

"อาหารริมบาทวิถี"ต้องพัฒนาอย่างไร เพื่อสุขภาพคนเมือง

วันที่ 01 พ.ค. 2565 เวลา 15:50 น.



"ปัญหาของแม่เดิน"

โดย รศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์

คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล



ผู้ขายอาหารริมบาทวิถี ควรปรับเมนูให้มีคุณค่าทางโภชนาการ คำนึงถึงสุขภาพประชาชน ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่จำหน่าย ไม่aken้ำเสียลงท่อระบายน้ำ ทิ้งขยะในบริเวณที่กำหนด **อาหารริมบาทวิถีต้องได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ**

โดย...รศ.ดร.เรวดี จงสุวัฒน์

อาหารริมบาทวิถี หรือ “สตรีทฟู้ด” (Street Food) ในประเทศไทยมีเอกลักษณ์และขึ้นชื่อในเรื่องความหลากหลาย และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประชาชนในกรุงเทพมหานคร ปัจจุบันขยายตัวไปยังจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยเฉพาะเมืองที่เป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวทั้ง 4 ภาคของประเทศ

เมื่อปี 2561 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เริ่มดำเนินการทำวิจัย จนถึงปัจจุบัน เรื่อง รูปแบบการจัดการอาหารริมบาทวิถี โดยได้รับการสนับสนุนจากกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความปลอดภัยด้านอาหาร (Food Safety) พัฒนารูปแบบการจัดการอาหารริมบาทวิถีด้านโภชนาการและสุขาภิบาลอาหารของอาหารริมบาทวิถี ติดตามคุณภาพอาหารริมบาทวิถี ตรวจสอบคุณภาพอาหารริมบาทวิถีเพื่อพัฒนาคุณภาพอาหารริมบาทวิถีด้านโภชนาการและด้านสุขาภิบาลอาหาร

ในระยะที่ 1 มีการสำรวจความรู้ ทักษะคติ พฤติกรรม (KAP) ของผู้ซื้อและผู้ขาย จำนวน 1,000 คน ได้แก่ ผู้ซื้อ จำนวน 800 คน และผู้ขาย จำนวน 200 คน จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 เขต ได้แก่ เขตพระนคร เขตบางกอกน้อย เขตพญาไท เขตสัมพันธวงศ์ เขตราชเทวี เขตสาทร และ 4 จังหวัด ได้แก่ พัทธยา เชียงราย อุบลราชธานี ภูเก็ต และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในพื้นที่ศึกษาอาหารริมบาทวิถี โดยแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ 1. รูปแบบพื้นที่ริมบาทวิถี 2. รูปแบบพื้นที่ปิด 3. รูปแบบฟู้ดทรัค ได้มีการเก็บตัวอย่างอาหารมาวิเคราะห์ปริมาณพลังงาน

สัดส่วนสารอาหารหลัก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน โซเดียม น้ำตาล โยอาหาร และตรวจเชื้อที่ก่อโรค พบว่าอาหารริมบาทวิถีมีปริมาณโซเดียมสูง เช่น ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส ใน 6 เขต บางเขตขามเตี้ยมีโซเดียมสูงถึง 3,000 มิลลิกรัม ซึ่งมากกว่าปริมาณที่แนะนำ คือ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน จากการเก็บตัวอย่าง 60 ตัวอย่าง พบว่ามีเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคเกือบร้อยละ 50 ?

ในระยะที่ 2 จัดอบรมเชิงปฏิบัติและติดตาม ให้คำแนะนำผู้ชายปรับเรื่อง ลด ทวาน มัน เค็ม และเพิ่มโยอาหาร มีการเก็บตัวอย่างอาหาร (Before) ก่อนการอบรม พบว่ามีเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อโรคเกือบร้อยละ 50 และมีการเก็บตัวอย่าง (After) จากการอบรมให้ความรู้หลักสูตรการอบรมผู้ชายตามหลักสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความรู้และตระหนักรู้ความปลอดภัยอาหารและโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ เห็นได้ชัดว่า ผู้ชายหันมาใส่ใจในวัตถุดิบที่มีคุณภาพมากขึ้น น้ำมันที่ใช้ทำอาหารมีผลต่อสุขภาพ โดยทั่วไปใช้น้ำมันปาล์ม แต่หากใช้เป็นน้ำมันรำข้าวก็จะเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายให้กับผู้ชาย ทำอย่างไรให้อาหารประเภททอดดูน้ำมันให้น้อยลง เพราะหากกินมากไปจะส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผู้บริโภคอาหารริมบาทวิถีส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา พนักงานเอกชนที่มีรายได้ไม่เกินเดือนละ 15,000 บาท นิยมซื้อข้าวเหนียวหมูปั่น หมูทอด จากระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมด้านโภชนาการและสุขภาพอาหารพบว่า ผู้ค้าอาหารริมบาทวิถีบางรายมีทัศนคติว่าทำไม่ได้ ปรับเปลี่ยนไม่ได้ เพราะผู้ซื้อขอรสชาติที่ทำอยู่ประจำบางรายชอบอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน และมีการแนะนำว่าควรเพิ่มผักเมนูอื่น ๆ เช่น ร้านปลาหมึกย่างใส่กระเทียมปริมาณมาก แนะนำให้ผู้ชายเพิ่มเป็นกะหล่ำปลีแทน สเต็กที่มีชิ้นใหญ่ให้ลดปริมาณลง ผู้ค้าบางรายรับฟังแล้วปฏิบัติตาม โดยเฉพาะผู้ชายอาหารบรรลพู้ดทรัค

ในด้านความปลอดภัยของอาหาร ผักโรยต่าง ๆ เช่น ผักชี ต้นหอม ผู้ค้าบางรายไม่ล้างผักก่อนขาย ทำให้เกิดสารเคมีตกค้างในผัก ผู้บริโภคมีความเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ ร้านหมูสะเต๊ะบางร้าน ใช้แปรงจุ่มน้ำกะทิ เมื่อปิ้งเสร็จก็ใช้น้ำกะทิเดิม ก่อนใส่ลูกค้า แนะนำให้ผู้ชายใช้กะทิ 2 ถ้วย เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในอาหาร

จากการศึกษาดังกล่าว เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น หน่วยงานภาครัฐควรผลักดันให้หน่วยงานภายนอก เช่น คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีส่วนร่วมในการแนะนำผู้ชายอาหารริมบาทวิถี และเก็บตัวอย่างอาหารเพื่อมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ประเมินความปลอดภัยของอาหาร ติดตามประเมินผล เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่คนไทยเป็นกันมาก คือ กลุ่มเอ็นซีดี (NCDs) หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีสาเหตุจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะอาหารริมบาทวิถี นั้นจะเปลี่ยนแปลงได้โดยที่ผู้บริโภคไม่สนับสนุน หรือไม่ซื้ออาหารที่ไม่สะอาด ไม่ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้ผู้ชายปรับตัวและเป็นกระบอกเสียงในการแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ

ในส่วนของผู้ชายอาหารริมบาทวิถี ควรปรับเมนูให้มีคุณค่าทางโภชนาการ คำนึงถึงสุขภาพประชาชน ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่จำหน่าย ไม่เทน้ำเสียลงท่อระบายน้ำ ทั้งขณะในบริเวณที่กำหนด อาหารริมบาทวิถีต้องได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ คนไทยควรมีความรู้ด้านโภชนาการ (Nutrition Literacy) เลือกโภชนาการที่เหมาะสม ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงข้อมูล และเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้อง

รวบรวมข้อมูล : งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล