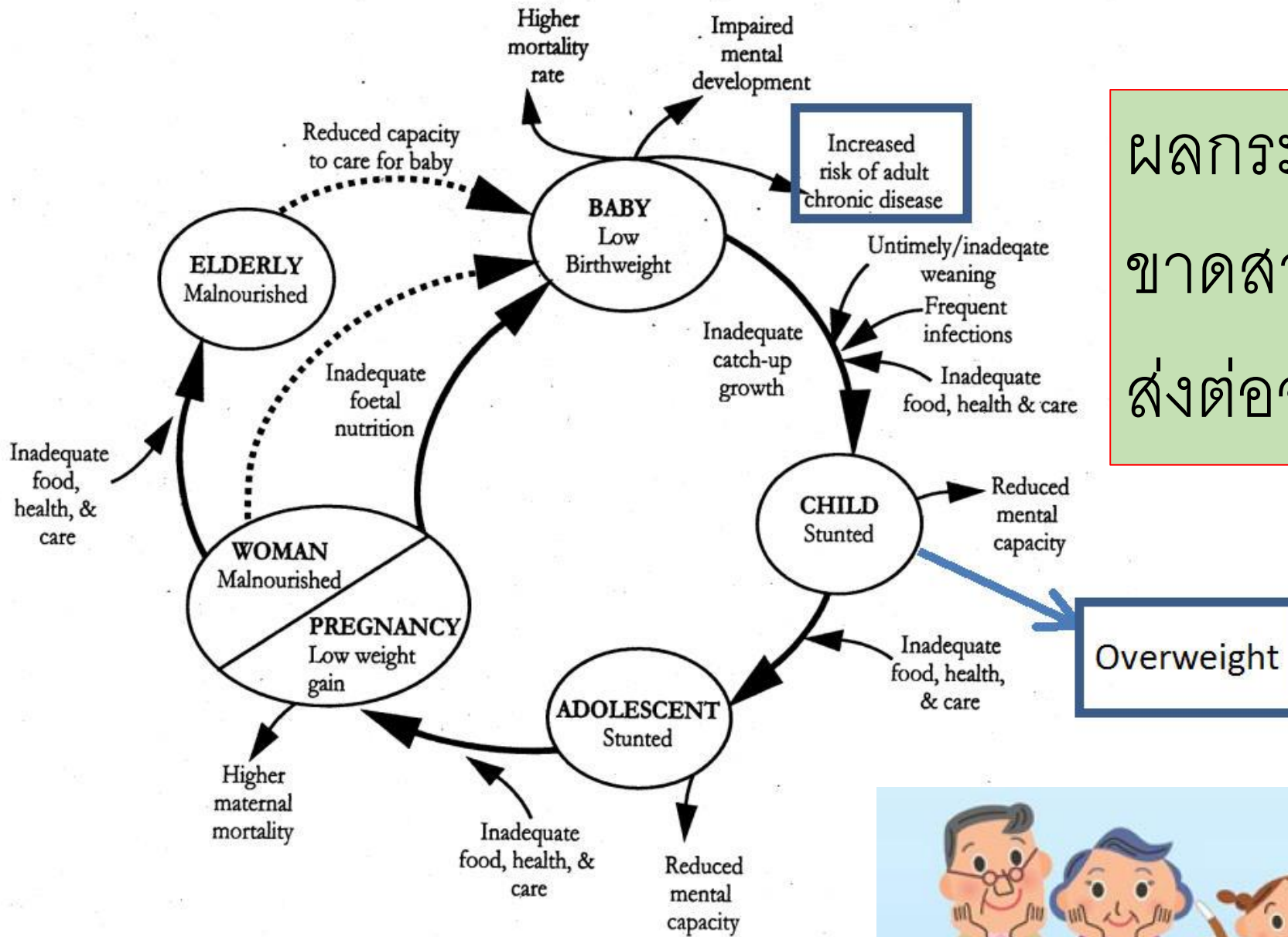
ทุพโภชนาการ

ความไม่ปลอดภัยของอาหาร

การขาดสารอาหาร

โรคโภชนาการเกิน หรือ โรคความเสื่อม
ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ (NCDs)





ผลกระทบของการ
ขาดสารอาหาร สามารถ
ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นได้



Source : United Nations Subcommittee on Nutrition Fourth Report on the World Nu

ผลกระทบของภาวะทุพโภชนาการต่อเศรษฐกิจ ในระดับบุคคล สังคม และระดับประเทศ



ปัญหาทางโภชนาการในสามจังหวัดชายแดนใต้

ปัญหาการขาดสารอาหาร

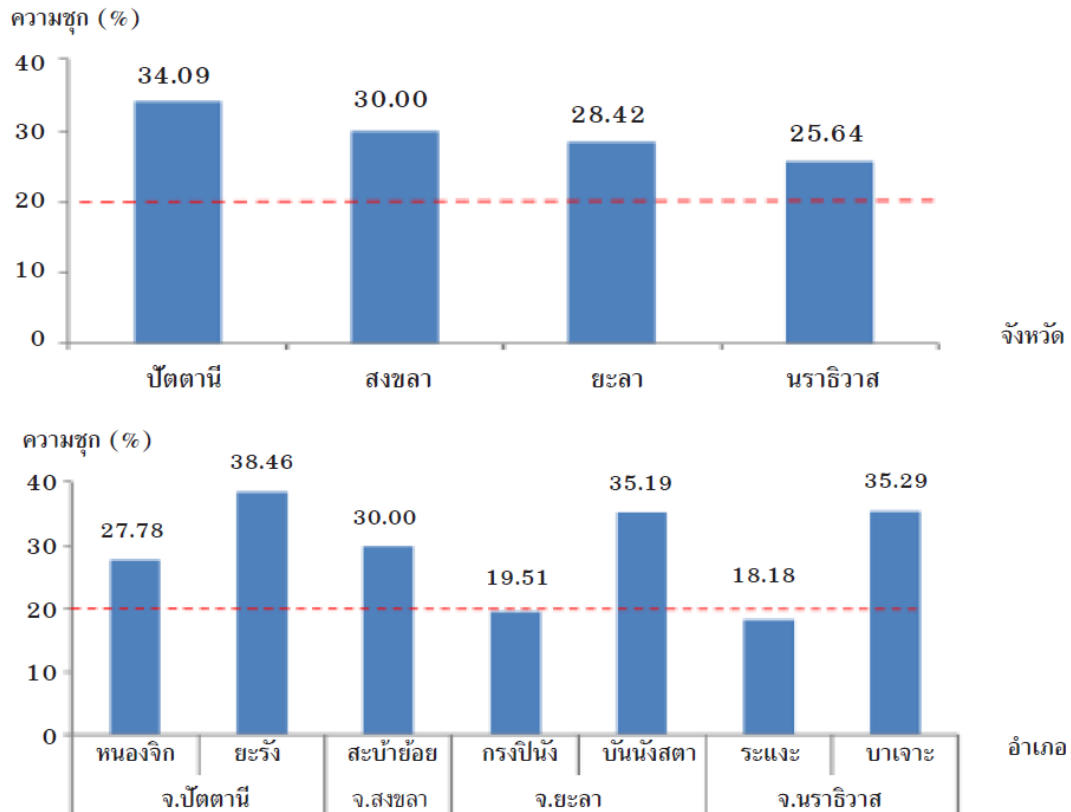
- ขาดโปรตีนและพลังงานเด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียน, การไม่รับประทานอาหารเช้า
- การขาดวิตามินเอในเด็กวัยก่อนเรียน
- การขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์
- การขาดวิตามินดี (?)

ปัญหาโภชนาการเกิน

- น้ำหนักเกินและอ้วน ในเด็กวัยเรียน
- โรค **NCDs** : เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต โรคมะเร็ง
- โรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์

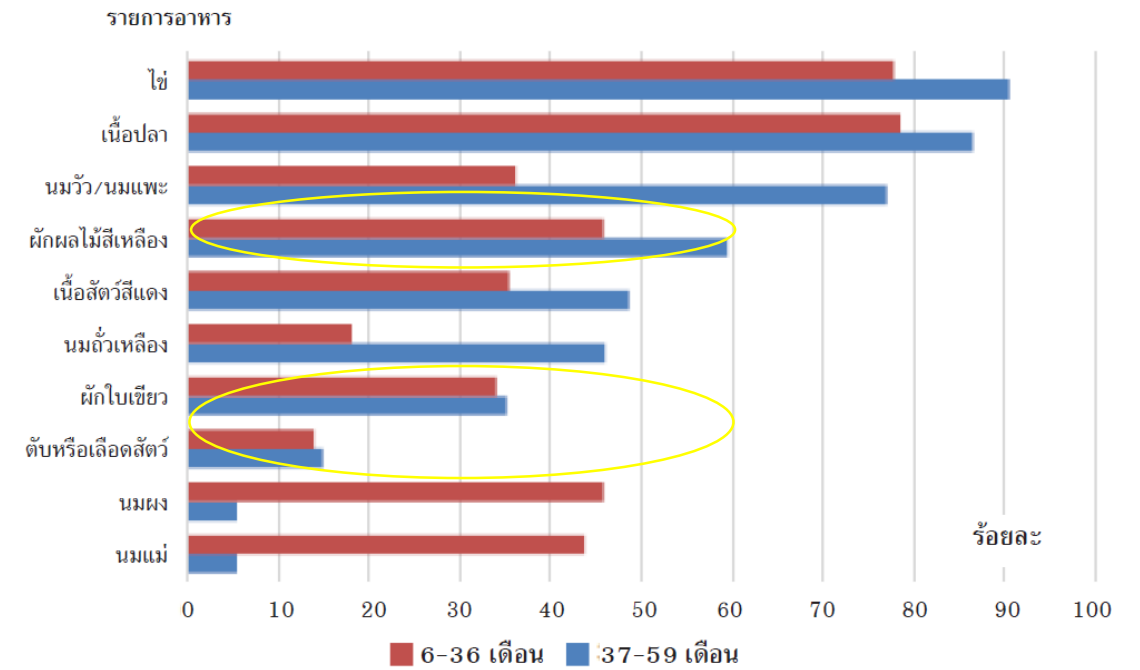
การขาดวิตามินเอในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เป็นปัญหาที่รุนแรงในจังหวัดชายแดนใต้

ภาพที่ 1 ความชุกของภาวะขาดวิตามินเอในเด็กต่ำกว่า 5 ปี จำแนกรายจังหวัดและอำเภอ พื้นที่ที่พบการเสียชีวิตของโรคหัดภาคใต้ตอนล่าง พ.ศ.2562



หมายเหตุ: ความชุก ≥ 20 เข้าเกณฑ์ปัญหาาระดับรุนแรงตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก

ภาพที่ 2 สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานเป็นประจำ (≥ 3 ครั้งต่อสัปดาห์) จำแนกตามรายการอาหารและกลุ่มอายุ จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง เดือนกันยายน 2562



ความจริง ที่ท่านทราบหรือไม่??

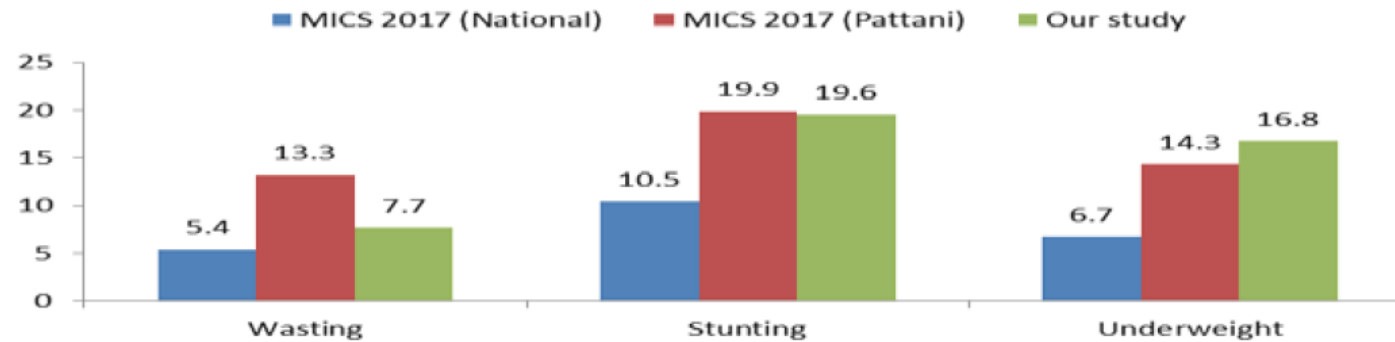
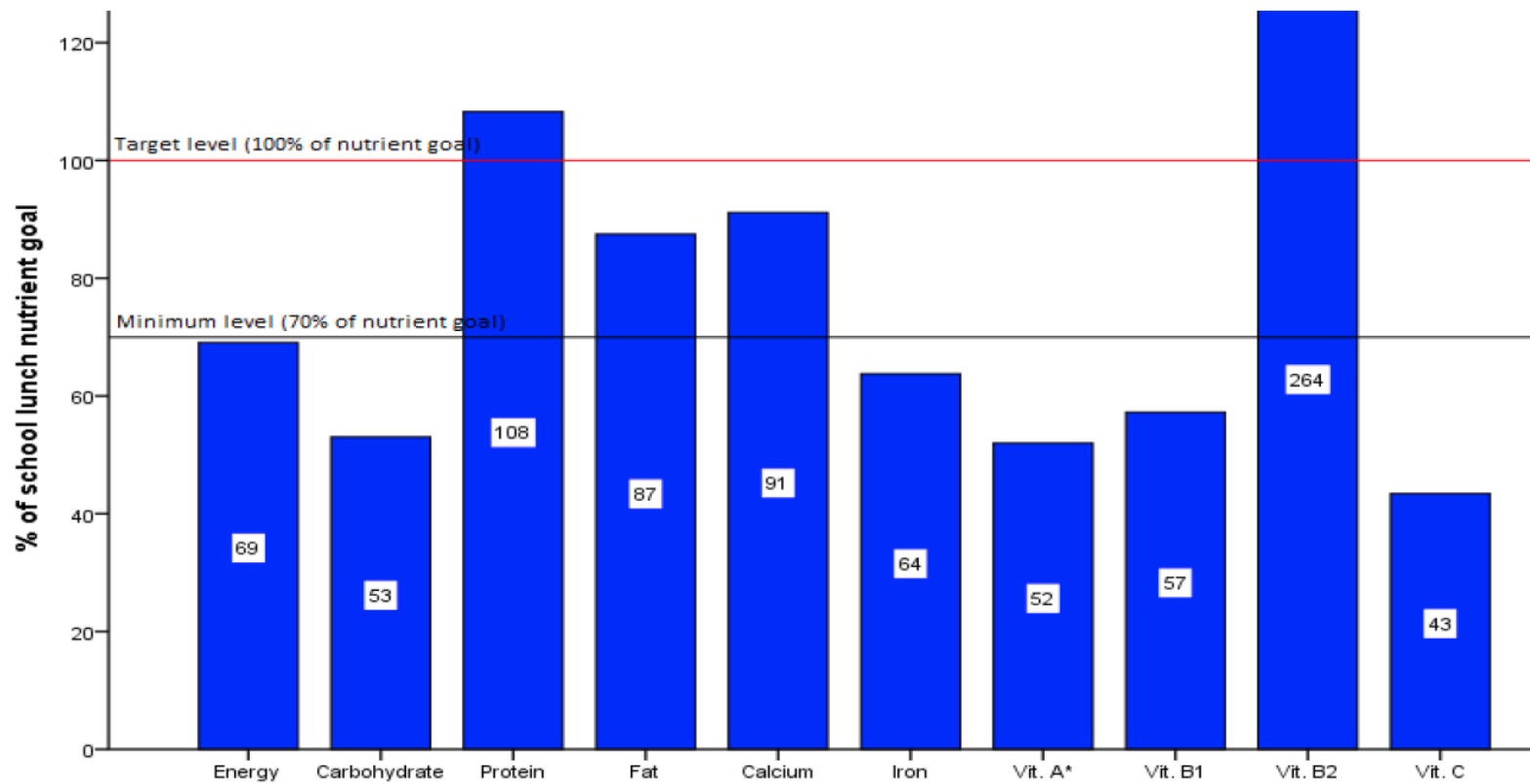


Figure 12: Comparison of undernutrition rate between MICS 2017 and our study

จากการสำรวจภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนใน ศพด. จังหวัดปัตตานี
ประมาณ 1 ใน 4 ของนักเรียนใน ศพด มีภาวะเตี้ย และ แนวโน้มเด็กอ้วนเพิ่มขึ้น
และสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประเทศ

คุณภาพทางโภชนาการของอาหารกลางวันที่จัดบริการ ใน ศพด. จ.ปัตตานี สํารวจในปี 2561



Note: * represent median value used

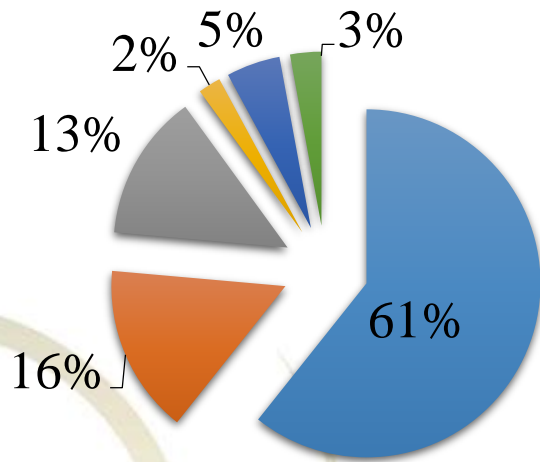
Figure 4: Adequacy of energy and nutrients of school lunch plus milk supplements

อาหารกลางวันที่จัดบริการใน ศพด. จ.ปัตตานี มีคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้ตามมาตรฐาน



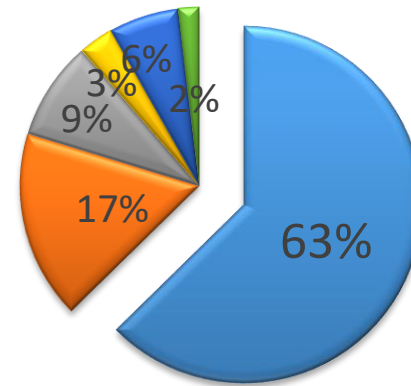
การไม่บริโภคของนักเรียนใน จ.ปัตตานี

ความชุกของการไม่รับประทานอาหารเช้า ของนักเรียนประถม โรงเรียนหนึ่งในจังหวัดปัตตานี



นอกเขตเทศบาล

- no BFS
- BFS 1 day
- BFS 2 days
- BFS 3 days
- BFS 4 days
- BFS 5 days



ในเขตเทศบาล

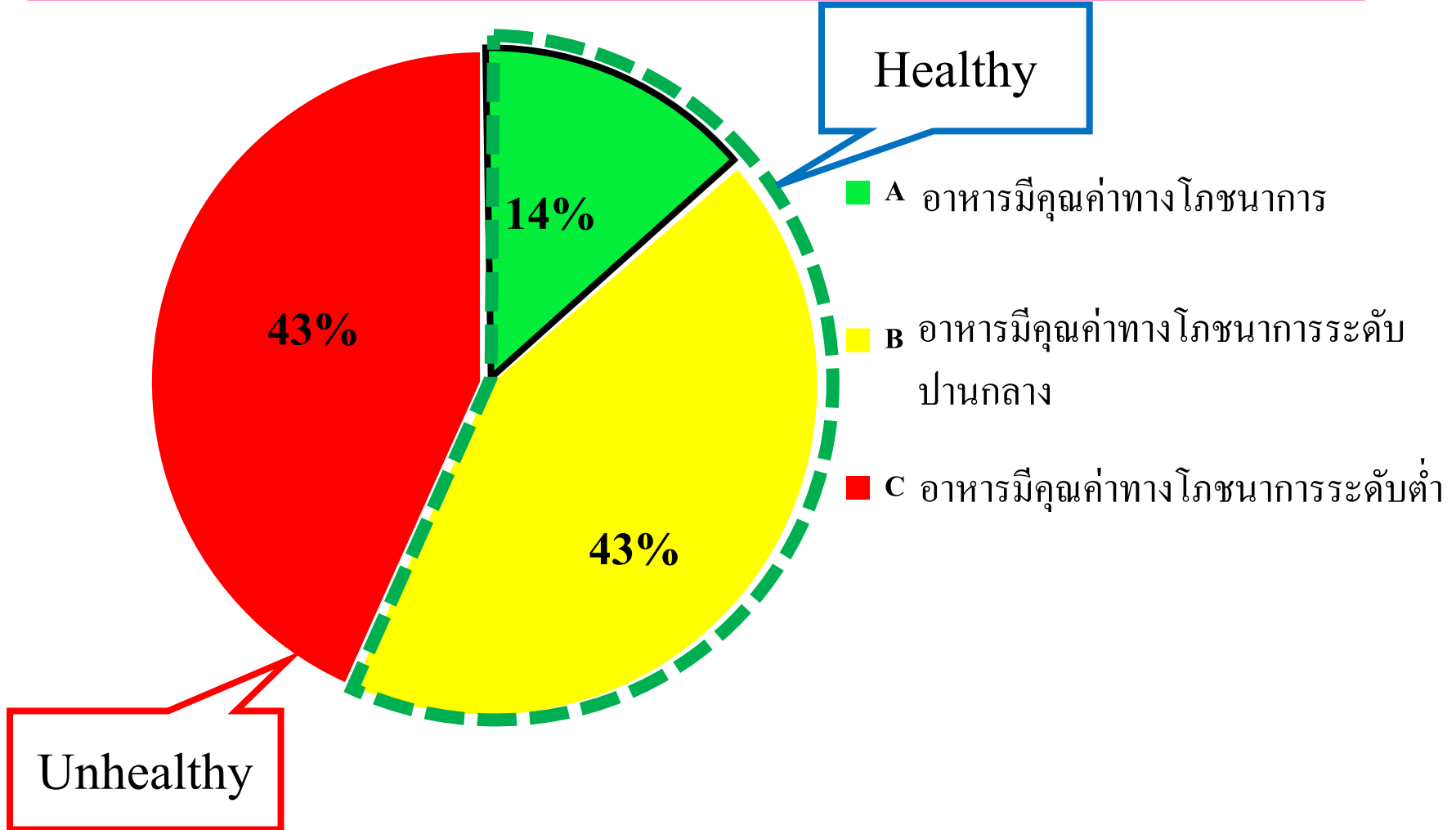
มีลูกๆ ของเรา ร้อยละ 37-39 ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าอย่างน้อย 1 วันในสัปดาห์

✓ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมด้านอาหารบริเวณโรงเรียนส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคในเด็ก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในเด็กนักเรียน (Treena *et al.*, 2015)



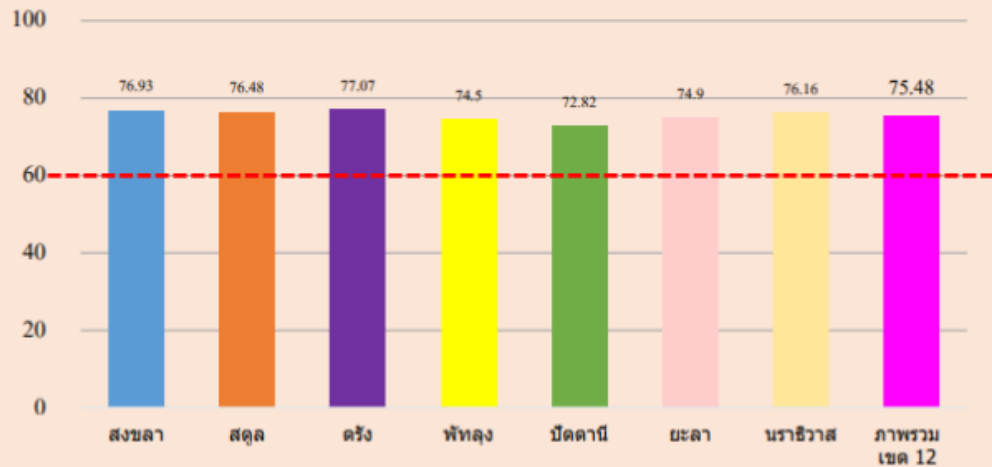
ที่มา: <http://social.tnews.co.th/content/119438> [17/10/2559]

คุณภาพทางโภชนาการ ของอาหารที่จำหน่ายบริเวณ โรงเรียนในจังหวัด
สงขลา (สำรวจเมื่อปี 2559)

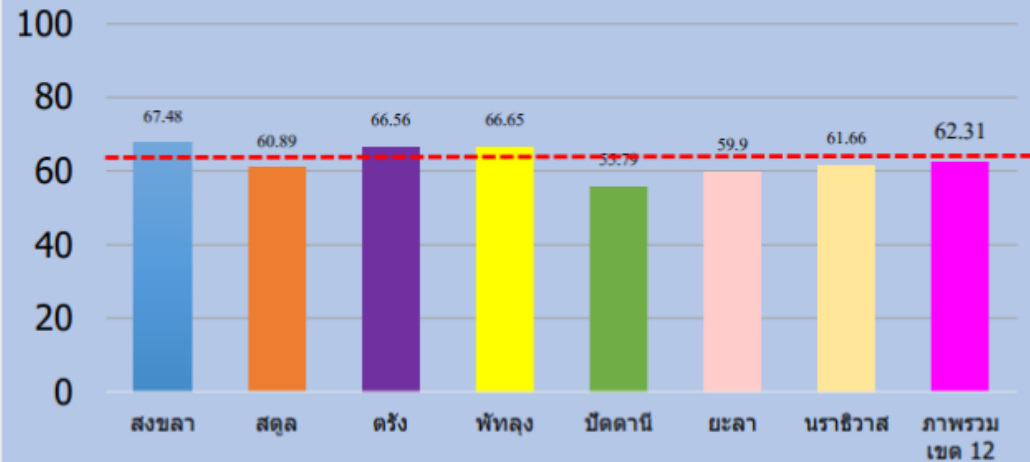


รูปที่ 3 ร้อยละของอาหารที่มีการจัดจำหน่ายตามกลุ่มคุณภาพทางโภชนาการ

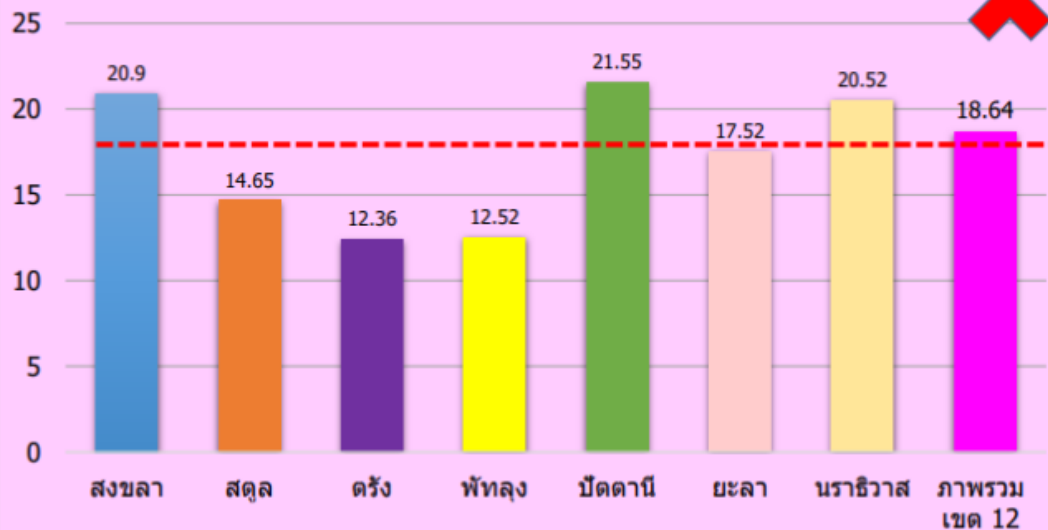
ร้อยละหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนหรือเท่ากับ 12 สัปดาห์



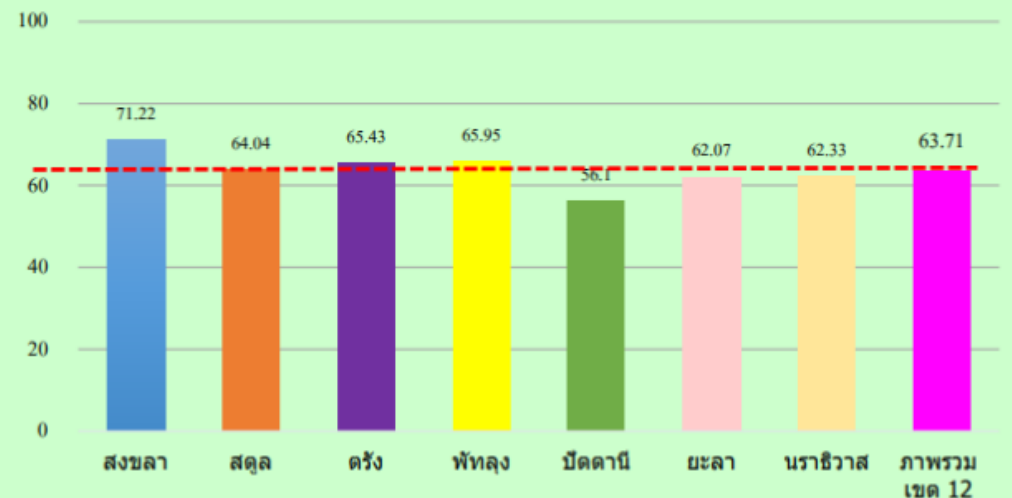
ร้อยละหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการดูแลก่อนคลอด 5 ครั้ง ตามเกณฑ์คุณภาพ



ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์



ร้อยละของหญิงหลังคลอดที่ได้รับการดูแลครบ 3 ครั้งตามเกณฑ์



หญิงให้นมบุตรในจังหวัดปัตตานี ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

ตารางที่ 4 ร้อยละของการบริโภคอาหารแยกตามกลุ่มอาหารของหญิงให้นมบุตร ช่วงระหว่างเดือนแรกหลังคลอดและเดือนที่ 5 หลังคลอด (n=27)¹

| กลุ่มอาหาร | ช่วงเวลา | | P value |
|---------------------------------|------------------|---------------------|---------|
| | เดือนแรกหลังคลอด | เดือนที่ 5 หลังคลอด | |
| อาหารหลักประเภทแป้ง | 100 | 100 | 1.000 |
| ผักใบเขียวเข้ม | 25.9 | 70.4 | 0.000* |
| ผักและผลไม้วิตามินเอสูง | 14.8 | 33.3 | 0.063 |
| ผักและผลไม้อื่นๆ | 81.5 | 100 | 0.063 |
| เครื่องในสัตว์ที่มีธาตุเหล็กสูง | 14.8 | 18.5 | 1.000 |
| เนื้อสัตว์ ปลาและอาหารทะเล | 100 | 100 | 1.000 |
| ไข่ | 51.9 | 85.2 | 0.004* |
| ถั่วเมล็ดแห้ง | 11.1 | 48.1 | 0.002* |
| นมและผลิตภัณฑ์นม | 48.1 | 51.9 | 1.000 |

¹ข้อมูลจากการประเมินความหลากหลายในการบริโภคอาหารด้วย Women's dietary diversity scores: WDDS

*เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ Chi-square test ที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.05$



โรคอ้วนภัยคุกคามใหม่ของเด็กไทย

ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนไทย พ.ศ.2538-2557 จากการสำรวจต่าง ๆ



ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนของเด็กวัยเรียนไทย ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา
เพิ่มสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับแนวโน้มในประเทศทั่วโลก

ที่มา : รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5, 2557





ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคในเด็กประถมวัย

จากข้อมูล Global Nutrition Report 2017 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยใน 141 ประเทศทั่วโลก ประเทศไทยมีปัญหาเด็กอ้วนสูงกว่าค่าเฉลี่ย !

“

เด็กเพียงร้อยละ 6.5
บริโภคผักและผลไม้
ได้เพียงพอตามปริมาณ
ที่แนะนำ

”



ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนคนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 (สุขภาพเด็ก), สวรส.
สุขภาพคนไทย 2561 : พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหิดล





“ ขณะที่มีการบริโภค
น้ำอัดลม น้ำหวาน
กลับมีแนวโน้ม
สูงขึ้น ”



เด็กไทย “ติดหวานมากขึ้น” - การบริโภคน้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มหวาน
ในปริมาณ “1 ครั้งขึ้นไปต่อ 1 วัน” เพิ่มขึ้นในเด็ก 2-5 ปี จาก 10% เป็น 12%
และเด็ก 6-9 ปี จาก 14% เป็น 20 % ระหว่างการสำรวจปี 2551-52 และ 2557

ที่มา : การสำรวจสุขภาพประชาชนคนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557 (สุขภาพเด็ก), สวรส.
สุขภาพคนไทย 2561 : พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหิดล





คุณจะไม่สามารถรักษา
สุขภาพให้ดีได้ หากคุณ
ไม่ดูแลอาหารให้ดี

สิ่งที่สำคัญคือ การเลือกอะไรมากิน เอามันมาจากไหน และปรุงประกอบ
อย่างไร ที่จะให้มันส่งผลที่ตรงพลังต่อสุขภาพมากที่สุด

อ๊ะอ๊ะ...ก่อนจะทำโครงการ ท่านต้องคำถาม 2 ข้อ นี้ ให้ช้ดก่อนนะคะ

ในบริบทของท่านล่ะ..... ปัญหาทางโภชนาการของประชาชนในแต่ละช่วงวัยเป็นอย่างไร?

ในบริบทของท่านล่ะ..... ปัญหาทางโภชนาการ เหล่านั้น น่าจะเกิดจากสาเหตุใดเป็นสำคัญ?



ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหาที่พบบ่อย ๆ

- พฤติกรรมการกินอาหารไม่เหมาะสม เช่น ไม่รับประทานผักผลไม้ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย (ไม่ตระหนัก ไม่มีความรู้/ทักษะในการเลือก/ปรุงประกอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ)
- การไม่รับประทานอาหารเช้าของนักเรียน (ไม่เห็นความสำคัญ ไม่มีเวลาหาอาหารที่มีคุณภาพ ยากจน)
- อาหารกลางวันไม่ได้คุณภาพ (ไม่ให้ความสำคัญ ผู้จัดบริการขาดทักษะทางโภชนาการ ปัญหาเรื่องงบประมาณ)
- สิ่งแวดล้อมด้านอาหารไม่เอื้อให้มีทางเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (ผู้ขาย/ผู้บริโภครู้ ไม่ตระหนัก ไม่มีกระบวนการควบคุมคุณภาพอาหารที่บริการในชุมชน)
- ความยากจน/ความไม่มั่นคงทางอาหาร

แนวทางการแก้ปัญหาโภชนาการ

| ปัญหาและสาเหตุ | ตัวอย่างแนวทางแก้ไขตามสาเหตุ |
|---|---|
| พฤติกรรมกรกินอาหารไม่เหมาะสม เช่น ไม่รับประทานผักผลไม้ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม รวมถึงการไม่ออกกำลังกาย (ไม่ตระหนัก ไม่มีความรู้/ทักษะ ในการเลือก/ปรุงประกอบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ) | <ul style="list-style-type: none">- รณรงค์ สร้างกระแส- กิจกรรมที่ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมด้านอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (ตลาดปลอดภัย ร้านอาหารสุขภาพ ร้านเครื่องดื่มอ่อนหวาน ฯลฯ)- การสร้างความรอบรู้ทางโภชนาการ- ทำงานร่วมกันหลายภาคส่วน เพื่อเป้าหมายเดียวกัน- นโยบายในระดับชุมชน |
| การไม่รับประทานอาหารเช้าของนักเรียน (ไม่เห็นความสำคัญ ไม่มีเวลาหาอาหารที่มีคุณภาพ ยากจน) | <ul style="list-style-type: none">- กิจกรรมสร้างความเข้าใจให้ผู้ปกครอง นักเรียน ครู ต่อความสำคัญของอาหาร- มีบริการอาหารเช้าที่มีคุณภาพในโรงเรียน ชุมชน |
| อาหารกลางวันไม่ได้คุณภาพ (ไม่ให้ความสำคัญ ผู้จัดบริการขาดทักษะทางโภชนาการ ปัญหาเรื่องงบประมาณ) | <ul style="list-style-type: none">- เสริมสร้างสมรรถนะผู้จัดการอาหารกลางวัน- กำหนดนโยบายของสถานศึกษา |
| สิ่งแวดล้อมด้านอาหารไม่เอื้อให้มีทางเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (ผู้ขาย/ผู้บริโภคไม่รู้ ไม่ตระหนัก ไม่มีกระบวนการควบคุมคุณภาพอาหารที่บริการในชุมชน) | <ul style="list-style-type: none">- นโยบายในระดับชุมชน- ระบบการควบคุมคุณภาพอาหารที่บริการในชุมชน |
| ความยากจน/ความไม่มั่นคงทางอาหาร | <ul style="list-style-type: none">- กิจกรรมสร้างรายได้, สวัสดิการการให้ความช่วยเหลือด้านอาหาร อาหารเสริมกับกลุ่มที่ด้อยโอกาส หรือยากจน |



THANKS

A group of hands holding up large, colorful letters that spell out the word "THANKS". The letters are in shades of blue, yellow, and black. The hands are positioned below each letter, with some holding multiple letters.

boonpub.com



