

## Thai Nutrition Program

นางสาวทิพรัตน์ คงสุวรรณ      นักโภชนาการปฏิบัติการ  
นางสาวลักษณีน รุ่งตระกูล      นักโภชนาการปฏิบัติการ  
สำนักโภชนาการ

โปรแกรม Thai Nutrition Program เป็นโปรแกรมที่สำนักโภชนาการได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้คำนวณคุณค่าสารอาหารและพลังงาน ที่ประชาชนได้รับจากการบริโภคอาหาร โดยใช้ฐานข้อมูลสารอาหารของประเทศไทย โปรแกรมมีฐานข้อมูลรายการอาหารไม่ต่ำกว่า 2,000 รายการ รองรับระบบปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ Windows 7 ขึ้นไป ฟังก์ชันการใช้งานง่าย นักวิชาการและประชาชนทั่วไปสามารถใช้ได้ โดยการใส่ส่วนประกอบอาหารแต่ละชนิดเป็นกรัม หากไม่ทราบน้ำหนักสามารถประมาณเป็นช้อน ทัพพี หรือใส่เพียงชื่อเมนูอาหาร ก็จะสามารถแปลผลพลังงานและสารอาหารต่างๆ เช่น พลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินเอ บี ซี ฯลฯ ในอาหารชนิดนั้น

การจัดทำ โปรแกรม Thai Nutrition Program นี้ขึ้นมาเนื่องจากเพื่อช่วยให้ทุกคนสามารถจัดการตนเองวางแผนการกินในสัดส่วนที่เพียงพอและเหมาะสม เนื่องจากประชาชนไทยประสบปัญหาสุขภาพ เช่นเดียวกับประเทศพัฒนาและประเทศกำลังพัฒนาทั่วโลกด้านโภชนาการ ประชาชนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป มีภาวะอ้วนร้อยละ 37.5 เพศชายมีภาวะอ้วนร้อยละ 32.9 เพศหญิง 41.8 ส่งผลต่อการการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบความชุกของเบาหวานในประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ในปี 2552 เป็นร้อยละ 8.9 ในปี 2557 ส่วนความชุกของโรคความดันโลหิตสูงในปี 2557 ร้อยละ 24.7 (ชายร้อยละ 25.6 และหญิงร้อยละ 23.9) สูงกว่าของการสำรวจ ครั้งที่ 4 เมื่อพ.ศ. 2552 ซึ่งพบความชุก ร้อยละ 21.4 (ชายร้อยละ 21.5 และหญิงร้อยละ 21.3) จากรายงานเครือข่ายคนไทยไร้พุงราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ปี 2013 พบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคเบาหวาน 10.7 ล้านคน มีภาวะความดันโลหิตสูง 25.5 ล้านคน

หากประชาชนและนักวิชาการทราบถึงพลังงานและสารอาหารได้อย่างไม่ยุ่งยาก ก็จะสามารถจัดการรูปแบบการกินให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมเพียงพอ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค มีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตที่ดี โดยเปลี่ยนเรื่องที่ไม่รู้ให้รู้ โดยวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก ทุกคนสามารถทราบพลังงานและสารอาหารต่างๆในอาหาร เพียงกรอกข้อมูลเมนูอาหารลงโปรแกรม Thai Nutrition Program โปรแกรมจะคำนวณพลังงานและสารอาหาร ทำให้ผู้ใช้ได้รับรู้ถึงพลังงานและสารอาหาร โดยไม่ต้องสืบค้นจากข้อมูลในโภชนาการที่เราไม่รู้ว่าจะเชื่อถือได้หรือไม่ และให้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ถูกต้องหรือไม่ถูก หรือเปิดตำราสารอาหารแล้วมานั่งคำนวณ วิธีการง่ายๆและเชื่อถือได้เพียงใช้โปรแกรม Thai Nutrition Program ซึ่งสะดวกต่อทั้งนักวิชาการและประชาชนทั่วไป นักวิชาการผู้ใช้สามารถใช้โปรแกรมนี้ในการคำนวณวางแผนกำหนดเมนู ให้ได้พลังงานและสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้ออาหาร ให้ความรู้และให้คำปรึกษากับประชาชน และประชาชนสามารถใช้โปรแกรมนี้ในการคำนวณ เพื่อที่จะสามารถจัดการรูปแบบการบริโภคที่เหมาะสมของตนเองและครอบครัวได้ นำไปสู่การลดภาวะโภชนาการเกิน ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคตได้