

### “สมศักดิ์” เปิดงาน นั้บคาร์บ นำสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค NCDs เขตวัฒนา คลองเตย ปทุมวัน บางรัก

นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดงาน นั้บคาร์บ นำสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค NCDs ในพื้นที่เขตเมือง “ออส. นั้บคาร์บอย่างไร คาร์บที่ใช่ ชีวิตที่ดี” ในเขตวัฒนา คลองเตย ปทุมวัน บางรัก โดยมีนายแพทย์มณฑิร คณาสวัสดิ์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายในพื้นที่ร่วมกิจกรรม ในงานมีการจัดแสดงนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับข้าว GI ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย การคำนวณหาปริมาณคาร์โบไฮเดรต (คาร์บ) ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันแก่ผู้เข้าร่วมงาน ณ สมาคมสโมสรพนักงานยาสูบ กรุงเทพมหานคร วันที่ 21 สิงหาคม 2568

**นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข** เปิดเผยว่า กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายที่จะทำให้คนไทยห่างไกล NCDs โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สามารถป้องกันได้และแก้ไขได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการกินอาหารที่เหมาะสม รู้จักนั้บคาร์บหรือคาร์โบไฮเดรตจากแป้งและน้ำตาล ที่ผ่านมา อสม. ทั่วประเทศได้สอนให้พี่น้องประชาชนนั้บคาร์บไปแล้ว 41 ล้านคน สามารถลดจำนวนผู้ป่วยลดการใช้ยาและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นอย่างมาก สำหรับในพื้นที่กรุงเทพมหานครต้องขอให้พี่น้อง ออส. ไปถ่ายทอดให้กับประชาชนในพื้นที่ต่อไป เพื่อให้เกิดความตระหนักแก่ประชาชน และแก้ไขปัญหาโรค NCDs อย่างมีประสิทธิภาพ

**นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ รองอธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์** กล่าวว่า กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ร่วมจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคข้าว ข้าว GI ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย และสอน ออส. คำนวณหาปริมาณคาร์โบไฮเดรต (คาร์บ) ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังมีนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร เช่น หม่อน ซึ่งเป็นพืชอเนกประสงค์ที่ได้รับการยอมรับในด้านประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการในการแพทย์แผนดั้งเดิม โดยเฉพาะในทวีปเอเชีย ใบหม่อนถูกนำมาใช้ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมเพื่อรักษาอาการต่างๆ เช่น ช่วยขับเหงื่อ ลดไข้ บรรเทาความร้อนภายใน ทำให้จิตใจสงบ และรักษาอาการเกี่ยวกับดวงตา เช่น ตาแดง มีขี้ตา และตาพร่ามัว ผลการวิจัยทางคลินิกที่ดำเนินการโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เปิดเผยว่าสารสกัดใบหม่อนมีผลกระทบเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของอาสาสมัครวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โดยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย กล้ามเนื้อแขน ต้นขาแข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น ช่วยลดอาการซึมเศร้าวิตกกังวล เพิ่มการเรียนรู้ความจำ เป็นต้น มีการจัดแสดงข้อมูลสมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดน้ำตาล เช่น ขิง ขมิ้นชัน พร้อมทำชาใบหม่อนผสมสารสกัดหญ้าหวาน ซึ่งเป็นสารสกัดธรรมชาติที่สามารถให้ความหวานทดแทนน้ำตาลได้ ประโยชน์คือ ไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก ไม่ทำให้ฟันผุ และลดความเสี่ยงโรค NCDs อย่างไรก็ตามน้ำตาลจากหญ้าหวานหรือสารสกัดจากหญ้าหวานไม่เหมาะสำหรับเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร นอกจากนี้ผู้ป่วยที่เข้ายา ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ หรือเข้ายาโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้