



จดหมายข่าว...



นายธงชัย อินทร์ประเสริฐ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม

@ ฉบับประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๔
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกุ่ม
NONGKUM ORGANIZATION
อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาฬสินธุ์ ๗๑๑๖๐
โทร. ๐๓๔-๖๗๘๒๔๔

“วิสัยทัศน์”

“ส่งเสริมการศึกษา พัฒนาเศรษฐกิจ พืชความยากจน ตำบลน่าอยู่ เชิดชูวัฒนธรรม เลิศล้ำภูมิปัญญา ประชาธิปไตย”

กิจกรรมที่ดำเนินการในช่วงที่ผ่านมา



นายธงชัย อินทร์ประเสริฐ นายกอบต.หนองกุ่ม มอบหมายให้ ปลัดอบต.-นักพัฒนาชุมชน-กองช่าง ร่วมกับกำนัน-ผู้ใหญ่บ้าน-ส.อบต. หมู่ที่ ๑,๒,๔,๑๖,๑๐ นำกระเบื้อง,สังกะสีมุงหลังคา มามอบให้แก่ราษฎรผู้ประสบวาตภัย



ประเมินองค์การปลอดโฟม (No Foam) ตามโครงการรณรงค์ลด ละ เลิก การใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร

ประจำปีงบประมาณ 2564 โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี



ประชุมคณะกรรมการประสานแผนพัฒนาท้องถิ่นระดับอำเภอ (อำเภอป่าพลอย)



เกร็ดความรู้

ผัก-ผลไม้มีดีอย่างไร ทำไมต้องกินให้เพียงพอ

ผัก-ผลไม้มีดีอย่างไร ทำไมต้องกินให้เพียงพอ

กินเถอะมีประโยชน์จริงๆ

ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง



ต้านโรคกลุ่ม NCDs

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่
เกิดจากวิถีการใช้ชีวิต

ทุกคนมี ในผักและผลไม้หลากสี

เลือกกินให้หลากหลาย ครบทุกสีได้ประโยชน์เต็มๆ



สารคลอโรฟิลล์
มีในพืช-ผักใบ
สีเขียว



สารคาร์ทีนอยด์
มีในผัก-ผลไม้
สีส้ม-สีส้มแดง



สารไลโคปีน
มีในผัก-ผลไม้
สีแดง



สารลูทีน
มีในผัก-ผลไม้
สีเหลือง



สารแอนโทไซยานิน
มีในผัก-ผลไม้
สีน้ำเงิน-ม่วงแดง



สารอัลลิซิน
มีในพืชที่มี
สีออกขาว



**สารอินดอล
ไอโซไทโธไซยาน**
พบมากในพืชตระกูลกะหล่ำ

ผัก-ผลไม้ กินเท่าไรถึงเรียกว่าเพียงพอ

ควรกินผัก-ผลไม้อย่างน้อย **400** กรัมต่อวัน

ควรกินผักสุกประมาณ **6 ทัพพี** ต่อวัน และผลไม้วันละ **2-3 ส่วน** ต่อวัน



ผักปรุงสุก



ทั้งผักใบ



ผักหัว ถั่ว และธัญพืช



ผลไม้รสหวานน้อย



การเลือกชนิดของผักก็สำคัญ

ผักผลไม้แต่ละชนิดจะให้สารอาหารมากน้อยแตกต่างกัน
ควรกินให้หลากหลาย และได้รับปริมาณที่เพียงพอ

V1



**ผักใยอาหาร
น้อย**

อาติ ตำลึง คะน้า
แตงกวา และ บวบ

V2



**ผักใยอาหาร
ปานกลาง**

อาติ มะเขือเปราะ
กุยช่าย มะระ

V3



**ผักใยอาหาร
สูง**

อาติ แครอท
ผักกูด ดอกแค

V4



**ผักใยอาหาร
สูงมาก**

อาติ มะเขือพวง
ผักสะเดา ถั่ว และ ธัญพืช



โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) เป็นชื่อเรียกของกลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ เป็นโรคไม่ติดต่อ และ ไม่แพร่กระจายโรคจากการสัมผัสคลุกคลี กับคนที่เป็โรค ประกอบด้วย ๖ โรคได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และ โรคอ้วนลงพุง โรคเหล่านี้เกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายในร่างกาย อันเป็นผลมาจากวิถีชีวิต ที่ทำให้เกิดความเสี่ยง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ กินอาหาร หวาน-มัน-เค็มจัด และมีความเครียดสูง ในประเทศไทยมีอัตราการของผู้ป่วยเป็นโรคนี้นี้ จากการสำรวจปี ๒๕๕๒ พบว่ามีมากถึง ๑๔ ล้านคน และยังถือเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต

กินผักผลไม้ให้เพียงพอ ช่วยต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลอย่างต่อเนื่องนั้น ส่งผลต่อการเป็นโรคในกลุ่ม NCDs ซึ่งการกินผัก และผลไม้ไม่เพียงพอ ก็เป็นอีกหนึ่งในพฤติกรรมที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรค นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพโดยรวมแย่ลง ซึ่งจากการศึกษา และวิจัยในระดับนานาชาติ พบว่า การไม่กินผัก และผลไม้ หรือกินน้อยเกินไป เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค ลำดับที่ ๖ จากทั้งหมด ๑๗ ปัจจัย ดังนั้น องค์การอาหาร และการเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ควรกินผัก และผลไม้ให้ได้อย่างน้อย ๔๐๐ กรัม ต่อวัน หรือเทียบเท่ากับ ๕ ส่วนต่อวัน (โดยคิดผัก ผลไม้ ๘๐ กรัม เป็น ๑ ส่วนบริโภค)

มีหลักฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในระยะ ๑๐-๑๒ ปี ยืนยันว่า การกินผัก และผลไม้ได้ตามส่วนที่แนะนำ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs ได้ทั้ง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิต โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง (กะเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ หลอดอาหาร และ ปอด)

ผัก ผลไม้ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ผัก ผลไม้ ให้สารพฤกษเคมี (phytonutrients or phytochemicals) สำคัญที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ต้องได้จากการกินผัก หรือผลไม้เท่านั้น สารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการต้านการเกิดอนุมูลอิสระภายในร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยลดอาการอักเสบ และยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

ตัวอย่างของสารพฤกษเคมีที่พบมากในผักผลไม้ คือ

- สารคลอโรฟิลล์ พบมากในพืชผักใบสีเขียว เช่น คื่นช่าย ปวยเล้ง กวางตุ้ง ใบบัวบก ใบชะพลู
- สารคาโรทีนอยด์ พบมากในพืชผักหรือผลไม้ ที่มีสีส้มเหลือง และสีแดงส้ม เช่น แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง ส้ม มะละกอ
- สารไลโคปีน พบมากในพืชผัก และ ผลไม้ที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ แตงโม สตรอว์เบอร์รี่
- สารลูทีน พบมากในพืชที่มีสีเหลือง เช่น ข้าวโพด
- สารแอนโทไซยานิน พบมากในพืช ผัก ผลไม้ ที่มีสีน้ำเงิน ม่วงแดง เช่น กะหล่ำม่วง หัวบีทรูท องุ่นม่วงแดง เชอร์รี่
- สารอัลลิซิน พบมากในพืชที่มีสีออกขาว เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่
- สารอินดอล ไอโซไทโอไซยานเท พบมากในพืชตระกูลกะหล่ำ เช่น ดอกกะหล่ำ บรอกโคลี ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักหางหงส์

ผักผลไม้ กินเท่าไรถึงเรียกว่าเพียงพอ

ผัก และผลไม้ เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ วิตามิน โยอาหาร และ พฤกษเคมีมากมาย จึงทำให้ผัก และผลไม้เป็นตัวเลือกที่ถูกแนะนำให้กินให้ได้ตามสัดส่วน ซึ่งการกินผัก และผลไม้ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรเลือกกินผัก และผลไม้ให้หลากหลายชนิด สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไป เพื่อให้คุณค่าสารอาหาร แร่ธาตุ วิตามิน พฤกษเคมี และ โยอาหารจากผัก และผลไม้ได้อย่างครบถ้วน

สำหรับผู้ใหญ่ แนะนำให้กินผักให้ได้วันละ ๖ ทัพพี (ผักที่ปรุงสุก จะมีน้ำหนักเฉลี่ยประมาณ ๕๐ กรัม ต่อ ๑ ทัพพี) และ กินผลไม้ ๒-๓ ส่วนต่อวัน (ผลไม้ ๑ ส่วนจะมีน้ำหนักประมาณ ๘๐-๑๐๐ กรัม) ซึ่งการปฏิบัติตามสัดส่วนนี้ จะทำให้เราสามารถกินผัก และผลไม้ได้ตามปริมาณที่ องค์การอนามัยโลกแนะนำ คือที่ ๔๐๐ กรัมต่อคนต่อวัน

การเลือกชนิดของผัก และผลไม้ที่สำคัญ

จริงอยู่ที่ การกินผักและ ผลไม้ให้ได้ตามส่วน ปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ คือที่ ๔๐๐ กรัม นั้นมีประโยชน์ แต่การนับแต่ปริมาณเพียงอย่างเดียวก็ไม่ได้ยืนยันว่าร่างกายจะได้รับใยอาหารมากพอตามที่แนะนำ (๒๐-๒๓ กรัมต่อคนต่อวัน) เพราะอย่างที่กล่าวไป ผัก และผลไม้แต่ละชนิดมีปริมาณสารอาหาร และใยอาหาร ในปริมาณที่ต่างกัน การเลือกชนิดของผัก และผลไม้ จึงเป็นอีกส่วนที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการกินให้เพียงพอ

ดูผักที่ ไฟเบอร์ (ใยอาหาร) V๑-V๔

- **กลุ่ม V๑** มีใยอาหารน้อย (ให้ใยอาหารประมาณ ๐.๕-๑ กรัมต่อ ๑ ทัพพี) เป็นผักใบที่มีความนิ่ม หรือ กรูบกรอบ เป็นผักที่มีส่วนประกอบเป็นน้ำอยู่มาก เช่น ผักสลัดชนิดต่างๆ กวางตุ้ง ตำลึง คะน้า กะหล่ำปลี ผักหวาน แดงกวา และ บวบ
- **กลุ่ม V๒** มีใยอาหารปานกลาง (ให้ใยอาหารประมาณ ๒ กรัมต่อ ๑ ทัพพี) เป็นผักที่มีเนื้อสัมผัสค่อนข้างแข็ง ใช้เวลาเคี้ยวปานกลาง เช่น มะเขือเปราะ กุยช่าย ยอดสะเดา ใบยอ ใบขี้เหล็ก มะระ และ หัวปลี
- **กลุ่ม V๓** มีใยอาหารสูง (ให้ใยอาหารประมาณ ๓ กรัมต่อ ๑ ทัพพี) เป็นผักที่มีความเหนียว เคี้ยวยาก เช่น แครอท ผักกูด ดอกแค ขนุนอ่อน หน่อไม้ป่า ยอดผักขี้เหล็ก เมล็ดกระถิน และ เห็ดหูหนู
- **กลุ่ม V๔** มีใยอาหารสูงมาก (ให้ใยอาหารประมาณ ๔ กรัมต่อ ๑ ทัพพี) เป็นผักที่มีเนื้อแข็ง และเหนียว เคี้ยวยาก เช่น มะเขือพวง ผักสะเดา ถั่ว และ ธัญพืช

ผลไม้ต้องเลือกที่มีไฟเบอร์ และ น้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสม

เนื่องจากในผลไม้มีน้ำตาลตามธรรมชาติ จึงควรให้ความสำคัญในการเลือกชนิดของผลไม้ โดยดูที่ปริมาณใยอาหาร และปริมาณน้ำตาลควบคู่กันไป โดยเฉพาะ ผู้ที่ลดน้ำหนัก หรือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องควบคุมระดับน้ำตาล ควรเลือกทานผลไม้ที่มีกากใยสูง แต่มีปริมาณน้ำตาลไม่สูงมาก เช่น แดงโม ฝรั่ง ชมพู่ แก้วมังกร กีวี และ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ

จำง่าย ๆ อยากรู้ได้ ประโยชน์จากผัก และผลไม้ ๔๐๐ กรัม

- **จำที่ ๑** เลือกกินให้หลากหลาย สลับ หมุนเวียนไป ทั้งผัก และผลไม้
- **จำที่ ๒** ผัก วันละ ๔ ทัพพี กับ ๒ ส่วนผลไม้ โดย ผักทุกกลุ่ม v๑, v๒, v๓, v๔ อย่างละ ๑ ทัพพี และ ผลไม้ วันละ ๒-๓ ส่วน ถ้าหากต้องควบคุมน้ำหนัก หรือเป็นผู้ป่วยเบาหวาน ให้ลดการกินผลไม้ลง เน้นเป็นการกินผักมากกว่าผลไม้