

พฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหาร เป็นสาเหตุของการตายและการพิการของคนไทยสูงเป็นอันดับหนึ่ง

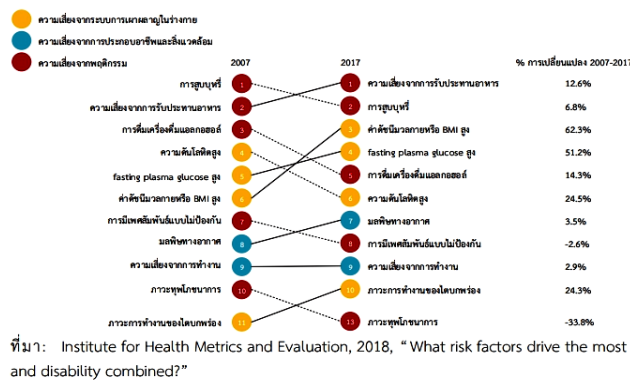


คำกล่าวที่ว่า การมีสุขภาพดีเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีสะท้อนว่าคนจำนวนมากให้ความสำคัญกับสุขภาพมากกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ ดังเช่นในสังคมไทยมักมีการอ้างถึงพุทธพจน์ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” นอกจากนี้มีการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2555 พบว่าคนไทยให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพมากกว่าเรื่องเศรษฐกิจ

อย่างไรก็ตาม มีผลการศึกษาระยะยาวของ Institute for Health Metrics Evaluation (2018) ชี้ว่า ในปี พ.ศ. 2560 มนุษย์มีพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารเป็นสาเหตุของการตายและการพิการของคนไทยสูงเป็นอันดับหนึ่ง โดยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 12.6 เมื่อเทียบกับ 10 ปีก่อนหน้า (รูปที่ 1-1) และการมีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) สูง เป็นสาเหตุการตายและการพิการอันดับ 3 มีอัตราการเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 62.3 เมื่อเทียบกับ 10 ปีก่อนหน้า นอกจากนี้มีผลสำรวจสุขภาพคนไทยปีพ.ศ. 2557 พบว่าความชุกของภาวะอ้วน (BMI ≥ 25 กก./ม. 2) สูงถึงร้อยละ 37.5 ของคนไทยที่สำรวจ โดยเฉพาะคนไทยในวัยทำงานช่วงอายุ 30-59 ปี ที่เกือบร้อยละ 45 มีภาวะอ้วนมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ โดยเปรียบเทียบ

ปัจจัยเสี่ยงจากการบริโภคอาหารและค่าดัชนีมวลกายที่สูงเหล่านี้ น่าจะเป็นผลมาจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนไทย เช่น การกินเลี้ยงสังสรรค์ กลยุทธ์ทางการตลาดความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสาร และยังรวมไปถึงการที่ประชาชนมีอายุยืนขึ้นจนเข้าสู่สังคมสูงอายุที่เข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ สถานการณ์เหล่านี้ อาจส่งผลต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้นด้วย

รูปที่ 1-1: ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่เป็นสาเหตุของการตายและการพิการของคนไทย เปรียบเทียบระหว่างปี ค.ศ. 2007 และ 2017



ดังนั้น การได้มาซึ่งสุขภาพดีต้องมีการลงทุนทั้งโดยส่วนตัวและส่วนรวม การลงทุนส่วนตัว ประกอบด้วย การลงทุนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การไม่ทานอาหารหวาน มัน เค็มจัด หรืออาหารรสจัด การไม่ทานฟร่าเพรื่อ หรือทานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือการไม่สูบบุหรี่ พฤติกรรมที่ดีเหล่านี้ต้องใช้ความพยายามส่วนบุคคลที่มีความยากง่ายแตกต่างกัน อาจจะมีด้วยเหตุผลทางรสนิยม ความชอบลิ้มรสอาหาร การรู้จักอดทนรอเพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่าในอนาคต

อ่านเพิ่มเติมที่ : เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยสังคมอายุยืน (TDR I มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย)