

บทความพิเศษ

Special article

ภูมิปัญญาอาหารไทย ลดเสี่ยงเบาหวาน

ภานี ชูศรี วท.บ.*

คุณิณี สุวรรณคง Ph.D.**

* โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโรงพยาบาลอำเภอกระแสน้ำ จังหวัดสงขลา

** สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วันรับ: 25 ก.ย. 2562

วันแก้ไข: 28 พ.ย. 2564

วันตอบรับ: 7 ธ.ค. 2564

บทคัดย่อ

เบาหวานเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดแต่สามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงของการเกิดโรคได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมด้วยการหันมาบริโภคอาหารตามแนวภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาอาหารไทยถูกผสมผสานอยู่ในวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยมาตั้งแต่สมัยอดีตและสืบทอดมาจนถึงยุคปัจจุบัน เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในชุมชน เข้าถึงได้ง่าย จึงนับเป็นต้นทุนภูมิปัญญาไทยในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพคนไทยได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับทุกยุคสมัย มีความคิดเห็นป้องกันว่าภูมิปัญญาอาหารไทยสามารถตอบสนองภารกิจงานสาธารณสุขไทยครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โรคเบาหวานมีสาเหตุหนึ่งจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ปรุงรสชาติอาหารด้วยผลิตภัณฑ์ปรุงรสอาหารรสจัด หรือการใช้วัตถุดิบที่ไม่มีคุณภาพ เหล่านี้อาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน นโยบายสุขภาพคนไทยมุ่งส่งเสริมสุขภาพลดจำนวนผู้ป่วยเบาหวานผ่านกลยุทธ์หลากหลายที่สำคัญมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารภูมิปัญญาไทย ลดการรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็ม เพิ่มการใช้ผักและสมุนไพรในท้องถิ่นมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เพื่อนำสู่คนไทยสุขภาพดี ปลอดภัยจากภาวะโรคไม่ติดต่อที่ป้องกันได้ ภาคส่วนต่างๆ จึงควรมุ่งสนับสนุนให้ประชาชนหันมาใช้แหล่งอาหารในชุมชนซึ่งเป็นภูมิปัญญาอาหารไทย เนื่องจากถูกยอมรับว่าเป็นแนวปฏิบัติที่ส่งเสริมบุคคลให้ห่างไกลโรคเบาหวาน

คำสำคัญ: โรคเบาหวาน; โรคเรื้อรัง; ภูมิปัญญา; อาหารไทย; สุขภาพ

บทนำ

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เกิดจากภาวะขาดฮอร์โมนอินซูลินหรือจากการดื้อต่อฤทธิ์อินซูลิน ส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ การมีระดับน้ำตาลในเลือดปริมาณสูงอยู่เป็นระยะเวลานาน นำสู่โรคแทรกซ้อนในอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตา ไต และระบบหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น⁽¹⁾

โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาด เพียงแต่สามารถดูแลให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวด้วยการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นด้วยการสนับสนุนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม⁽²⁾ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มหรือรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและส่งเสริมการใช้สมุนไพรที่มีรสหวานแทนการเติมน้ำตาลในการปรุง-

อาหาร เช่น การปรุงรสด้วยหญ้าหวานแทนการเติมน้ำตาล การใช้ผักมีรสชาติเค็มมาเป็นเครื่องปรุงในอาหารแทนการเติมเกลือ รับประทานผลไม้เปลือกสีเขียว เนื่องจากผลไม้ประเภทนี้มีปริมาณน้ำตาลน้อย ทั้งต้องควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทหมักดอง อาหารที่มีโซเดียมสูงและซอสปรุงรสชนิดต่างๆ เทคนิคการปรับเปลี่ยนวิธีปรุงอาหารและแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย

คนไทยใช้พืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบของอาหารมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทั้งในลักษณะของเครื่องเคียง ผักจิ้ม และเป็นส่วนปรุงอาหาร คุณลักษณะพิเศษของภูมิปัญญาอาหารไทยนอกจากจะทำให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรค เช่น หัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน และมะเร็งบางชนิด ดังนั้นการส่งเสริมวิถีการบริโภคตามวิถีชีวิตภูมิปัญญาอาหารไทยนอกจากสะท้อนถึงมิติทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพแล้วยังทำให้ภูมิปัญญาอาหารไทยเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพคนไทยสู่การมีสุขภาพดี ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิดรวมถึงเบาหวาน⁽³⁾

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารไทยและสร้างวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่ลดเสี่ยงเบาหวาน

โรคเบาหวานและการดูแลตนเองด้วย ภูมิปัญญาอาหารไทย

โรคเบาหวานมีเหตุสำคัญจากการที่เนื้อเยื่อของร่างกายนำน้ำตาลที่สูงขึ้นในกระแสโลหิตไปเผาผลาญเป็นพลังงานได้ไม่เต็มที่ เบาหวานมี 2 ชนิด คือชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2 โดยชนิดที่ 1 ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยประมาณ 10-15 เปอร์เซ็นต์ จากการที่ตับอ่อนไม่สามารถผลิตเบต้าเซลล์ ส่วนชนิดที่ 2 ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเบาหวาน

มากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ เกิดจากมีปริมาณอินซูลินไม่เพียงพอหรือเซลล์ร่างกายมีการต่อต้านต่อการทำหน้าที่ของอินซูลิน⁽¹⁾

แม้โรคเบาหวานจะมีปัจจัยด้านพันธุกรรม พฤติกรรม การรับประทานอาหารที่เกินกว่าความต้องการของร่างกาย เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญส่งผลให้เกิดภาวะลงพุง น้ำหนักเกินมาตรฐาน เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ดังนั้นจึงต้องให้ความสนใจต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานหรือการควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ เทคนิคที่บุคคลสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองคือการรับประทานอาหารในปริมาณที่ไม่เกินความต้องการของร่างกาย⁽⁴⁾ และหันมาใช้ผักและสมุนไพรทดแทนการใช้เครื่องปรุงรสชนิดต่างๆ ในการประกอบอาหาร หรือลดปริมาณเครื่องปรุงรส⁽³⁾ แนวปฏิบัติดังกล่าวสอดคล้องกับแนวทางการรับประทานอาหารภูมิปัญญาไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยที่ชาวบ้านและชุมชนใช้ในการดูแลสุขภาพตลอดมา

ภูมิปัญญาไทยให้คุณต่อสุขภาพ ด้วยการบำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพแข็งแรง ช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศ ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดการนำเข้ายารักษาโรคเวชภัณฑ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์จากต่างประเทศ ดังนั้น คนไทยควรรู้จักประยุกต์นำทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพรวมถึงให้ความสนใจการพึ่งพาภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษมาใช้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด⁽⁵⁾

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารเสี่ยงเบาหวาน

ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ของสมุนไพรและทรัพยากรธรรมชาติ คนไทยสมัยก่อนรู้จักนำพืชผักสมุนไพรมาปรุงแต่งเป็นเมนูอาหารรับประทานภายในครอบครัว ส่งผลให้วิถีการใช้ชีวิตของคนไทยสอดคล้องกับวิถีความเปลี่ยนแปลงธรรมชาติ จะเห็นได้ว่าคนไทยในสมัยก่อนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย เนื่องจากการนำพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่น ซึ่งมี

สรรพคุณส่งเสริมสุขภาพมาใช้ในการปรุงอาหาร แต่วัฒนธรรมการรับประทานอาหารคนไทยปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป⁽⁵⁾ สอดคล้องกับการศึกษาของกระทรวง-วัฒนธรรม⁽⁶⁾ พฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนไทยได้ถูกกระแสวัฒนธรรมการกินแบบตะวันตกเข้าครอบงำ ทำให้คนไทยเริ่มละเลยและมองไม่เห็นคุณค่าการรับประทานอาหารแบบไทยเดิม ผลพวงของการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนดังกล่าว ทำให้คนไทยประสบกับความเจ็บป่วย ด้วยโรคชนิดเดียวกับชาวตะวันตกเพิ่มมากขึ้น

ผู้ที่อาศัยอยู่ทั้งในเขตชุมชนกึ่งเมืองและเมืองมักบริโภคอาหารประเภทไขมันและเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น บริโภคผักและผลไม้ลดลง เด็กและวัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารแบบคนเมืองมากกว่าอาหารประจำท้องถิ่น จากวิถีชีวิตแบบเร่งรีบทำให้มีเวลาเตรียมอาหารโดยใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติในชุมชนรับประทานเองน้อยลง จากมาตรการส่งเสริมการตลาด ผลิตภัณฑ์อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปก็สำเร็จเป็นผลิตภัณฑ์ที่หาบริโภคได้ง่าย ยิ่งส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพมากขึ้น⁽⁷⁾

อาหารไทยตามวัฒนธรรมมีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค สอดคล้องตามหลักการบริโภคอย่างสมดุลกับความการใช้ประโยชน์ของร่างกาย อาหารไทยยังมีใยอาหารสูง มีวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญอยู่ในส่วนประกอบของอาหารและในส่วนที่เป็นเครื่องเคียง^(8,9) การบริโภคอาหารของผู้คนในท้องถิ่นโดยย่อมมีความสัมพันธ์กับบริบทและทรัพยากรของท้องถิ่นนั้น ๆ ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคมวัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าวและผู้คนในท้องถิ่นต่าง ๆ ย่อมมีการสืบทอดวิธีการบริโภคอาหารต่อ ๆ กันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของทรัพยากร และภูมิปัญญาการรับประทานอาหารของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น ส่วนใหญ่จะมี

การนำผักและสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณทางยามาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารหรือเป็นเมนูอาหาร

สรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรพื้นบ้านไทย

การเลือกรับประทานอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลดีและผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้นจึงต้องมีการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ลดอาหารประเภทจานเดียวหรือการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ แต่เลือกใช้ผักข้างรั้วและสมุนไพรในชุมชนมาประกอบอาหาร รับประทานเนื้อสัตว์ที่มีแคลอรีต่ำ เช่น ปลาหมักขึ้น นอกจากการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมแล้ว การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมการบริโภคอย่างเหมาะสมด้วยการปลูกผักและสมุนไพรไว้รับประทานเองที่บ้านเป็นแนวปฏิบัติที่สำคัญ ทำให้แต่ละครัวเรือนมีผักและสมุนไพรปลอดสารพิษไว้รับประทานอย่างสม่ำเสมอ การสนับสนุนและสร้างสิ่งแวดล้อมดังกล่าวเป็นการสร้างแรงจูงใจรวมถึงกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงประโยชน์การบริโภคอาหารประเภทนี้เป็นแนวทางนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม สามารถลดระดับความเสี่ยงของโรคได้⁽¹⁰⁾

อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารเคมี จึงมีคุณสมบัติในการรักษาสุขภาพให้เป็นปกติกับปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้นและหรือลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์⁽⁵⁾ พบว่า น้ำสมุนไพรผักพื้นบ้านอาหารเพื่อสุขภาพและน้ำดื่มนอกจากจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงอยู่ในภาวะปกติแล้วอาหารและน้ำสมุนไพรบางชนิดที่นิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบันยังช่วยรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้อีกด้วยซึ่งเกิดจากความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษที่ได้คิดปรุงแต่งอาหารและเครื่องดื่มให้คุณค่าสามารถบำรุงร่างกายได้ โดยผ่านการผสมผสานองค์ความรู้ต่าง ๆ เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยได้อย่างกลมกลืน เช่น น้ำขิงช่วยขับลมแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

น้ำใบบัวบกแก้ร้อนในกระหายน้ำ น้ำมะพร้าวช่วยขับปัสสาวะลดไข้ทำให้สดชื่น ส่วนผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงในอาหารไทยมีสรรพคุณในการบำรุงรักษาร่างกายได้เป็นอย่างดี

วิจารณ์

โรคเบาหวานไม่สามารถรักษาให้หายขาดเพียงแต่สามารถควบคุมดูแลให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวได้โดยการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสม สอดคล้องกับผลการวิจัยของอรวรรณ สัมภวานะ และคณะ⁽¹¹⁾ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลกและประเทศ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะส่งผล กระทบมากขึ้นในอนาคต ทั้งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความพิการและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นรวมทั้งปัจจัยลึกลับโรคล้วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสการบริโภคในโลกยุคโลกาภิวัตน์ จึงเป็นหน้าที่หรือความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ควรจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย วชิระ เพ็งจันทร์⁽¹²⁾ กล่าวว่า การควบคุมอาหารอย่างเหมาะสมจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลได้ ควรส่งเสริมการรับประทานผักซึ่งเป็นภูมิปัญญาอาหารไทยเนื่องจากมีสรรพคุณทางยาช่วยบำรุงสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด ฉวีวรรณ สุวรรณภา⁽⁹⁾ สนับสนุนว่าอาหารเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทุกคนต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี อาหารที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ มีเส้นใยสูง ให้วิตามินเกลือแร่ ปลอดภัยจากสารเคมี จึงให้สรรพคุณทางสมุนไพรซึ่งมีคุณสมบัติในการปรับปรุงสุขภาพอันมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคเบาหวาน⁽¹³⁾

เอกสารอ้างอิง

1. Kim SY, Hongsranagon P. Preventive behaviors regarding foot ulcers in diabetes type II patients at BMA health center No. 48, Bangkok, Thailand. JPHR 2008;22:21-8.
2. อมรรัตน์ นระสนธิ, กรรณิการ์ พุ่มทอง, ไพลิน พิณทอง, ไพรวลัย โศตรตะ, มุสิก ฐศิริวรรณ, สุภัทรา กลางประพันธ์, และคณะ. การแพทย์ทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานในสาธารณสุขรัฐประชาติปีโดยประชาชนลาว. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 2558;7:25-35.
3. กัญญ์สิริ จันทรเจริญ,พนัสยา วรณวิไล, จุฬารวี ชัยวงค์-นาคพันธ์. อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิธีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ 2560;4:281-90.
4. จำเนียร พรประยูทธ, ชัญชิตาคุษฎี ทูลศิริ, สมสมัย รัตนกริธากุล. ผลของโปรแกรมการชี้แนะต่อพฤติกรรมควบคุมโรคเบาหวานและค่าเฉลี่ยน้ำตาลสะสมในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2560;25:60-9.
5. อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์. การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย. วารสารพยาบาลตำรวจ 2557;6:250-62.
6. กระทรวงวัฒนธรรม. ภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินอาหารของคนไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2558. [สืบค้นเมื่อ 11 พ.ค. 2562] .แหล่งข้อมูล: <https://www.m-culture.go.th>.
7. สิริไพศาล ยัมประเสริฐ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. วารสารราชพฤกษ์ 2560;15:33-41.
8. วรณษา แสนลำ, นัฏฐา มณฑล. อาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดี ชุมชนตำบลตลาด จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิจัย-เพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ 2560; 9:445-57.
9. ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วูวงศ์, เสริมศิลป์ สุขเมธี-สกุล. อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร 2561;6:1306-19.

10. ประจวบ สุขสัมพันธ์. ผลของระบบการพยาบาลแบบ
สนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของ
ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง [อินเทอร์เน็ต].
2551 [สืบค้นเมื่อ 23 ก.พ. 2562]. แหล่งข้อมูล: [http://
thailand.digitaljournals.org/index.php/JNHS/article/
view/17784](http://thailand.digitaljournals.org/index.php/JNHS/article/view/17784).
11. อรวรรณ สัมภวมานะ, ลินดา คล้ายปักซี่, พนิดา อาวุธ,
ไตรตรีย์ แพ้น้อย. การพัฒนาการจัดการระบบการดูแลผู้ป่วย
โรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล : กรณีศึกษา
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลมะลวน อ.พุนพิน
จ.สุราษฎร์ธานี. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2560;
27:157- 67.
12. วชิระ เพ็งจันทร์. 4 วิธี ลดเสี่ยงเบาหวาน [อินเทอร์เน็ต].
2558. [สืบค้นเมื่อ 6 พ.ค. 2562]. แหล่งข้อมูล:[https://
www.thaihealth.or.th/](https://www.thaihealth.or.th/)
13. รวีโรจน์ อนันตธนาชัย, ทิพย์วิมล กิตติวราพล, ชรินทร์ กุล-
เศรษฐ์ชัย, นาฎลดา อ่อนวิมล, อรรถ ชันสี, กาญจนศักดิ์
จารุปาน, และคณะ. การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ
บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. วารสารวิจัย
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
2553;3:59-74.

Abstract: Thai Food Wisdom Reducing Risk of Diabetes

Panee Choosri, B.Sc*; Dusanee Suwankhong, Ph.D.**

* *Rhong Health Promoting Hospital, Krasasin District, Songkhla Province;* ** *Department of Public Health, Faculty of Health and Sports Science, Thaksin University, Thailand*
Journal of Health Science 2021;30(6):1148-52.

Diabetes cannot be cured but the risk of developing such disease can be prevented or reduced by modifying food consumption behaviors of the individuals though Thai food wisdom practice. The wisdom of Thai cooking has integrated in the ways of Thais' life since previous era and passed on to modern period. Its resource is available in the locality and people can access easily. It is considered as a fundamental resource to promote health of Thai people over times. All agree that the wisdom of Thai cooking is aligned with the mission of Thai public health policy related to health promotion, preventing ill health, curative and health rehabilitation. Diabetes is mainly caused by inappropriate food consumption behaviors. Kinds of missed practice when preparing food is adding too much food seasoning or used low quality products for cooking. These can increase the risk of developing diabetes. Thai health policy focuses on reducing the rate of diagnosed diabetes among Thais though varies strategies. The key strategy is promoting Thai people to use local product in cooking, add low sugar, consume non-oily and unsalty food are key policy. Rather people should increase the quantity of vegies and herbs from the community as cooking ingredients in order to bring good health for Thais. They could be free from noncommunicable diseases. The relevant sectors then should promote its people to use food supply and product that are available in the community as it is recognized as important practice to keep people staying away from diabetes.

Keywords: diabetes; chronic disease; local wisdom; Thai food; health