

บทความภาษาไทย

ที่มาและความสำคัญ : ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารที่อุดมไปด้วยเกลือแร่ และวิตามิน ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันโรคติดต่อไม่เรื้อรังต่างๆ เช่น น้ำหนักเกิน โรคกระเพาะและหลอดเลือด องค์การอนามัยโลกและองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติกำหนดเกณฑ์การบริโภคผักผลไม้ปริมาณที่เพียงพอของประชาชนอยู่ที่ 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็น บริโภคผักต่อวันมากกว่าหรือเท่ากับ 240 กรัม (3 ส่วน) บริโภคผลไม้ต่อวันมากกว่าหรือเท่ากับ 160 กรัม (2 ส่วน) และบริโภคผักและผลไม้ต่อวันมากกว่าหรือเท่ากับ 400 กรัม (5 ส่วน)

เมื่อสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคผักและผลไม้ในชุมชนบ้านท่านาพบว่าคนในชุมชนยังซื้อผักที่ไม่ปลอดภัยจากตลาดมาบริโภค 87 ครั้วเรือน จากจำนวนครั้วเรือนทั้งหมด 143 ครั้วเรือน สาเหตุด้านพฤติกรรมพบว่าคน คนในชุมชนมีนิสัยรักความสะดวกและมีแหล่งหาซื้อได้ง่าย มีตลาดนัดในชุมชนค่อนข้างมาก ขาดความรู้ความเข้าใจในการปลูกผักและขาดความตระหนักในการหลีกเลี่ยงบริโภคอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมี สาเหตุด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม พบว่า มีการเข้าถึงผักไม่ปลอดภัยได้ง่ายเนื่องจากมีรถเร่เข้ามาขายถึงชุมชน อีกทั้งยังขาดแคลนการสนับสนุนด้านระบบบริการสุขภาพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงทำให้เสี่ยงต่อการพบการปนเปื้อนของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ยาฆ่าแมลงและยาฆ่าหญ้า ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคทั้งพืชแบบเฉียบพลันและพืชเรื้อรัง พืชเฉียบพลัน ได้แก่ เกิดการระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นต้น ส่วนพืชเรื้อรัง ได้แก่ มีการเปลี่ยนแปลงระดับพันธุกรรม เป็นสารก่อมะเร็ง ทารกเกิดความพิการ เป็นต้น ดังนั้นการที่คนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปลูกผักในครั้วเรือนเอง ทำให้สามารถบริโภคผักและผลไม้ได้อย่างปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้กินผักผลไม้ที่ปลอดภัย และมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น "โครงการ สร้างเสริมสุขภาพผลิตและบริโภคผักในครั้วเรือนบ้านทุ่งจูด ตำบลคลองเส อำเภอกำแพงเพชร จังหวัดนครศรีธรรมราช" ถูกจัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีและยั่งยืนของคนในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 115 ครั้วเรือน ประกอบด้วย คณะทำงาน จำนวน 15 คน

และครั้วเรือนจำนวน 80 ครั้วเรือน

โครงการความร่วมมือ: ความสำเร็จของโครงการนี้เป็นผลมาจากการร่วมมือกันระหว่างผู้นำชุมชน ความร่วมมือจากองค์กรภาคีต่างๆ ได้แก่ หน่วยงานพัฒนาชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเส รพ.สต.บ้านปลายเส หน่วยงานเกษตรอำเภอกำแพงเพชร สาธารณสุขอำเภอกำแพงเพชร และสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ผลลัพธ์ของโครงการ: โครงการนี้ส่งผลให้คนในชุมชนเกิดทักษะการบริหารจัดการ มีภาวะความเป็นผู้นำและเกิดความรักใคร่สามัคคี คนในชุมชนมีความรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการปลูกผักบริโภคในครัวเรือน เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปลูกและบริโภคผักปลอดสารเคมีในชุมชน เกิดวัฒนธรรมการปลูกและบริโภคผักที่ปลอดสารเคมีอย่างยั่งยืนในชุมชน

สรุป: โครงการนี้ทำให้คนในชุมชนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคผักปลอดสารเคมีภายในชุมชนอย่างยั่งยืน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน สามารถนำผักไปขายหรือแลกเปลี่ยนกันภายในชุมชน ส่งเสริมความรักและสามัคคีของคนในชุมชน ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น