SiRDU Week 2024

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

Siriraj Health Policy
หน่วยวิจัยเพื่อขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ พระสงฆ์

สแกนเพิ่มเพื่อน
เพื่อรับข้อมูล
ข่าวสารโครงการ

ปัญหาสุขภาพพระสงฆ์

ปัจจัยที่ส่งผล

การพัฒนาเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมมีส่วนทำให้พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยข้อมูลจากการตรวจสุขภาพประจำปีของพระสงฆ์ในพื้นที่บางกอกน้อยและบริเวณใกล้เคียงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563-2567 พบว่า พระสงฆ์ 560 รูปมีภาวะสุขภาพที่น่ากังวล เช่น

ไขมันในหลอดเลือดสูง **56%**

โรคอ้วน 50%

ภาวะน้ำหนักเกิน **20%**

โรคความดันโลหิตสูง **22%**

โรคเบาหวาน **11%**

พฤติกรรมด้านการบริหารกาย

การออกกำลังกาย ต้องคำนึงถึงหลักพระธรรมวินัยและวัฒนธรรม ทำให้พระสงฆ์ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ

พฤติกรรมด้านโภชนาการ

พระสงฆ์ ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ประชาชนมักใส่บาตรโดยมักใส่บาตรอาหารสำเร็จรูปซึ่งมีน้ำมันเยอะผักน้อย และรสจัด

การเลือกถวายภัตตาหารสำหรับพระสงฆ์

ผัก **2** ส่วน

ผักสดหรือผักสุกทุกชนิด โดยเลือกประเภทของผักให้หลากหลาย

เนื้อ **1** ส่วน

ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่น ไก่ไม่มีหนัง ปลา หรือโปรตีนเกษตร

ข้าว **1** ส่วน

ควรเลือกข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ธัญพืช เช่นลูกเดือย

สูตร ตักบาตรยุคใหม่ ห่าง ⟷ ไกลโรค

1. **เสริมข้าวกล้อง** (ข้าวกล้องครึ่ง+ข้าวขาวครึ่ง)
2. **เสริมผัก** (ผักเท่าขาว หรือ ผักเกินข้าว)
3. **เสริมปลา** (เสริมผัก ปลา ลาไกลมะเร็ง)
4. **เสริมนม** (กะทิครึ่ง+นมวัวครึ่ง)
   (เครื่องดื่มไม่ลืมโปรตีน)
5. **ลดเค็ม** (ลดความดัน เพื่อหัวใจและไตดี)
6. **ลดมัน** (สรรผักปลาให้สงฆ์ไทยแข็งแรง)

ข้อมูลจาก โครงการพัฒนาระบบการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์โดยทีมสหวิทยาการและการมีส่วนร่วมของประชาชนอย่างยั่งยืน : บางกอกน้อยโมเดล