



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ข่าวประชาสัมพันธ์ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ตรุษจีนสู่สุขภาพดี หลีกหนีอาหาร หวาน มัน เค็ม

อาหารคาวหวานในเทศกาลตรุษจีน ควรหลีกเลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็ม เน้นรับประทาน ผักผลไม้ ธัญพืช เพิ่มกากใย เพื่อสุขภาพที่ดี ป้องกันความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เพื่อครอบครัวที่เรารัก โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุ

“เทศกาลตรุษจีน” ถือเป็นเทศกาลมงคลที่สำคัญของชาวจีน เหมือนเป็นวันขึ้นปีใหม่ โดยธรรมเนียมจะต้องบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และบรรพบุรุษผู้ใหญ่ ของเครื่องไหว้หลัก คือ เนื้อสัตว์ทั้งตัว ผลไม้ที่มีชื่อเป็นมงคล ขนมห ที่สำคัญคือ ชิวท้อ เป็นชาลาเปาที่ปั้นเลียนแบบลูกท้อ ซึ่งคนจีนเชื่อว่าเป็นผลไม้อายุยืน

อาหารคาวหวานเพื่อความเป็นสิริมงคลเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีไขมันสูง จึงควรรับประทานใน ปริมาณที่เหมาะสม หากบริโภคมากเกินไปที่ร่างกายต้องการ ก็จะถูกสะสมเป็นไขมันส่วนเกิน ก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพ (Non-communicable Diseases: NCDs) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ซึ่งประกอบไปด้วยโรคหลัก คือโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวาน ฯลฯ ซึ่งรายงานสถิติสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๕๐ – ๒๕๕๗ อัตราตายด้วยโรคไม่ติดต่อที่เหล่านี้ มีอัตราการตายเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกโรค

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ในฐานะหน่วยงานหนึ่งที่ส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี จึงมีเคล็ดลับสุขภาพต้อนรับเทศกาลตรุษจีน ด้วยการ เพิ่มความระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุ ให้เน้น รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา และปรุงอาหารด้วยหลักการ ลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันการกระตุ้นอาการของโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดัน โลหิตสูง อีกทั้งควรเพิ่มสัดส่วนการรับประทานผักผลไม้ หรือธัญพืชให้มากขึ้น นอกจากนี้ ถ้า หากรับประทานไหว้เจ้าไม่หมดในคราวเดียว ไม่ควรทิ้งไว้บนโต๊ะอาหาร ควรเก็บอาหารแช่ใส่ ตู้เย็นให้เรียบร้อย เพื่อความปลอดภัย ป้องกันการบูดเสีย และที่สำคัญการขยับเขยื้อนร่างกาย หรือออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด

การที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ ภายใต้การควบคุมของตัวเราเอง โดยเฉพาะเรื่องการเอาใจใส่ด้านโภชนาการ ทั้งในช่วงเทศกาล ตรุษจีนและทุกๆวัน เพียงเท่านี้เราก็ได้ทั้งความอร่อยและไม่ทำร้ายสุขภาพด้วย

