รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ชุมศักดิ์ พฤกษาพงษ์. (3 มีนาคม 2538). มาป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดกันดีกว่า. ใกล้หมอ 16: 22-27.

เรณู อุบล. (มกราคม 2541). เส้นใยธรรมชาติจากอาหารกับการทำงานของร่างกาย. โรคอ้วน : 28.

สุธี เผ่าบุญมี. 2539. ผลของความน่าเชื่อถือของแหล่งสาร และน้ำหนักข้อโต้แย้งในสารเพื่อการโน้มน้าวใจ ที่มีต่อสถานการณ์ความเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวารสารสนเทศ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Brock, C.T., and Shavitt, S. 1994. Persuasion Psychological insight and Perspective. (n.p.) : Paramount Publishing.

Bryant, J. , and Zillmann, D. 1994. Media Effect : Advance in Theory and Research. (n.p.) : Lawrence Erlbaum Associates Publisher.

Charles, T.S., and Chi-Yung, M. (n.d.). Public Opinion, The Press, and Public Policy. : The Spiral of Silence Linking Individual and Society Through Communication. (n.p.) : pp. 145-161.

James W. Tankard, Jr. 1991. Communication Theories : Origins, Methods, And Uses In The Mass Media. 3rd ed. New York : pp. 147-153.

Perloff, M.R. 1993. The dynamics of Persuasion. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Petty, R.E., and Cacioppo, J.T. 1986b. The Elaboration Likelihood Model of Persuasion. In L. Berhowitz (Ed.) Advances in Experimental Social Psychology (19), pp. 123-205. New York : Academic Press.

<u>ภาคผนวก ก.</u>

<u>ส่วนที่ 1</u> : ข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์

<u>คำชี้แจง</u> : กรุณาทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ ..... ชาย ..... หญิง
2. อายุ ..... น้อยกว่า 15 ปี ..... 16-20 ปี
   ..... 21-25 ปี ..... 26 ปี ขึ้นไป
3. ส่วนสูง ..... เซ็นติเมตร น้ำหนัก ..... กิโลกรัม
4. ปัจจุบันท่านเรียนอยู่ ชั้นปีที่ ..... สถานศึกษา .....
   คณะ ..... สาขาวิชา .....

<u>ส่วนที่ 2</u> : ข้อมูลวัดระดับความน่าเชื่อถือที่ผู้อ่านมีต่อนิตยสาร

1. หากท่านต้องการทราบว่า จะรับประทานอาหารอย่างไร เพื่อที่จะได้มีร่างกายที่สมส่วน ไม่อ้วน และมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรค ท่านจะเลือกรับข้อมูลข่าวสารดังกล่าวจากนิตยสารใด ที่ท่านคิดว่าจะได้ข้อมูลที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือได้**มากที่สุด** (กรุณาเลือกเพียง 1 คำตอบ)

   ..... อสท.
   ..... ใกล้หมอ
   ..... คู่สร้าง-คู่สม
   ..... แพรวสุดสัปดาห์
   ..... อื่นๆ (ระบุ) .....

2. จากข้อ 1 ท่านคิดว่านิตยสารใด ที่จะให้ข้อมูลในเรื่องดังกล่าว อย่างไม่ถูกต้อง และน่าเชื่อถือได้**น้อยที่สุด** (กรุณาเลือกเพียง 1 คำตอบ)

   ..... อสท.
   ..... ใกล้หมอ
   ..... คู่สร้าง-คู่สม
   ..... แพรวสุดสัปดาห์
   ..... อื่นๆ (ระบุ) .....

<u>ส่วนที่ 3</u> :ความรู้ความเข้าใจเรื่องอาหารกับสิ่งแวดล้อม

<u>คำชี้แจง</u> : กรุณาวงกลมล้อมรอบข้อที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

1) ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
   1) การบริโภคอาหารที่ให้พลังงานมากกว่าที่ร่างกายต้องการ จะทำให้เกิดโรคอ้วน
   2) การบริโภคอาหาร ควรบริโภคให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่
   3) อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่อาหารที่มีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นส่วนประกอบ
   4) ถูกทุกข้อ
2) ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
   ก) สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ แป้ง ข้าว หัวเผือก มัน น้ำตาล
   ข) หากร่างกายได้ผ่านการใช้แรงงานหนักๆ ควรบริโภคข้าวให้มากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เพื่อทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป
   ค) การรับอาหารคาร์โบไฮเดรต มากเกินร่างกายต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย
   ง) การออกกำลังกาย จะช่วยเผาผลาญพลังงานที่ได้จากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ก่อนที่จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย
3) ข้อใดมีคุณค่าอาหารมากที่สุด
   ก) ไส้กรอก แฮม หมูหยอง
   ข) ข้าวที่ผ่านการขัดสี
   ค) ก๋วยเตี๋ยว
   ง) ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง
4) ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องเกี่ยวกับ "อ้วน"
   ก) "อ้วน" หมายถึง การที่ร่างกายมีปริมาณไขมันมากเกินเกณฑ์ปกติ
   ข) "อ้วน" เกิดจาก การรับประทานคาร์โบไฮเดรตมากเกินร่างกายต้องการ โดยจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย
   ค) โรคที่มักเกิดกับคนอ้วนได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคไขมันในเส้นเลือด
   ง) ถูกทุกข้อ

5) ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ "ภาวะไขมันในเลือดสูง"

ก) ภาวะไขมันในเลือดสูง หมายถึง การมีระดับไขมันในกระแสเลือด สูงขึ้นมากเกินปกติ

ข) การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัว จะช่วยป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง

ค) การมีระดับไขมันในเลือดสูง เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด เพราะจะทำให้เส้นทางที่จะนำเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตัน

ง) การบริโภคอาหารไขมันสูง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ระดับไขมันในเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้

6) อาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด สำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

ก) ปลากระพงนึ่งมะนาว

ข) สลัดผัก

ค) ไก่ทอด

ง) ส้มตำ

7) ข้อใดเป็นกรดไขมันอิ่มตัว

ก) น้ำมันพืช

ข) น้ำมันหมู

ค) น้ำมันมะกอก

ง) น้ำมันงา

8) ความดันเลือดสูง คือค่าของความดันบนและล่างสูงเกินค่าปกติ ซึ่งค่าความดันของคนปกติจะอยู่ระหว่าง

ก) 100/60 mm/Hg.

ข) 110/70 mm/Hg.

ค) 120/80 mm/Hg.

ง) 130/90 mm/Hg.

9) บุคคลใดมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ก) สมชายรับประทานเนื้อสัตว์เป็นประจำทุกวัน

ข) สมศักดิ์มักใส่เกลือในก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นที่เขาโปรดปราน

ค) สมคิดชอบไปดื่มเหล้ากับเพื่อนๆหลังเลิกงาน

ง) ถูกทุกข้อ

10) ข้อใดต่อไปนี้ ไม่ใช่โรคที่มีสาเหตุมาจากโรคอ้วน

ก) โรคเบาหวาน

ข) โรคไขมันในเลือดสูง

ค) โรคเอดส์

ง) โรคหัวใจขาดเลือด

11) ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้อ้วน

ก) การรับประทานอาหารจำพวกแป้ง และเนื้อสัตว์มากเกินร่างกายต้องการ

ข) การไม่ออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน

ค) การรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ที่มีกากใยอาหารมาก

ง) ไม่มีข้อใดถูก

12) ข้อใดไม่ถูกต้อง สำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมอาหาร (diet)

ก) ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเผาผลาญพลังงาน และทำให้ร่างกายแข็งแรง

ข)ทานเนื้อสัตว์และอาหารจำพวกแป้งให้มากๆ เพราะเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ค) งดอาหารอบ หรือปรุงด้วยเนย เช่น ขนมเค้ก พายต่างๆ

ง) ลดปริมาณอาหารจำพวกแป้ง ข้าว และน้ำตาล เพราะสารจำพวกนี้ในปริมาณมากๆ ร่างกายจะสามารถเปลี่ยนสภาพเป็นไขมันไปสะสมได้

13) หากต้องการหลีกเลี่ยงจากโรคมะเร็งลำไส้ ท่านควรรับประทาน ..... เป็นประจำ

ก) แฮมเบอร์เกอร์ไก่

ข) เนื้อน้ำตก

ค) สลัดผัก

ง) สเต๊กหมู

14) ใครมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้

ก) ดวงดาวท้องผูกเป็นประจำ

ข) ดวงเดือนชอบทานเนื้อวัวเป็นที่สุด

ค) ดวงดาราทานผลไม้ก่อนอาหารเที่ยงทุกวัน

ง) ถูกทั้ง ก และ ข

15) ข้อใดถูกต้องในการที่จะมีระบบการย่อยอาหารที่ดี และทำให้ท้องไม่ผูก

ก) รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารมาก ได้แก่ ผัก ผลไม้

ข) รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารน้อย ได้แก่ ผัก ผลไม้

ค) รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารมาก ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

ง) รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารน้อย ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

<u>ส่วนที่ 4</u> : ก) ข้อมูลวัดระดับความเกี่ยวข้อง และผลกระทบที่จะได้รับ

<u>คำชี้แจง</u> : กรุณาทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อความที่เป็นจริง

1. อาหารประเภท Fast Food หรือที่บางคนเรียกกันว่า Junk Food ในที่นี้ จะแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 กลุ่ม :
    1) กลุ่มพิซซ่า ได้แก่ พิซซ่าฮัท นารายณ์พิซซาเรีย เป็นต้น
    2) กลุ่มแฮมเบอร์เกอร์ ได้แก่ แมคโดนัลด์ เบอร์เกอร์คิง เป็นต้น
    3) กลุ่มไก่ทอด ได้แก่ เคนตั๊กกี้ ป๊อบอายส์ เป็นต้น

ตามคำจำกัดความ Fast Food ข้างต้น ท่านรับประทานอาหารประเภท Fast Food บ่อยเพียงใด

..... น้อยกว่า 2 ครั้งต่อเดือน ..... 3 -4 ครั้งต่อเดือน

..... 5-6 ครั้งต่อเดือน ..... มากกว่า 7 ครั้งต่อเดือน

..... อื่นๆ ระบุ .....

2. ท่าน<u>ชอบ</u>รับประทานอาหารประเภท FAST FOOD หรือไม่

..... ชอบมาก ..... ชอบ ..... เฉยๆ ..... ไม่ชอบ ..... ไม่ชอบเลย

ข) สถานการณ์ที่สร้างเพื่อเพิ่ม/ลด ระดับความเกี่ยวข้อง และผลกระทบที่จะได้รับ

– เพิ่มระดับความเกี่ยวข้อง และผลกระทบที่จะได้รับ

หาก ***มหาวิทยาลัยศรีปทุม*** ของท่าน จะมีการสร้างโรงอาหารใหม่ 1 โรง แทนโรงอาหารเดิมทั้งหมด โดยที่แต่ละร้านในโรงอาหารดังกล่าว จะมีแต่อาหาร Fast Food แบบตะวันตก ที่ท่านชื่นชอบ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ (MC' DONALD), ไก่ทอด (KENTUCKY), พิซซ่า (PIZZA HUT) โดยราคาของอาหารจะอยู่ที่ประมาณ 15-20 บาท เหมือนกับข้าวแกง 1 จาน หรือก๋วยเตี๋ยว 1 ชาม แต่ทั้งนี้ ท่านจะมีแต่อาหารประเภทนี้เท่านั้น โดยที่ไม่มีอาหารประเภทอื่นให้รับประทานเลย ท่านจะเห็นด้วยหรือไม่ กับการสร้างโรงอาหารที่มีแต่อาหารประเภทดังกล่าว

– ลดระดับความเกี่ยวข้อง และผลกระทบที่จะได้รับ

หาก ***มหาวิทยาลัยพายัพ จ.เชียงใหม่*** จะมีการสร้างโรงอาหารใหม่ 1 โรง แทนโรงอาหารเดิมทั้งหมด โดยที่แต่ละร้านในโรงอาหารดังกล่าว จะมีแต่อาหาร Fast Food แบบตะวันตก เช่น แฮมเบอร์เกอร์ (MC' DONALD), ไก่ทอด (KENTUCKY), พิซซ่า (PIZZA HUT) โดยราคาของอาหารจะอยู่ที่ประมาณ 15-20 บาท เหมือนกับข้าวแกง 1 จาน หรือก๋วยเตี๋ยว 1 ชาม แต่ทั้งนี้ จะมีแต่อาหารประเภทนี้เท่านั้น โดยที่ไม่มีอาหารประเภทอื่นให้รับประทานเลย ท่านจะเห็นด้วยหรือไม่ กับการสร้างโรงอาหารที่มีแต่อาหารประเภทดังกล่าว

<u>ส่วนที่ 5</u> : ความคิดเห็นของผู้อ่าน

<u>คำชี้แจง</u> : กรุณาอ่านบทความที่ให้มา และตอบคำถามข้างล่างนี้ ด้วยการทำเครื่องหมาย X ลงบนช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

1. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ กับการสร้างโรงอาหารที่มีแต่อาหารประเภทดังกล่าว

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยเล็กน้อย	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	ไม่เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ภาคผนวก ข.

การสร้างบทความเพื่อการโน้มน้าวใจ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้านล่างนี้ เพื่อที่จะสำรวจความคิดเห็นว่า เหตุผลในข้อใดเป็นเหตุผลที่ดี (Strong Argument) และข้อใดเป็นเหตุผลที่ไม่ดี (Weak Argument) ในการลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง โดยสำรวจความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 300 คน ดังนี้

คำชี้แจง : เนื่องจากในปัจจุบัน ในประเทศไทย และโดยเฉพาะอย่างยิ่งกรุงเทพฯ เต็มไปด้วยร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดอเมริกัน หรือที่บางครั้งถูกเรียกว่า Junk Food (อาหารขยะ) อาทิเช่น แมคโดนัลด์ เคนตั๊กกี้ พิซซ่าฮัท ฯลฯ ซึ่งเป็นที่นิยมกันมาก โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น นิสิต นักศึกษา หากจะมีการรณรงค์ให้เลิก หรือลดการรับประทานอาหารประเภทดังกล่าวให้น้อยลง และท่านจะต้องให้เหตุผลเพื่อการรณรงค์ดังกล่าว

กรุณาจัดลำดับข้อที่ท่านคิดว่า มีเหตุผล หรือเป็นเหตุผลที่ดี (Reasonable) ในการลดการรับประทานอาหารประเภท Junk Food ดังกล่าว โดยเรียงตามลำดับ จากเหตุผลที่ดีมากที่สุด ไปจนถึงน้อยที่สุด เป็นอันดับหนึ่ง สอง สาม (ใส่ตัวเลข 1,2,3 ลงหน้าเหตุผลข้อนั้นๆ)

_____ การที่คนหันไปนิยมอาหาร Junk Food ทำให้ร้านอาหารแบบเดิมๆ เช่น ร้านขายข้าวแกงซึ่งเคยเป็นอาหารหลัก มีอยู่ดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มลดน้อยลง และเริ่มหมดไป

_____ ร้านอาหารประเภท Junk Food จัดเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่น

_____ ทำให้เกิดไขมันส่วนเกิน และทำให้อ้วนเพราะเป็นอาหารที่มีไขมัน และคาร์โบไฮเดรตสูง

_____ อาหาร Junk Food เป็นอาหารที่มีการใยอาหาร (Fiber) น้อยมาก ทำให้เกิดปัญหากับระบบขับถ่าย ทำให้ท้องผูก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งลำไส้

_____ การรับประทานอาหาร Junk Food ซึ่งเป็นสาขาของชาวต่างประเทศ ถือเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้ประเทศไทยขาดดุลการค้า

_____ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทำให้ใกล้ชิดกันน้อยลง เนื่องจากต่างคนต่างแสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น

_____ ประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำ ให้ประโยชน์กับร่างกายน้อย

_____ เต็มไปด้วยไขมัน และคาร์โบไฮเดรต หากรับประทานมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาโรคหัวใจ เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ไขมันอุดตัน และโรคอ้วนต่างๆ

_____ อื่นๆ ระบุ .....

กรุณาจัดลำดับข้อที่ท่านคิดว่า เป็นเหตุผลที่ไม่ดี หรือไม่สมเหตุสมผล (Reasonable) ในการลดการรับประทานอาหารประเภท Junk Food ดังกล่าว โดยเรียงตามลำดับ จากเหตุผลที่ไม่ดีมากที่สุด ไปจนถึงน้อยที่สุด เป็นอันดับหนึ่ง สอง สาม (ใส่ตัวเลข 1,2,3 ลงหน้าเหตุผลข้อนั้นๆ)

_____ การที่คนหันไปนิยมอาหาร Junk Food ทำให้ร้านอาหารแบบเดิมๆ เช่น ร้านขายข้าวแกงซึ่งเคยเป็นอาหารหลัก มีอยู่ดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มลดน้อยลง และเริ่มหมดไป

_____ ร้านอาหารประเภท Junk Food จัดเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่น

_____ ทำให้เกิดไขมันส่วนเกิน และทำให้อ้วนเพราะเป็นอาหารที่มีไขมัน และคาร์โบไฮเดรตสูง

_____ อาหาร Junk Food เป็นอาหารที่มีการใยอาหาร (Fiber) น้อยมาก ทำให้เกิดปัญหากับระบบขับถ่าย ทำให้ท้องผูก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งลำไส้

_____ การรับประทานอาหาร Junk Food ซึ่งเป็นสาขาของชาวต่างประเทศ ถือเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้ประเทศไทยขาดดุลการค้า

_____ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทำให้ใกล้ชิดกันน้อยลง เนื่องจากต่างคนต่างแสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น

_____ ประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำ ให้ประโยชน์กับร่างกายน้อย

_____ เต็มไปด้วยไขมัน และคาร์โบไฮเดรต หากรับประทานมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาโรคหัวใจ เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ไขมันอุดตัน และโรคอ้วนต่างๆ

_____ อื่นๆ ระบุ .....

ผลการสำรวจความคิดเห็นเป็นดังนี้

เหตุผล		คะแนนที่ได้	
		เหตุผลดี	เหตุผลไม่ดี
1	การที่คนหันไปนิยมอาหาร Junk Food ทำให้ร้านอาหารแบบเดิมๆ เช่น ร้านขายข้าวแกง ซึ่งเคยเป็นอาหารหลัก มีอยู่ดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มลดน้อยลง และเริ่มหมดไป	8	63
2	ร้านอาหารประเภท Junk Food จัดเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่น	10	55
3	การรับประทานอาหาร Junk Food เป็นประจำ จะทำให้เกิดไขมันสวนเกิน และทำให้อ้วน เพราะเป็นอาหารที่มีไขมัน และคาร์โบไฮเดรตสูง	60	6
4	อาหาร Junk Food เป็นอาหารที่มีการใยอาหาร (Fiber) น้อยมาก ทำให้เกิดปัญหากับระบบขับถ่าย ทำให้ท้องผูก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งลำไส้	42	11
5	การรับประทานอาหาร Junk Food ซึ่งเป็นสาขาของชาวต่างประเทศ ถือเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้ประเทศไทยขาดดุลการค้า	12	38
6	ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ทำให้ใกล้ชิดกันน้อยลง เนื่องจากต่างคนต่างแสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น	6	40
7	อาหาร Junk Food ประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำ ให้ประโยชน์กับร่างกายน้อย	31	7
8	อาหาร Junk Food เต็มไปด้วยไขมัน และคาร์โบไฮเดรต หากรับประทานมากเกินไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาโรคหัวใจ เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ หรือเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ไขมันอุดตัน และโรคอ้วนต่างๆ	85	10
9	อื่นๆ ระบุ		

จากผลการสำรวจ เหตุผลที่ดีเป็นอันดับหนึ่ง สอง และสาม ได้แก่ เหตุผลในข้อ 8 ข้อ 3 และ ข้อ 4 เหตุผลที่ไม่ดีเป็นอันดับหนึ่ง สอง และสาม ได้แก่ เหตุผลในข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 6 หลังจากนั้น จึงนำเอาเหตุผลที่ได้นี้ ไปทำการสร้างบทความเพื่อการโน้มน้าวใจ

<u>**ภาคผนวก ค**</u>. ตัวอย่างบทความที่มีข้อโต้แย้งที่มีน้ำหนัก และบทความที่มีข้อโต้แย้งที่ไม่มีน้ำหนัก

- ตัวอย่างบทความที่มีข้อโต้แย้งที่มีน้ำหนัก

"ทำไมต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง"

ประเทศไทย ควรจะต้องลดจำนวนของร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดตะวันตกให้มีจำนวนที่น้อยลง ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากที่ในปัจจุบัน อาหารฟาสต์ฟู้ดได้เข้ามาแพร่หลายในสังคมไทยมากขึ้น จึงทำให้ปริมาณของร้านดังกล่าวขยายจำนวนมากขึ้นๆ ครอบคลุมพื้นที่ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล อาทิเช่น ร้านแมคโดนัลด์ซึ่งมีสาขาถึง 120 สาขา ร้านพิซซ่าฮัท ร้านเคเอฟซี 80-90 สาขา นอกจากนี้ ยังมีการลดราคาสินค้าให้ต่ำลง อาทิเช่น แฮมเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น ราคา 19 บาท พิซซ่า 1 ถาด ราคา 99 บาท ซึ่งจากปกติราคาขั้นต่ำ 120 บาท เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ อาหารฟาสต์ฟู้ดดังกล่าว จึงกลายเป็นที่นิยม และมีบทบาทอย่างสูงต่อวิถีชีวิตของคนไทย ดังนั้น การรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดจากการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นประการสำคัญสำหรับผู้บริโภค

จากการศึกษาของ รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล นักวิชาการด้านโภชนาการ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดเกือบทุกชนิด มีคุณค่าสารอาหารที่ต่ำ โดยมีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ประมาณ 10% ซึ่งเป็นปริมาณที่ค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก นอกจากนี้ ในอาหารฟาสต์ฟู้ด ยังมีสารอาหารที่ไม่สมดุล โดยเน้นหนักไปที่อาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต และอาหารจำพวกไขมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่สูง หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย แป้งหรือคาร์โบไฮเดรตดังกล่าว จะถูกเปลี่ยนสถานะเป็นไขมัน สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้มีรูปร่างที่ไม่สมส่วน และมีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ หรือ "อ้วน" เป็นส่วนๆ เช่น มีไขมันเกาะตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา เป็นต้น

โดยจากการสำรวจของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มประชากรที่เป็นกลุ่มวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-25 ปี ประสบปัญหาเรื่องโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น โดยเพศชายมีภาวะอ้วนสูงถึง 16% และเพศหญิงสูงถึง 13% จากจำนวนเด็กทั้งสิ้น 300 คน

ด้วยเหตุนี้ คนไทยจึงจำเป็นต้องเลิก หรือลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง ทั้งนี้เพื่อรูปร่างที่สมส่วน และที่สำคัญคือ เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคเอง

ประการแรก เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีเส้นใยอาหาร (Fiber) น้อย ซึ่งโดยปกติมนุษย์ควรได้รับกากใยอาหารประมาณ 30 กรัมต่อวัน เนื่องจากอาหารที่มีกากใยสูง จะมีปริมาณแคลอรี่

ต่ำ ละลายน้ำได้ง่าย รวมทั้งย่อยสลายได้เร็ว และยังกระตุ้นการทำงานของลำไส้ได้ดีกว่า สามารถเพิ่มปริมาณของอุจจาระ ซึ่งส่งผลให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ป้องกันโรคท้องผูก และที่สำคัญ ป้องกันมะเร็งในทางเดินอาหาร รวมถึงโรคมะเร็งลำไส้ เนื่องจากเส้นใยดังกล่าว จะจับตัวกับน้ำดีซึ่งอยู่ในลำไส้ได้ดีกว่า ทำให้สารที่ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ถูกขับทิ้งออกไปจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่เนื้อสัตว์และคาร์โบไฮเดรตซึ่งประกอบด้วยเส้นใยน้อย ทำให้ย่อย และไหลผ่านลำไส้ได้ช้า และนานถึง 1-2 วัน ซึ่งถ้ารับประทานเป็นประจำ จะทำให้ท้องผูก และลุกลามไปถึงระบบทางเดินอาหารได้

อีกประการหนึ่ง ในอาหารฟาสต์ฟู้ด มีไขมันในปริมาณมากถึง 33-60% ในเพศชาย และ 45-90% ในเพศหญิง ทั้งที่โดยปกติ ร่างกายควรได้รับไม่เกินร้อยละ 30 (ไขมัน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา) การรับประทานเป็นประจำ จะเกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้า พบว่า มะเร็งบางชนิดสัมพันธ์กับแป้ง และโดยเฉพาะไขมันที่บริโภคเข้าไปในร่างกาย ไขมันเป็นตัวเพิ่มการกระตุ้นให้เกิดเนื้องอก โดยจากสถิติพบว่า กลุ่มที่บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จะมีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ สูงกว่ากลุ่มที่บริโภคไขมันน้อย

และที่สำคัญ ในไขมันมีโคเลสเตอรอลอยู่สูง ซึ่งหากร่างกายมีปริมาณโคเลสเตอรอลที่สูง จะเกิดการอุดตันของเส้นเลือด เพราะโคเลสเตอรอล จะไปคั่งในผนังชั้นในสุดของหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ซึ่งจะนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ที่จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุด ต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และอัมพาตเนื่องจากเส้นเลือดสมองแตก เพราะไขมันไปอุดตันเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งอันตรายของคนที่เป็นโรคดังกล่าว จะมีอาการช็อค หัวใจวาย หมดสติ และเสียชีวิตได้ในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น พบว่า การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายประเด็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือทำให้มีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ ซึ่งนอกจากเป็นสาเหตุของการมีรูปร่างที่ไม่สมส่วนแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคอ้วน และเกิดความเสื่อมของร่างกายก่อนเวลาอันควร ด้วยเหตุนี้ จึงควรรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง เพื่อสุขภาพและร่างกายที่ดีขึ้น

ศ.พญ. ยิ่งลักษณ์ สุดสวาท
นิตยสารใกล้หมอ

- ตัวอย่างบทความที่มีข้อโต้แย้งที่ไม่มีน้ำหนัก

"ทำไมต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง"

ประเทศไทยควรจะต้องลดจำนวนร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันให้น้อยลง เพราะว่าในปัจจุบันอาหารจำพวกนี้ได้แพร่หลายในบ้านเรามากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแมคโดนัลด์ที่มีสาขานับร้อย พิซซ่าฮัท เคเอฟซี และยังมีการลดแลกแจกแถมต่างๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ที่จากเดิมอันละเกือบครึ่งร้อย ก็เหลืออันละไม่ถึง 20 บาท พิซซ่าเหลือถาดละไม่ถึงร้อย ฯลฯ

เลยทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ เป็นที่นิยมมากๆ และดูเหมือนว่าจะมีบทบาทต่อชีวิตของคนไทยมากขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องคิดถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น จากการนิยมอาหารเหล่านี้

สถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดเกือบทุกชนิด มีคุณค่าอาหาร หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำมาก มีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส มักเนเซียม น้อยมาก และยังมีสารอาหารที่ไม่เท่ากัน มีแต่แป้ง มีแต่ไขมัน ทั้ง 2 อย่างนี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งคู่ อย่างเช่นแป้ง ถ้ารับประทานมากเกินไป ก็จะกลายเป็นไขมัน และก็ไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย กลายเป็นไขมันส่วนเกิน และทำให้ "อ้วน" ได้

ได้มีการสำรวจจากกลุ่มเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่า มีคนที่อ้วนเพิ่มมากขึ้น และมากกว่าเมื่อก่อนนี้มากทีเดียว การที่คนสมัยนี้อ้วนกันมากขึ้น ก็อาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมการกินของคนไทยนี่เอง

ดังนั้น คนไทยจึงจำเป็นต้องเลิก หรือลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง เพื่อที่ว่าจะได้มีร่างกายที่ดี สมส่วน ไม่อ้วนจนเกินไป หรืออ้วนเป็นส่วนๆ เพราะว่าเจ้าไขมันจากไก่ทอดเคนตั๊กกี้ ที่ไปสะสมอยู่ตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา นั้นเอง

และเจ้าความอ้วนนี้ ยังอาจทำให้เกิดโรคอ้วนต่างๆ เช่นเบาหวาน โรคหัวใจได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบว่า การนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากๆ เท่ากับเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้เงินทองรั่วไหลออกนอกประเทศได้ เพราะว่าฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเป็นของบริษัทยักษ์ใหญ่ในต่างประเทศ ยิ่งขยายสาขามากเท่าไร ยิ่งเท่ากับขยาย และแผ่อำนาจทางเศรษฐกิจ ทำให้บริษัทยักษ์ใหญ่เหล่านั้นรวยมากยิ่งขึ้นไปอีก

อีกอย่างก็คือ เมื่อร้านเหล่านี้เป็นที่นิยมมาก ก็จะส่งผลมากต่อร้านขายข้าวแกง ซึ่งเคยเป็นอาหารหลักยอดฮิตของคนไทย ร้านข้าวแกงที่เคยมีขายกันดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มถูกกลืน และลดน้อยลง เพราะคนหันไปเห่อรสชาติของฟาสต์ฟู้ดอเมริกันกันไปหมด และก็มองข้ามร้านข้าวแกง หรือว่าเลิกกิน

ข้าวแกงกันไปเลยก็มี เพราะเดี๋ยวนี้ ราคาของอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกัน ก็ถูกลดราคาลงมาเกือบจะเท่ากับราคาข้าวแกงอยู่แล้ว

แล้วยังพบว่า ร้านพวกนี้มักเต็มไปด้วยกลุ่มวัยรุ่น ตั้งแต่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ทั้งใน และนอกเวลาเรียน ที่มักคิดกันว่า การที่ตัวเองได้รับประทานอาหารพวกนี้ จะดูเท่ เพื่อนๆคบ หากไม่กิน หรือเข้าร้านพวกนี้บ่อยๆจะกลายเป็นคนที่เชย ล้าสมัย ตกรุ่น ไม่ทันแฟชั่น ดังนั้น ตกเย็นจึงมักเห็นพวกนี้ตามร้านเหล่านี้ นั่งจับกันเป็นกลุ่ม สูบบุหรี่ หลีสาว บ้างก็นั่งจีบกัน บ้างก็นั่งแซวคนรอบข้าง กลายเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นจนเละเทะกันไปเลย

สิ่งต่างๆเหล่านี้ ยังส่งผลทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง พ่อแม่ที่นั่งรอลูกๆกลับมาทานข้าวกันพร้อมหน้าพร้อมตา แต่ลูกๆแทนที่เลิกเรียนจะรีบกลับบ้าน กลับไปสนุกสนานเฮฮากันอยู่กับอาหารเหล่านี้ โดยไม่สนใจพ่อแม่ผู้ปกครองที่นั่งรออยู่ที่บ้าน ถือว่ามีผลกระทบโดยตรงทำให้สมาชิกในครอบครัวใกล้ชิดกันน้อยลง เพราะว่าต่างคนต่างก็แสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น อาจทำให้เกิดปัญหาต่อครอบครัวและสังคมได้

ด้วยเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพร่างกาย ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่จะลด เลิกการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ให้น้อยลง

✍ ฟ้าสาง

นิตยสารคู่สร้าง-คู่สม

<u>ภาคผนวก ง.</u> ตัวอย่างบทความที่มีการเปลี่ยนข้อโต้แย้ง โดยที่ไม่มีการเปลี่ยนชื่อหนังสือ

- บทความจากนิตยสารคู่สร้าง-คู่สม ฉบับเดือนมกราคม 2541

"ทำไมต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง"

ประเทศไทย ควรจะต้องลดจำนวนของร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดตะวันตกให้มีจำนวนที่น้อยลง ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากที่ในปัจจุบัน อาหารฟาสต์ฟู้ดได้เข้ามาแพร่หลายในสังคมไทยมากขึ้น จึงทำให้ปริมาณของร้านดังกล่าวขยายจำนวนมากขึ้นๆ ครอบคลุมพื้นที่ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล อาทิเช่น ร้านแมคโดนัลด์ซึ่งมีสาขาถึง 120 สาขา ร้านพิซซ่าฮัท ร้านเคเอฟซี 80-90 สาขา นอกจากนี้ ยังมีการลดราคาสินค้าให้ต่ำลง อาทิเช่น แฮมเบอร์เกอร์ 1 ชิ้น ราคา 19 บาท พิซซ่า 1 ถาด ราคา 99 บาท ซึ่งจากปกติราคาขั้นต่ำ 120 บาท เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ อาหารฟาสต์ฟู้ดดังกล่าว จึงกลายเป็นที่นิยม และมีบทบาทอย่างสูงต่อวิถีชีวิตของคนไทย ดังนั้น การรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดจากการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นประการสำคัญสำหรับผู้บริโภค

จากการศึกษาของ รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล นักวิชาการด้านโภชนาการ จากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดเกือบทุกชนิด มีคุณค่าสารอาหารที่ต่ำ โดยมีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ประมาณ 10% ซึ่งเป็นปริมาณที่ค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก นอกจากนี้ ในอาหารฟาสต์ฟู้ด ยังมีสารอาหารที่ไม่สมดุล โดยเน้นหนักไปที่อาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต และอาหารจำพวกไขมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่สูง หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย แป้งหรือคาร์โบไฮเดรตดังกล่าว จะถูกเปลี่ยนสถานะเป็นไขมัน สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้มีรูปร่างที่ไม่สมส่วน และมีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ หรือ "อ้วน" เป็นส่วนๆ เช่น มีไขมันเกาะตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา เป็นต้น

โดยจากการสำรวจของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มประชากรที่เป็นกลุ่มวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-25 ปี ประสบปัญหาเรื่องโรคอ้วนเพิ่มมากขึ้น โดยเพศชายมีภาวะอ้วนสูงถึง 16% และเพศหญิงสูงถึง 13% จากจำนวนเด็กทั้งสิ้น 300 คน

ด้วยเหตุนี้ คนไทยจึงจำเป็นต้องเลิก หรือลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง ทั้งนี้เพื่อรูปร่างที่สมส่วน และที่สำคัญคือ เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคเอง

ประการแรก เนื่องจากอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีเส้นใยอาหาร (Fiber) น้อย ซึ่งโดยปกติมนุษย์ควรได้รับกากใยอาหารประมาณ 30 กรัมต่อวัน เนื่องจากอาหารที่มีกากใยสูง จะมีปริมาณแคลอรี่ต่ำ ละลายน้ำได้ง่าย รวมทั้งย่อยสลายได้เร็ว และยังกระตุ้นการทำงานของลำไส้ได้ดีกว่า สามารถเพิ่มปริมาณของอุจจาระ ซึ่งส่งผลให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ป้องกันโรคท้องผูก และที่สำคัญ ป้องกันมะเร็งในทางเดินอาหาร รวมถึงโรคมะเร็งลำไส้ เนื่องจากเส้นใยดังกล่าว จะจับตัวกับน้ำดีซึ่งอยู่ในลำไส้ได้ดีกว่า ทำให้สารที่ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ถูกขับทิ้งออกไปจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่เนื้อสัตว์และคาร์โบไฮเดรตซึ่งประกอบด้วยเส้นใยน้อย ทำให้ย่อย และไหลผ่านลำไส้ได้ช้า และนานถึง 1-2 วัน ซึ่งถ้ารับประทานเป็นประจำ จะทำให้ท้องผูก และลุกลามไปถึงระบบทางเดินอาหารได้

อีกประการหนึ่ง ในอาหารฟาสต์ฟู้ด มีไขมันในปริมาณมากถึง 33-60% ในเพศชาย และ 45-90% ในเพศหญิง ทั้งที่โดยปกติ ร่างกายควรได้รับไม่เกินร้อยละ 30 (ไขมัน 5 กรัม ประมาณ 1 ช้อนชา) การรับประทานเป็นประจำ จะเกิดการสะสมของไขมัน ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้า พบว่า มะเร็งบางชนิดสัมพันธ์กับแป้ง และโดยเฉพาะไขมันที่บริโภคเข้าไปในร่างกาย ไขมันเป็นตัวเพิ่มการกระตุ้นให้เกิดเนื้องอก โดยจากสถิติพบว่า กลุ่มที่บริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จะมีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ สูงกว่ากลุ่มที่บริโภคไขมันน้อย

และที่สำคัญ ในไขมันมีโคเลสเตอรอลอยู่สูง ซึ่งหากร่างกายมีปริมาณโคเลสเตอรอลที่สูง จะเกิดการอุดตันของเส้นเลือด เพราะโคเลสเตอรอล จะไปคั่งในผนังชั้นในสุดของหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ซึ่งจะนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ที่จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุด ต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และอัมพาตเนื่องจากเส้นเลือดสมองแตก เพราะไขมันไปอุดตันเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งอันตรายของคนที่เป็นโรคดังกล่าว จะมีอาการช๊อค หัวใจวาย หมดสติ และเสียชีวิตได้ในที่สุด

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น พบว่า การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายประเด็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือทำให้มีน้ำหนักที่เกินเกณฑ์ ซึ่งนอกจากเป็นสาเหตุของการมีรูปร่างที่ไม่สมส่วนแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคอ้วน และเกิดความเสื่อมของร่างกายก่อนเวลาอันควร ด้วยเหตุนี้ จึงควรรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง เพื่อสุขภาพและร่างกายที่ดีขึ้น

ฟ้าสาง

นิตยสารคู่สร้าง-คู่สม

- บทความจากนิตยสารคู่สร้าง-คู่สม ฉบับเดือนมกราคม 2541

"ทำไมต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง"

ประเทศไทยควรจะต้องลดจำนวนร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันให้น้อยลง เพราะว่าในปัจจุบันอาหารจำพวกนี้ได้แพร่หลายในบ้านเรามากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแมคโดนัลด์ที่มีสาขานับร้อย พิซซ่าฮัท เคเอฟซี และยังมีการลดแลกแจกแถมต่างๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ที่จากเดิมอันละเกือบครึ่งร้อย ก็เหลืออันละไม่ถึง 20 บาท พิซซ่าเหลือถาดละไม่ถึงร้อย ฯลฯ

เลยทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ เป็นที่นิยมมากๆ และดูเหมือนว่าจะมีบทบาทต่อชีวิตของคนไทยมากขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องคิดถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น จากการนิยมอาหารเหล่านี้

สถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดเกือบทุกชนิด มีคุณค่าอาหาร หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำมาก มีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส มักเนเซียม น้อยมาก และยังมีสารอาหารที่ไม่เท่ากัน มีแต่แป้ง มีแต่ไขมัน ทั้ง 2 อย่างนี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งคู่ อย่างเช่นแป้ง ถ้ารับประทานมากเกินไป ก็จะกลายเป็นไขมัน และก็ไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย กลายเป็นไขมันส่วนเกิน และทำให้ "อ้วน" ได้

ได้มีการสำรวจจากกลุ่มเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่า มีคนที่อ้วนเพิ่มมากขึ้น และมากกว่าเมื่อก่อนนี้มากทีเดียว การที่คนสมัยนี้อ้วนกันมากขึ้น ก็อาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมการกินของคนไทยนี่เอง

ดังนั้น คนไทยจึงจำเป็นต้องเลิก หรือลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง เพื่อที่ว่าจะได้มีร่างกายที่ดี สมส่วน ไม่อ้วนจนเกินไป หรืออ้วนเป็นส่วนๆ เพราะว่าเจ้าไขมันจากไก่ทอดเคนตั๊กกี้ ที่ไปสะสมอยู่ตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา นั้นเอง

และเจ้าความอ้วนนี้ ยังอาจทำให้เกิดโรคอ้วนต่างๆ เช่นเบาหวาน โรคหัวใจได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบว่า การนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากๆ เท่ากับเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้เงินทองรั่วไหลออกนอกประเทศได้ เพราะว่าฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเป็นของบริษัทยักษ์ใหญ่ในต่างประเทศ ยิ่งขยายสาขามากเท่าไร ยิ่งเท่ากับขยาย และแผ่อำนาจทางเศรษฐกิจ ทำให้บริษัทยักษ์ใหญ่เหล่านั้นรวยมากยิ่งขึ้นไปอีก

อีกอย่างก็คือ เมื่อร้านเหล่านี้เป็นที่นิยมมาก ก็จะส่งผลมากต่อร้านขายข้าวแกง ซึ่งเคยเป็นอาหารหลักยอดฮิตของคนไทย ร้านข้าวแกงที่เคยมีขายกันดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มถูกกลืน และลดน้อยลง

เพราะคนหันไปเห่อรสชาติของฟาสต์ฟู้ดอเมริกันกันไปหมด และก็มองข้ามร้านข้าวแกง หรือว่าเลิกกินข้าวแกงกันไปเลยก็มี เพราะเดี๋ยวนี้ ราคาของอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกัน ก็ถูกลดราคาลงมาเกือบจะเท่ากับราคาข้าวแกงอยู่แล้ว

แล้วยังพบว่า ร้านพวกนี้มักเต็มไปด้วยกลุ่มวัยรุ่น ตั้งแต่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ทั้งใน และนอกเวลาเรียน ที่มักคิดกันว่า การที่ตัวเองได้รับประทานอาหารพวกนี้ จะดูเท่ เพื่อนๆคบ หากไม่กิน หรือเข้าร้านพวกนี้บ่อยๆจะกลายเป็นคนที่เชย ล้าสมัย ตกรุ่น ไม่ทันแฟชั่น ดังนั้น ตกเย็นจึงมักเห็นพวกนี้ตามร้านเหล่านี้ นั่งจับกันเป็นกลุ่ม สูบบุหรี่ หลีสาว บ้างก็นั่งจีบกัน บ้างก็นั่งแซวคนรอบข้าง กลายเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นจนเละเทะกันไปเลย

สิ่งต่างๆเหล่านี้ ยังส่งผลทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง พ่อแม่ที่นั่งรอลูกๆกลับมาทานข้าวกันพร้อมหน้าพร้อมตา แต่ลูกๆแทนที่เลิกเรียนจะรีบกลับบ้าน กลับไปสนุกสนานเฮฮากันอยู่กับอาหารเหล่านี้ โดยไม่สนใจพ่อแม่ผู้ปกครองที่นั่งรออยู่ที่บ้าน ถือว่ามีผลกระทบโดยตรงทำให้สมาชิกในครอบครัวใกล้ชิดกันน้อยลง เพราะว่าต่างคนต่างก็แสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น อาจทำให้เกิดปัญหาต่อครอบครัวและสังคมได้

ด้วยเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพร่างกาย ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่จะลด เลิกการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ให้น้อยลง

✍ ฟ้าสาง

นิตยสารคู่สร้าง-คู่สม

<u>ภาคผนวก จ</u>. ตัวอย่างบทความที่มีการเปลี่ยนชื่อหนังสือ โดยที่ไม่มีการเปลี่ยนข้อโต้แย้ง

- บทความจากนิตยสารคู่สร้าง-คู่สม ฉบับเดือนมกราคม 2541

"ทำไมต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง"

ประเทศไทยควรจะต้องลดจำนวนร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันให้น้อยลง เพราะว่าในปัจจุบันอาหารจำพวกนี้ได้แพร่หลายในบ้านเรามากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแมคโดนัลด์ที่มีสาขานับร้อย พิซซ่าฮัท เคเอฟซี และยังมีการลดแลกแจกแถมต่างๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ที่จากเดิมอันละเกือบครึ่งร้อย ก็เหลืออันละไม่ถึง 20 บาท พิซซ่าเหลือถาดละไม่ถึงร้อย ฯลฯ

เลยทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ เป็นที่นิยมมากๆ และดูเหมือนว่าจะมีบทบาทต่อชีวิตของคนไทยมากขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องคิดถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น จากการนิยมอาหารเหล่านี้

สถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดเกือบทุกชนิด มีคุณค่าอาหาร หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำมาก มีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส มักเนเซียม น้อยมาก และยังมีสารอาหารที่ไม่เท่ากัน มีแต่แป้ง มีแต่ไขมัน ทั้ง 2 อย่างนี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งคู่ อย่างเช่นแป้ง ถ้ารับประทานมากเกินไป ก็จะกลายเป็นไขมัน และก็ไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย กลายเป็นไขมันส่วนเกิน และทำให้ "อ้วน" ได้

ได้มีการสำรวจจากกลุ่มเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่า มีคนที่อ้วนเพิ่มมากขึ้น และมากกว่าเมื่อก่อนนี้มากทีเดียว การที่คนสมัยนี้อ้วนกันมากขึ้น ก็อาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมการกินของคนไทยนี่เอง

ดังนั้น คนไทยจึงจำเป็นต้องเลิก หรือลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง เพื่อที่ว่าจะได้มีร่างกายที่ดี สมส่วน ไม่อ้วนจนเกินไป หรืออ้วนเป็นส่วนๆ เพราะว่าเจ้าไขมันจากไก่ทอดเคนตั๊กกี้ ที่ไปสะสมอยู่ตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา นั้นเอง

และเจ้าความอ้วนนี้ ยังอาจทำให้เกิดโรคอ้วนต่างๆ เช่นเบาหวาน โรคหัวใจได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบว่า การนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากๆ เท่ากับเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้เงินทองรั่วไหลออกนอกประเทศได้ เพราะว่าฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเป็นของบริษัทยักษ์ใหญ่ในต่างประเทศ ยิ่งขยายสาขามากเท่าไร ยิ่งเท่ากับขยาย และแผ่อำนาจทางเศรษฐกิจ ทำให้บริษัทยักษ์ใหญ่เหล่านั้นรวยมากยิ่งขึ้นไปอีก

อีกอย่างก็คือ เมื่อร้านเหล่านี้เป็นที่นิยมมาก ก็จะส่งผลมากต่อร้านขายข้าวแกง ซึ่งเคยเป็นอาหารหลักยอดฮิตของคนไทย ร้านข้าวแกงที่เคยมีขายกันดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มถูกกลืน และลดน้อยลง เพราะคนหันไปเห่อรสชาติของฟาสต์ฟู้ดอเมริกันกันไปหมด และก็มองข้ามร้านข้าวแกง หรือว่าเลิกกินข้าวแกงกันไปเลยก็มี เพราะเดี๋ยวนี้ ราคาของอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกัน ก็ถูกลดราคาลงมาเกือบจะเท่ากับราคาข้าวแกงอยู่แล้ว

แล้วยังพบว่า ร้านพวกนี้มักเต็มไปด้วยกลุ่มวัยรุ่น ตั้งแต่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ทั้งใน และนอกเวลาเรียน ที่มักคิดกันว่า การที่ตัวเองได้รับประทานอาหารพวกนี้ จะดูเท่ เพื่อนๆคบ หากไม่กิน หรือเข้าร้านพวกนี้บ่อยๆจะกลายเป็นคนที่เชย ล้าสมัย ตกรุ่น ไม่ทันแฟชั่น ดังนั้น ตกเย็นจึงมักเห็นพวกนี้ตามร้านเหล่านี้ นั่งจับกันเป็นกลุ่ม สูบบุหรี่ หลีสาว บ้างก็นั่งจีบกัน บ้างก็นั่งแซวคนรอบข้าง กลายเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นจนเละเทะกันไปเลย

สิ่งต่างๆเหล่านี้ ยังส่งผลทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง พ่อแม่ที่นั่งรอลูกๆกลับมาทานข้าวกันพร้อมหน้าพร้อมตา แต่ลูกๆแทนที่เลิกเรียนจะรีบกลับบ้าน กลับไปสนุกสนานเฮฮากันอยู่กับอาหารเหล่านี้ โดยไม่สนใจพ่อแม่ผู้ปกครองที่นั่งรออยู่ที่บ้าน ถือว่ามีผลกระทบโดยตรงทำให้สมาชิกในครอบครัวใกล้ชิดกันน้อยลง เพราะว่าต่างคนต่างก็แสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น อาจทำให้เกิดปัญหาต่อครอบครัวและสังคมได้

ด้วยเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพร่างกาย ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่จะลด เลิกการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ให้น้อยลง

ฟ้าสาง

นิตยสารคู่สร้าง-คู่สม

- บทความจากนิตยสารใกล้หมอ ฉบับเดือนมิถุนายน 2541

"ทำไมต้องรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง"

ประเทศไทยควรจะต้องลดจำนวนร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันให้น้อยลง เพราะว่าในปัจจุบัน อาหารจำพวกนี้ได้แพร่หลายในบ้านเรามากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นแมคโดนัลด์ที่มีสาขานับร้อย พิซซ่าฮัท เคเอฟซี และยังมีการลดแลกแจกแถมต่างๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ที่จากเดิมอันละเกือบครึ่งร้อย ก็เหลืออันละไม่ถึง 20 บาท พิซซ่าเหลือถาดละไม่ถึงร้อย ฯลฯ

เลยทำให้อาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ เป็นที่นิยมมากๆ และดูเหมือนว่าจะมีบทบาทต่อชีวิตของคนไทยมากขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นที่เราจะต้องคิดถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น จากการนิยมอาหารเหล่านี้

สถาบันวิจัยโภชนาการ พบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดเกือบทุกชนิด มีคุณค่าอาหาร หรือคุณค่าทางโภชนาการที่ต่ำมาก มีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส มักเนเซียม น้อยมาก และยังมีสารอาหารที่ไม่เท่ากัน มีแต่แป้ง มีแต่ไขมัน ทั้ง 2 อย่างนี้เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงทั้งคู่ อย่างเช่นแป้ง ถ้ารับประทานมากเกินไป ก็จะกลายเป็นไขมัน และก็ไปสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย กลายเป็นไขมันส่วนเกิน และทำให้ "อ้วน" ได้

ได้มีการสำรวจจากกลุ่มเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน พบว่า มีคนที่อ้วนเพิ่มมากขึ้น และมากกว่าเมื่อก่อนนี้มากทีเดียว การที่คนสมัยนี้อ้วนกันมากขึ้น ก็อาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมการกินของคนไทยนี่เอง

ดังนั้น คนไทยจึงจำเป็นต้องเลิก หรือลดการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้น้อยลง เพื่อที่ว่าจะได้มีร่างกายที่ดี สมส่วน ไม่อ้วนจนเกินไป หรืออ้วนเป็นส่วนๆ เพราะว่าเจ้าไขมันจากไก่ทอดเคนตั๊กกี้ ที่ไปสะสมอยู่ตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา นั้นเอง

และเจ้าความอ้วนนี้ ยังอาจทำให้เกิดโรคอ้วนต่างๆ เช่นเบาหวาน โรคหัวใจได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบว่า การนิยมรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากๆ เท่ากับเป็นการสนับสนุนของนอก ทำให้เงินทองรั่วไหลออกนอกประเทศได้ เพราะว่าฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเป็นของบริษัทยักษ์ใหญ่ในต่างประเทศ ยิ่งขยายสาขามากเท่าไร ยิ่งเท่ากับขยาย และแผ่อำนาจทางเศรษฐกิจ ทำให้บริษัทยักษ์ใหญ่เหล่านั้นรวยมากยิ่งขึ้นไปอีก

อีกอย่างก็คือ เมื่อร้านเหล่านี้เป็นที่นิยมมาก ก็จะส่งผลมากต่อร้านขายข้าวแกง ซึ่งเคยเป็นอาหารหลักยอดฮิตของคนไทย ร้านข้าวแกงที่เคยมีขายกันดาษดื่นทั่วกรุง เริ่มถูกกลืน และลดน้อยลง

เพราะคนหันไปเห่อรสชาติของฟาสต์ฟู้ดอเมริกันกันไปหมด และก็มองข้ามร้านข้าวแกง หรือว่าเลิกกิน ข้าวแกงกันไปเลยก็มี เพราะเดี๋ยวนี้ ราคาของอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกัน ก็ถูกลดราคาลงมาเกือบจะเท่ากับราคาข้าวแกงอยู่แล้ว

แล้วยังพบว่า ร้านพวกนี้มักเต็มไปด้วยกลุ่มวัยรุ่น ตั้งแต่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ทั้งใน และนอกเวลาเรียน ที่มักคิดกันว่า การที่ตัวเองได้รับประทานอาหารพวกนี้ จะดูเท่ เพื่อนๆคบ หากไม่กิน หรือเข้าร้านพวกนี้บ่อยๆจะกลายเป็นคนที่เชย ล้าสมัย ตกรุ่น ไม่ทันแฟชั่น ดังนั้น ตกเย็นจึงมักเห็นพวกนี้ตามร้านเหล่านี้ นั่งจับกันเป็นกลุ่ม สูบบุหรี่ หลีสาว บ้างก็นั่งจีบกัน บ้างก็นั่งแซวคนรอบข้าง กลายเป็นแหล่งมั่วสุมของวัยรุ่นจนเละเทะกันไปเลย

สิ่งต่างๆเหล่านี้ ยังส่งผลทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง พ่อแม่ที่นั่งรอลูกๆกลับมาทานข้าวกันพร้อมหน้าพร้อมตา แต่ลูกๆแทนที่เลิกเรียนจะรีบกลับบ้าน กลับไปสนุกสนานเฮฮากันอยู่กับอาหารเหล่านี้ โดยไม่สนใจพ่อแม่ผู้ปกครองที่นั่งรออยู่ที่บ้าน ถือว่ามีผลกระทบโดยตรงทำให้สมาชิกในครอบครัวใกล้ชิดกันน้อยลง เพราะว่าต่างคนต่างก็แสวงหาอาหารที่ตนเองชอบ และใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น อาจทำให้เกิดปัญหาต่อครอบครัวและสังคมได้

ด้วยเหตุผลต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพร่างกาย ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่จะลด เลิกการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดอเมริกันเหล่านี้ให้น้อยลง

✍ ศ.พญ. ยิ่งลักษณ์ สุดสวาท
นิตยสารใกล้หมอ

ประวัติผู้เขียน

นางสาวจวงจันทน์ หอมจันทนากุล เกิดเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2513 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีอักษรศาสตรบัณฑิต สาขาภาษาฝรั่งเศส คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2536 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2539