



กิน 'บุฟเฟต์' ไม่ระวัง ร่างกายพัง เสี่ยง NCDs

ร้านอาหารประเภท 'บุฟเฟต์' (Buffet) จำนวนหลายร้อยในประเทศไทย คงตกย้ำได้ดีถึงวัฒนธรรมการกินแบบอ้อมไม่อั้น จนดูเหมือนว่าพฤติกรรมการกินเพื่ออยู่ ในยุคเก่าก่อนได้ปรับเปลี่ยนมาเป็น การอยู่เพื่อกินอาหารที่พึงพอใจ สารพัดเมนูบุฟเฟต์ก็มีให้เลือกอ้อมอร่อยมากมาย ตั้งแต่ราคาหลักร้อยไปถึงหลักพัน ไม่ว่าจะปิ้งย่างอาหารทะเล ชาบูซาบู บุฟเฟต์เค้ก บุฟเฟต์ไอศกรีม ฯลฯ



เพราะคำว่าบุฟเฟต์หมายถึง การซื้อสินค้าหรือบริการ ที่ผู้ซื้อจ่ายในราคาคงที่ แต่สามารถบริโภคได้อย่างไม่จำกัดจำนวน ส่งผลให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่ รับประทานอาหารบุฟเฟต์ให้ได้ปริมาณมากที่สุด เพื่อให้เกิดความคุ้มค่า จึงทำให้ความสุขในการกินไม่ได้เกิดจากความอ้อมท้องเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีความสุขจากการเลือกสรรเมนูที่ชื่นชอบ ยิ่งอร่อยก็ยิ่งกินในจำนวนที่มากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย และเมื่อข้ามขอบข่ายของความพอดี ร่างกายก็ย่อมอยู่ในสภาวะพะอืดพะอม และส่งผลต่อสุขภาพอย่างแน่นอน



ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย จึงมีคำแนะนำดีๆ สำหรับคนที่ชอบรับประทานอาหารบุฟเฟต์ว่าสามารถเลือกรับประทานได้ตามปกติ แต่หากตามใจปากอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นความเคยชิน รับประทานต่อเนื่องบ่อยครั้ง ผลที่จะเกิดขึ้นอันดับแรก คือภาวะอ้วน ต่อมา

ก็จะอาจเกิดโรค NCDs (Non-communicable diseases) ซึ่งหมายถึงกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ประกอบด้วย 4 กลุ่มโรคที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด, กลุ่มโรคเบาหวาน, กลุ่มโรคมะเร็ง และกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง

เนื่องจากโรค NCDs มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพต่างๆ เช่น กินอาหารหวาน มัน เค็ม ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดังนั้นการป้องกัน และลดความเสี่ยงก็ทำได้ไม่ยาก เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะคนที่ชอบรับประทานอาหารบุฟเฟต์เป็นชีวิตจิตใจ ควรตระหนักถึงสุขภาพให้มากขึ้น เน้นรับประทานผักและผลไม้ควบคู่ไปด้วย และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ลดหวาน มัน เค็ม และที่ขาดไม่ได้คือการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันครั้งละ 30 นาที เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ขับของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น 😊

