



ยุทธศาสตร์โลก ด้านอาหาร กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ

(Global Strategy on Diet,
Physical Activity and Health)



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ได้รับอนุญาตจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization)

ยุทธศาสตร์

โลก

ด้านอาหาร

กิจกรรมทางกาย

และสุขภาพ



กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย

ISBN

978-974-8222-95-0

ชื่อหนังสือ :

ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ
Published by the World Health Organization in 2004
under the title *Global Strategy on Diet, Physical Activity
and Health*

© World Health Organization 2004

The Director General of the World Health Organization has granted translation rights for an edition in Thai to the Ministry of Public Health, Thailand which is solely responsible for the Thai edition.

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์โสภณ เมฆธน รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ประเสริฐ หลุยเจริญ รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ประดิษฐ์ วินิจจะกุล รองอธิบดีกรมอนามัย
คณะกรรมการที่ปรึกษาทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

บรรณาธิการ

สมชาย ลีทองอิน
กลุ่มสนับสนุนวิชาการ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

แปลและเรียบเรียงโดย

วิไลสุตา กันเขตร

จัดพิมพ์โดย

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4585 โทรสาร 0-2590-4584

พิมพ์ครั้งที่ 1

เมษายน 2550

จำนวนพิมพ์

2,000 เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

คำนำ

หนังสือ “ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ” เล่มนี้ แปลจากเอกสารขององค์การอนามัยโลก (WHO) เรื่อง Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดแนวคิดเชิงยุทธศาสตร์และข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก ในด้านอาหารและ กิจกรรมทางกายเพื่อต่อสู้กับโรคไม่ติดต่อหรือโรคไร้เชื้อเรื้อรัง ที่นับวันทวี ความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนา เพื่อเป็นแนวทางให้ ประเทศสมาชิกใช้ในการจัดทำกลยุทธ์ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และบริโภคอาหารที่เหมาะสมร่วมกับภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย นับตั้งแต่ภาครัฐไปจนถึงประชาคม องค์กรเอกชนและภาคเอกชนซึ่งสอดคล้อง ต้องกันกับองค์การอนามัยโลกประจำภาคพื้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEARO) ที่กำลังขับเคลื่อน เพื่อให้ประเทศสมาชิกดำเนินการทำกลยุทธ์ด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ

กรมอนามัยโดยกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจถึงปัญหาและความสำคัญของโรค ไร้เชื้อเรื้อรังและปัจจัยกำหนดที่สำคัญซึ่งเป็นพื้นฐาน คือการบริโภคอาหาร และกิจกรรมทางกาย รวมทั้งเป็นพลังขับเคลื่อนในการจัดทำกลยุทธ์ด้าน อาหารและกิจกรรมทางกายทุกระดับ เพื่อให้ประชาชนบริโภคอาหารที่ เหมาะสมและมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย อันจะนำไปสู่การมี สุขภาพดีต่อไป

กรมอนามัย

มีนาคม 2550

สารบัญ

	หน้า
ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ	1
ความท้าทาย (The Challenge)	2
โอกาส (The Opportunity)	6
เป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ (Goal and Objectives)	7
หลักฐานสนับสนุนการปฏิบัติ (Evidence for Action)	8
หลักการปฏิบัติ (Principles for Action)	11
ความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติการ (Responsibilities for Action)	13
ประเทศสมาชิก (Member States)	14
องค์การอนามัยโลก (WHO)	27
ภาคนานาชาติ (International Partners)	30
ประชาสังคมและองค์กรเอกชน (Civil Society and Nongovernmental Organizations)	33
การติดตามและการพัฒนาในอนาคต (Follow-up and Future Developments)	36
บทสรุป (Conclusions)	37
มติจากการประชุมสมัชชาอนามัยโลก	38



ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ

(Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health)

1. ด้วยความตระหนักถึงภาระโรคไม่ติดต่อที่เพิ่มขึ้นอย่างรุนแรง ประเทศสมาชิกร้องขอให้ผู้อำนวยการใหญ่ (Director-General) พัฒนายุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกาย* และสุขภาพ โดยผ่านกระบวนการการปรึกษาอย่างกว้างขวาง¹ ในการจัดทำเนื้อหาของร่างยุทธศาสตร์โลก ได้มีการประชุมปรึกษาหารือระดับภูมิภาคถึง 6 ครั้งในระหว่างประเทศสมาชิกและองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติ องค์การระหว่างชาติอื่น ๆ และผู้แทนประชาสังคมและภาคเอกชน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มอ้างอิงของผู้เชี่ยวชาญอิสระนานาชาติด้านอาหารและกิจกรรมทางกายจาก 6 ภูมิภาคขององค์การอนามัยโลกมาร่วมให้คำแนะนำด้วย

2. ยุทธศาสตร์กล่าวถึงปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสองประการที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ อาหารและกิจกรรมทางกาย ซึ่งช่วยเสริมเติมความสมบูรณ์แก่การปฏิบัติงานที่ดำเนินมาอย่างยาวนานและสืบไปขององค์การอนามัยโลกและประเทศต่าง ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ อาทิ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (undernutrition) การขาดสารอาหารปริมาณน้อย (micronutrient deficiencies) และการเลี้ยงดูทารกและเด็กเล็ก

* กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย เกิดจากการทำงานของกลุ่มเนื้อลาย และมีการใช้พลังงานเพิ่มจากภาวะพัก เป็นกิจกรรมในบริบท 4 ประเภท : งานอาชีพ, งานบ้าน, งานอดิเรก และการเดินทาง ตัวอย่างงานอดิเรก ได้แก่ การเล่นกีฬา, นันทนาการ (เช่น เดินทางไกล, ถีบจักรยาน) และการออกกำลังกาย(ราชบัณฑิตยสถาน 2547)

¹ มติที่ WHA 55.23



ความท้าทาย (THE CHALLENGE)

3. การเปลี่ยนแปลงแบบแผนของโรคและสาเหตุหลักการตายได้เกิดขึ้นอย่างชัดเจนในประเทศที่พัฒนาแล้ว และกำลังเกิดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนาจำนวนมากภาระจากโรคไม่ติดต่อทั่วทั้งโลกได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2544 โรคไม่ติดต่อเป็นสาเหตุการตายเกือบร้อยละ 60 ของการตายทั้งปี จำนวน 56 ล้านคน และเป็นร้อยละ 47 ของภาระโรครวม เมื่อพิจารณาถึงตัวเลขเหล่านี้และภาระโรคที่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นในอนาคต การป้องกันโรคไม่ติดต่อนับเป็นความท้าทายที่สำคัญต่อการสาธารณสุขโลก

4. รายงานสุขภาพโลก พ.ศ. 2545² อธิบายถึงรายละเอียดปัจจัยเสี่ยงจำนวนเล็กน้อยที่สำคัญที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและตายในเกือบทุกประเทศ สำหรับโรคไม่ติดต่อแล้วความเสี่ยงที่สำคัญที่สุด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ น้ำหนักเกินหรืออ้วน การขาดกิจกรรมทางกาย (physical inactivity) และการสูบบุหรี่ มีปัจจัยเสี่ยง 5 ชนิดสัมพันธ์ใกล้ชิดกับอาหารและกิจกรรมทางกาย

5. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการขาดกิจกรรมทางกายจึงจัดอยู่ในกลุ่มสาเหตุนำ (leading causes) ของโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวานประเภทที่ 2 และโรคมะเร็งบางชนิด และส่งผลให้ภาระโรครวม การตายและความพิการเพิ่มขึ้น โรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการขาดกิจกรรมทางกาย เช่น ฟันผุและกระดูกพรุน เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยที่มีอยู่อย่างแพร่หลาย

² รายงานสุขภาพโลก พ.ศ.2545 ลดปัจจัยเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพ, เจนีวา องค์การอนามัยโลก, 2545.



6. ภาวะการตาย การเจ็บป่วยและความพิการที่เป็นผลมาจากโรคไม่ติดต่อเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในปัจจุบันและกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งกลุ่มที่ประสบปัญหาเหล่านี้ พบว่ามีอายุโดยเฉลี่ยน้อยกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วและเป็นร้อยละ 66 ของการตายที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในเรื่องอาหารและแบบแผนของกิจกรรมทางกายยังเป็นเหตุให้อัตราการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น การสูบบุหรี่ทำให้ความเสี่ยงต่อโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นเช่นกัน แต่ส่วนใหญ่ผ่านทางกลไกที่เป็นอิสระจากกัน

7. ในประเทศที่พัฒนาแล้วบางแห่งซึ่งโรคไม่ติดต่อเป็นภาวะโรคที่สำคัญของชาติพบว่า การตายเฉพาะกลุ่มอายุและอัตราการเกิดโรคลดลงอย่างช้า ๆ และมีความก้าวหน้าในการลดอัตราตายก่อนวัยอันควรจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมอง และมะเร็งบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ อย่างไรก็ตาม ภาวะโดยรวมและจำนวนผู้ป่วยยังคงสูงอยู่ และจำนวนเด็กและผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วนและผู้ป่วยที่มีแนวโน้มเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 กำลังเพิ่มมากขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้วหลายแห่ง

8. ในระยะเริ่มแรก โรคไม่ติดต่อและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของไม่ค่อยพบในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ทางเศรษฐกิจในระดับต่ำและระดับกลาง อย่างไรก็ตาม หลักฐานเมื่อไม่นานมานี้แสดงให้เห็นว่าช่วงเวลานั้นได้สิ้นสุดลงแล้ว แบบแผนของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อที่เกี่ยวข้องกระจุกตัวอยู่ในชุมชนยากจนและก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันทางสังคมและเศรษฐกิจ



9. ในประเทศยากจนที่สุด ถึงแม้ว่าโรคติดเชื้อและภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานยังคงเป็นภาระโรคที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคเรื้อรังกำลังขยายตัว ความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนกำลังเพิ่มขึ้นในประเทศกำลังพัฒนาและแม้แต่ในกลุ่มที่มีรายได้น้อยในประเทศร่ำรวย แนวทางแบบบูรณาการเพื่อจัดการสาเหตุของอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการลดระดับลงของกิจกรรมทางกาย จะช่วยในการลดภาระโรคไม่ติดต่อในอนาคต

10. สำหรับทุกประเทศที่มีข้อมูลพร้อมปัจจัยกำหนดของโรคไม่ติดต่อจะเหมือนกันโดยส่วนใหญ่ ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อประกอบด้วย การเพิ่มการบริโภคอาหารที่อุดมด้วยพลังงานแต่ด้อยสารอาหารซึ่งมีไขมัน น้ำตาลและเกลือสูง การลดระดับกิจกรรมทางกายลงทั้งที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน และช่วงนันทนาการ รวมทั้งการเดินทางและการสูบบุหรี่ ความผันผวนของระดับความเสี่ยงและผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในระดับประชากร ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความแปรปรวนที่เกิดขึ้นจากความรุนแรงทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางประชากรและสังคมในระดับชาติและระดับโลก โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และพลังงานที่ไม่สมดุล (energy imbalances) ในเด็กและวัยรุ่น

11. สุขภาพและโภชนาการของมารดา ก่อนและระหว่างตั้งครรภ์ และโภชนาการของทารกแรกเกิดอาจมีความสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อตลอดช่วงชีวิต (life course) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเวลา 6 เดือนและการให้อาหารเสริมที่เหมาะสมช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางจิตใจที่ดี ทารกที่ประสบกับภาวะชะงักงันของการเจริญเติบโตทั้งก่อน



และหลังคลอดปรากฏว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่สูงกว่า

12. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนาและภาวะสูงวัยของประชากรจะมีผลกระทบต่อแบบแผนการเจ็บป่วยและการตายค่อนข้างมาก ดังนั้นประเทศกำลังพัฒนาจำนวนมากจะเผชิญกับภาระโรคไม่ติดต่อที่เพิ่มมากขึ้นในขณะที่เดียวกันยังต้องเผชิญกับภาระโรคติดต่อที่ยังคงมีอยู่ต่อไป นอกจากนี้ในมิติความเป็นมนุษย์ การดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและศักยภาพในการปฏิบัติกิจวัตร (functional capacity) ของประชากรสูงอายุที่กำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้นจะเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความต้องการและต้นทุนการให้บริการสุขภาพ

13. อาหารและกิจกรรมทางกายมีอิทธิพลต่อสุขภาพทั้งร่วมกัน และแยกจากกัน ถึงแม้ว่าผลของอาหารและกิจกรรมทางกายต่อสุขภาพจะมีปฏิสัมพันธ์บ่อยครั้ง โดยเฉพาะที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่เพิ่มขึ้นเป็นผลมาจากกิจกรรมทางกายโดยไม่เกี่ยวข้อง (independent) กับอาหารและโภชนาการ และยังมีความเสี่ยงทางโภชนาการที่สำคัญ ซึ่งไม่สัมพันธ์กับโรคอ้วน กิจกรรมทางกายเป็นตัวกลางพื้นฐาน (fundamental means) ในการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของปัจเจกบุคคล

14. รัฐบาล มีบทบาทเป็นแกนกลางในการประสานความร่วมมือกับผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้ปัจเจกบุคคล ครอบครัวและชุมชนมีความสามารถในการควบคุมวิถีชีวิตตนเองหรือภาวะแวดล้อม (empowers) และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อช่วยให้เกิดการตัดสินใจเชิงบวกที่เพิ่มคุณค่าแก่ชีวิตด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และแบบแผนการมีกิจกรรมทางกาย



15. โรคไม่ติดต่อได้ยึดเยียดภาวะทางเศรษฐกิจที่สำคัญแก่ระบบสุขภาพที่ค่อนข้างเข้มแข็งอยู่แล้ว และก่อให้เกิดภาวะค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงกับสังคม สุขภาพเป็นหนึ่งในปัจจัยกำหนดหลัก (key determinant) ของการพัฒนาและปัจจัยเบื้องต้น (precursor) ของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ คณะกรรมาธิการด้านเศรษฐศาสตร์มหภาคและสุขภาพขององค์การอนามัยโลกได้สาธิตให้เห็นถึงผลที่เลวร้ายของโรคที่มีต่อการพัฒนา และความสำคัญของการลงทุนทางสุขภาพเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ³ แผนงานต่าง ๆ (programmes) ที่มีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันโรค เป็นเครื่องมือหลักของนโยบายที่จะบรรลุเป้าประสงค์การพัฒนา

โอกาส (THE OPPORTUNITY)

16. ยังมีโอกาสในการวางยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิผลและนำไปสู่การปฏิบัติ (implement) เพื่อลดโรคและการตายทั่วโลกอย่างชัดเจนโดยการปรับปรุงอาหารและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย หลักฐานที่เชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้กับโรคและภาวะเจ็บป่วยที่เกิดตามมามีอยู่ชัดเจน มาตรการแทรกแซง (interventions) ที่มีประสิทธิผลซึ่งทำให้ประชาชนมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดีขึ้น ลดความไม่เท่าเทียมกันและยกระดับการพัฒนาสามารถออกแบบและนำไปปฏิบัติได้ โดยการระดมศักยภาพที่มีอยู่ ล้นของผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholders) หลัก จะทำให้วิสัยทัศน์นี้ปรากฏเป็นจริงได้ในประชากรทั่วทุกมุมโลก

³ เศรษฐศาสตร์มหภาคกับสุขภาพ : การลงทุนทางสุขภาพเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจ. เจนีวา, องค์การอนามัยโลก, 2544.



เป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ (GOAL AND OBJECTIVES)

17. เป้าประสงค์โดยรวมของยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ คือส่งเสริมและคุ้มครองสุขภาพโดยแนะนำการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนปฏิบัติการที่ยั่งยืนในระดับปัจเจกบุคคล ชุมชน ประเทศและระดับโลกซึ่งโดยรวมจะนำไปสู่การลดโรคและอัตราการตายที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการขาดกิจกรรมทางกาย กิจกรรมเหล่านี้สนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals) ขององค์การสหประชาชาติ และมีประโยชน์อย่างใหญ่หลวงต่อการสาธารณสุขทั่วทั้งโลก

18. ยุทธศาสตร์โลกมีวัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ :

(1) เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อซึ่งมีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการขาดกิจกรรมทางกายโดยผ่านปฏิบัติการทางสาธารณสุข (public health action) ที่จำเป็นรวมทั้งมาตรการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

(2) เพื่อเพิ่มความตระหนักและความเข้าใจโดยรวมถึงอิทธิพลของอาหารและกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อสุขภาพและผลกระทบเชิงบวกจากมาตรการแทรกแซงด้วยการป้องกัน

(3) เพื่อสนับสนุนการพัฒนา เสริมสร้างความเข้มแข็งและการนำไปปฏิบัติในเรื่องนโยบายและแผนปฏิบัติการเพื่อปรับปรุงอาหารและเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายทั้งในระดับโลก ภูมิภาค ประเทศและชุมชน ซึ่งมีความยั่งยืนและเบ็ดเสร็จและดึงดูดให้ทุกภาคส่วนเข้าร่วมอย่างกระฉับกระเฉง เช่น ประชาสังคม ภาคเอกชนและสื่อ;



(4) เพื่อติดตามข้อมูลเชิงวิทยาศาสตร์และอิทธิพลหลักที่มีผลต่ออาหารและกิจกรรมทางกาย; เพื่อสนับสนุนการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง รวมถึงการประเมินผลมาตรการแทรกแซง; และเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับทรัพยากรมนุษย์ที่จำเป็นในเรื่องดังกล่าวเพื่อยกระดับและคงไว้ซึ่งสุขภาพ

หลักฐานสนับสนุนการปฏิบัติ (EVIDENCE FOR ACTION)

19. มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่าเมื่อภาวะคุกคามต่อสุขภาพได้เปิดเผยออกมา ประชาชนยังคงมีสุขภาพแข็งแรงจนถึงอายุเจ็ดสิบ แปดสิบ หรือเก้าสิบ ด้วยการมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ อาทิ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายที่พอเพียงและสม่ำเสมอ ตลอดจนหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ งานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ช่วยสร้างความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกาย การปฏิบัติระดับปัจเจกบุคคลและมาตรการแทรกแซงทางสาธารณสุขในระดับประชากร (population-based public health interventions) แม้ว่าจะยังมีความต้องการงานวิจัยที่มากกว่านี้ แต่ความรู้ที่มีอยู่ยืนยันถึงความเร่งด่วนของปฏิบัติการทางสาธารณสุข

20. ปัจจัยเสี่ยงสำหรับโรคไม่ติดต่อมักจะดำรงอยู่ร่วมกัน (coexist) และมีปฏิริยาต่อกัน (interact) เมื่อระดับของปัจจัยเสี่ยงทั่วไปเพิ่มสูงขึ้น ประชาชนจำนวนมากจะตกอยู่ภายใต้ความเสี่ยง ดังนั้นกลยุทธ์ในการป้องกันควรมุ่งไปที่การลดความเสี่ยงในระดับประชากร การลดความเสี่ยงดังกล่าวแม้เพียงเล็กน้อย (modest) แต่ให้ประโยชน์ที่ยั่งยืนและพอกพูนสะสมซึ่งมากเกินกว่าผลกระทบของมาตรการที่จำกัดเฉพาะปัจเจกบุคคลที่มีความ



เสี่ยงสูง (interventions restricted to high-risk individuals) การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายรวมกับการควบคุมบุหรี่ประกอบกันเป็นยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิผลเพื่อควบคุมภาวะคุกคามที่เพิ่มขึ้นจากโรคไม่ติดต่อ

21. รายงานของผู้เชี่ยวชาญระดับประเทศและนานาชาติและการทบทวนหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ได้แนะนำเป้าประสงค์ของการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและการมีกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะป้องกันโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ข้อเสนอแนะเหล่านี้ควรได้รับการพิจารณาระหว่างการจัดเตรียมนโยบายและแนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารระดับชาติ โดยคำนึงถึงสภาพการณ์ของท้องถิ่น

22. ในเรื่องอาหารข้อเสนอแนะสำหรับระดับประชากรและปัจเจกบุคคลควรจะรวมเรื่องต่อไปนี้ :

- ทำให้เกิดความสมดุลของพลังงาน (energy balance) และน้ำหนักที่เหมาะสมกับสุขภาพ
- จำกัดพลังงานที่จะได้รับจากไขมันทั้งหมด (total fats) และเปลี่ยนการบริโภคจากไขมันอิ่มตัว (saturated fats) ไปเป็นไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fats) ตลอดจนการกำจัดกรดไขมัน ทรานส์ (trans-fatty acids)
- เพิ่มการบริโภคผลไม้ ผัก ถั่ว (legumes) เมล็ดธัญพืช (whole grains) และผลไม้เปลือกแข็ง (nuts)
- จำกัดการบริโภคน้ำตาล (free sugars)
- จำกัดการบริโภคเกลือ (โซเดียม) จากแหล่งต่าง ๆ และแน่ใจว่าเป็นเกลือไอโอดีน



23. กิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยกำหนดหลักของการใช้พลังงาน และด้วยเหตุนี้ จึงเป็นพื้นฐานของการทำให้เกิดความสมดุลของพลังงานและการควบคุมน้ำหนัก กิจกรรมทางกายช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และเบาหวานและยังมีประโยชน์ที่สำคัญในอีกหลายเงื่อนไข ไม่เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนเท่านั้น ผลประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่มีต่อกลุ่มโรคไขมันในช่องท้องเกิน (metabolic syndrome) เกิดขึ้นโดยผ่านกลไกที่นอกเหนือจากการควบคุมภาวะน้ำหนักเกิน ตัวอย่างเช่น การมีกิจกรรมทางกายช่วยลดความดันโลหิต ช่วยเพิ่มระดับโคเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดในผู้ที่มีน้ำหนักเกินแม้ว่าน้ำหนักจะไม่ลดลงอย่างชัดเจน และลดความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านมในกลุ่มสตรี

24. สำหรับกิจกรรมทางกาย ได้แนะนำให้ปัจเจกบุคคลมีการเคลื่อนไหวในระดับที่พอเพียงตลอดชีวิต ปริมาณและประเภทที่แตกต่างกันของกิจกรรมทางกายก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่แตกต่างกัน: การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีเกือบทุกวันช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านม การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัว สามารถช่วยลดการพลัดหกล้มและเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรในกลุ่มผู้สูงอายุ สำหรับการควบคุมน้ำหนักจำเป็นต้องมีกิจกรรมที่มากกว่านี้

25. การแปลงข้อแนะนำเหล่านี้ร่วมกับมาตรการที่มีประสิทธิผลในการป้องกันและควบคุมการสูบบุหรี่ไปสู่ยุทธศาสตร์โลก ที่นำไปสู่แผนปฏิบัติการในระดับภูมิภาคและระดับชาตินั้น จำเป็นต้องมีคำมั่นสัญญาทางการเมืองที่ยั่งยืน และความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหลาย ยุทธศาสตร์นี้จึงจะช่วยให้การป้องกันโรคไม่ติดต่อมีประสิทธิภาพ



หลักการปฏิบัติ (PRINCIPLES FOR ACTION)

26. รายงานสุขภาพโลกปี พ.ศ. 2545 เน้นให้เห็นถึงมาตรการต่าง ๆ ที่มีศักยภาพในการพัฒนาการสาธารณสุข ซึ่งลดความชุกของปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ (ที่เห็นชัดเจนที่สุดคือ ผลรวมระหว่างการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพกับการขาดกิจกรรมทางกาย) หลักการต่อจากนี้ช่วยเสนอแนะในการยกวางยุทธศาสตร์โลกขององค์การอนามัยโลกและแนะนำสำหรับการพัฒนายุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการระดับภูมิภาคและระดับชาติ

27. ยุทธศาสตร์ควรอยู่บนพื้นฐานของงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์และหลักฐานที่มีอยู่ที่ดีที่สุด; ผนวกเข้ากับนโยบายและปฏิบัติการอย่างเบ็ดเสร็จและแสดงให้เห็นถึงสาเหตุหลักทั้งหมดของโรคไม่ติดต่อ; เป็นการร่วมมือกันในระยะยาวของทุกภาคส่วนในสังคม; มาจากสหสาขาวิชาและการมีส่วนร่วมซึ่งสอดคล้องกับหลักการในกฎบัตรออกตดาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและยืนยันในการประชุมเรื่องการส่งเสริมสุขภาพต่อมา⁴ และตระหนักถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างทางเลือกส่วนบุคคล บรรทัดฐานทางสังคมรวมทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

28. มุมมองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงชีวิต (life-course perspective) เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อแนวทางนี้เริ่มจากเรื่องอนามัยแม่และโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ ผลลัพธ์การตั้งครรภ์ การกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน สุขภาพของเด็กและเยาวชน การเข้าถึงเด็กในโรงเรียน ผู้ใหญ่ในสถานประกอบการและสถานที่ (settings)

⁴ คู่มือที่ WHA 51.12 (1998).



อื่น ๆ รวมถึงผู้สูงอายุ และสนับสนุนการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่นไปจนถึงวัยชรา

29. ยุทธศาสตร์เพื่อลดโรคไม่ติดต่อควรจะเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เชื่อมโยงเบ็ดเสร็จและกว้างขวาง ภาคี (partners) ทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งรัฐบาล จำเป็นต้องพูดถึงประเด็นต่าง ๆ ไปพร้อมกันในส่วนที่เกี่ยวกับอาหาร ประเด็นประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ทางโภชนาการ (เช่น โภชนาการเกิน (overnutrition) และโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน การขาดสารอาหารปริมาณน้อย และการบริโภคสารอาหารบางอย่างเกิน) ความมั่นคงด้านอาหาร (food security) การเข้าถึง (accessibility), ความมีอยู่หาได้ (availability) และความสามารถในการจ่าย (affordability) ความปลอดภัยด้านอาหาร (food safety) และการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย ประเด็นควรประกอบด้วยความต้องการกิจกรรมทางกายในที่ทำงาน ที่บ้าน และการใช้ชีวิตที่โรงเรียน ความเป็นเมืองที่เพิ่มมากขึ้น และการวางผังเมืองที่หลากหลายรูปแบบ การคมนาคม ความปลอดภัยและการเข้าถึงกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพักผ่อน

30. ควรให้ความสำคัญเป็นลำดับแรก ๆ กับกิจกรรมที่มีผลกระทบในเชิงบวกกับกลุ่มประชากรและชุมชนที่ยากจนที่สุด กิจกรรมเหล่านั้นโดยทั่วไปต้องการปฏิบัติการที่อยู่บนฐานของชุมชน (community-based action) ด้วยมาตรการที่เข้มแข็งและเอาใจใส่อย่างเต็มที่จากรัฐบาล



31. ภาครัฐทั้งหมดจำเป็นต้องมีส่วนรับผิดชอบในการวางกรอบนโยบาย และนำแผนงานซึ่งจะลดความเสี่ยงต่อสุขภาพที่สามารถป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพไปสู่การปฏิบัติ การประเมินผล การติดตามผล และการเฝ้าระวัง เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับปฏิบัติการเหล่านั้น

32. ความชุกของโรคไม่ติดต่อที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายอาจจะแตกต่างกันอย่างมาก ระหว่างหญิงและชาย แบบแผนกิจกรรมทางกายและอาหารแตกต่างกันตามเพศ วัฒนธรรมและอายุ การตัดสินใจเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการมักจะกระทำโดยผู้หญิง และอยู่บนพื้นฐานของวัฒนธรรมและอาหารแบบดั้งเดิม (culture and traditional diets) ดังนั้นยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการระดับชาติควรจะคำนึงอย่างยิ่งถึงความแตกต่างเหล่านี้

33. บริโภคนิสัย (dietary habits) และแบบแผนกิจกรรมทางกายมักจะมีรากฐานมาจากประเพณีท้องถิ่นและภูมิภาค ดังนั้นยุทธศาสตร์ระดับชาติ ควรจะมีความเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสามารถทำทลายอิทธิพลทางวัฒนธรรมรวมทั้งตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงตามเวลาที่ผ่านมา

ความรับผิดชอบต่อปฏิบัติการ (RESPONSIBILITIES FOR ACTION)

34. การก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคและแบบแผนการมีกิจกรรมทางกายต้องอาศัยความพยายามร่วมกันของผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียจำนวนมากทั้งจากภาคสาธารณะและเอกชน เป็นเวลานับสิบปี ชุดของปฏิบัติการที่มีประสิทธิภาพและดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับระดับโลก ภูมิภาค ประเทศและท้องถิ่นพร้อมด้วยการติดตามและประเมินผลผลกระทบอย่างใกล้ชิด ความในย่อหน้าต่อจากนี้จะอธิบายถึงความรับผิดชอบของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและให้ข้อเสนอแนะที่ได้มาจากการบูรณาการปรึกษาหารือ



ประเทศสมาชิก (MEMBER STATES)

35. ยุทธศาสตร์โลกควรเกื้อกูลการส่งเสริมและการจัดทำนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนปฏิบัติการระดับชาติเพื่อพัฒนาอาหารและกระตุ้น กิจกรรมทางกาย สถานการณ์แต่ละประเทศจะช่วยกำหนดลำดับความ สำคัญในการพัฒนาเครื่องมือเหล่านั้น เนื่องจากมีความหลากหลายภายใน และระหว่างประเทศต่าง ๆ องค์การระดับภูมิภาคควรร่วมมือกันในการวาง ยุทธศาสตร์ระดับภูมิภาคซึ่งจะช่วยสนับสนุนอย่างมากแก่ประเทศต่าง ๆ ใน การนำแผนของแต่ละประเทศไปสู่การปฏิบัติเพื่อประสิทธิผลสูงสุด ประเทศ ต่าง ๆ ควรนำแผนปฏิบัติการที่เบ็ดเสร็จที่สุดที่เป็นไปได้ไปใช้

36. บทบาทของรัฐบาลมีความสำคัญยิ่งในการบรรลุถึงการ เปลี่ยนแปลงอย่างถาวรด้านสาธารณสุข รัฐบาลมีบทบาทพื้นฐานในการ ขับเคลื่อนและการจัดการเพื่อริเริ่มและพัฒนายุทธศาสตร์ด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ และสร้างความมั่นใจว่ายุทธศาสตร์ได้ถูกนำไป ปฏิบัติพร้อมกับการติดตามผลกระทบในระยะยาว

37. สนับสนุนให้รัฐบาลขยายโครงสร้างและกระบวนงานที่มีอยู่ ซึ่งดูแลด้านอาหาร โภชนาการและกิจกรรมทางกายอยู่แล้ว ในหลาย ๆ ประเทศ ยุทธศาสตร์และแผนปฏิบัติการระดับชาติที่มีอยู่สามารถใช้ในการ นำยุทธศาสตร์ด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพไปสู่การปฏิบัติได้ นอกจากนี้ยังก่อร่างเป็นมูลฐานสำหรับการควบคุมโรคไม่ติดต่อที่ก้าวหน้า ขึ้นไปอีก รัฐบาลควรเร่งรัดในการจัดตั้งกลไกประสานงานระดับชาติ ที่ดูแล ด้านอาหารและกิจกรรมทางกายภายในบริบทของแผนการป้องกันโรค ไม่ติดต่อและการส่งเสริมสุขภาพอย่างเบ็ดเสร็จ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ควรจะมีบทบาทในเรื่องนี้อย่างใกล้ชิด ควรมีการจัดตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษา



ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายหน่วยงานและสหสาขาวิชา ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางวิชาการและผู้แทนหน่วยราชการ และมีประธานที่มีความเป็นอิสระเพื่อสร้างความมั่นใจว่าหลักฐานเชิงวิทยาศาสตร์จะได้รับการตีความโดยปราศจากผลประโยชน์ทับซ้อน (conflict of interest)

38. กระทรวงสุขภาพ (สำหรับประเทศไทยคือกระทรวงสาธารณสุข) มีหน้าที่รับผิดชอบสำคัญในการอำนวยความสะดวกและประสานความช่วยเหลือจากกระทรวงและหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ องค์กรช่วยเหลือซึ่งควรประสานงานประกอบด้วยกระทรวงและสถาบันของรัฐที่รับผิดชอบนโยบายด้าน อาหาร การเกษตร วิยรุ่น นันทนาการ กีฬา การศึกษา พาณิชยกรรมและอุตสาหกรรม การเงิน การคมนาคม สื่อสารมวลชน กิจกรรมทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการผังเมือง

39. ยุทธศาสตร์ นโยบาย และแผนปฏิบัติการระดับชาติจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนอย่างกว้างขวาง การสนับสนุนควรอยู่ในรูป การออกกฎหมายที่มีประสิทธิผล โครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม การนำแผนงานไปปฏิบัติ เงินทุนที่พอเพียง การติดตามผลและการประเมินผล รวมทั้งการวิจัยอย่างต่อเนื่อง

(1) ยุทธศาสตร์ด้านอาหารและกิจกรรมทางกายระดับชาติ

ยุทธศาสตร์ระดับชาติอธิบายถึงมาตรการที่ส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายซึ่งจำเป็นต่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงมาตรการที่ใช้ในการจัดการกับภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม (unbalanced diets) ทุกประเภท อาทิ ภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐานและโภชนาการเกิน ยุทธศาสตร์ระดับชาติควรจะต้องประกอบด้วย เป้าประสงค์เฉพาะ วัตถุประสงค์และการปฏิบัติ คล้ายกับเค้าโครงที่วางไว้



ในยุทธศาสตร์โลกที่สำคัญเป็นพิเศษ คือส่วนสำคัญที่จำเป็นต่อการนำแผนปฏิบัติการไปสู่การปฏิบัติ อาทิ การระบุถึงทรัพยากรที่จำเป็นและจุดศูนย์รวมระดับชาติ (หน่วยงานหลักระดับชาติ); ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานสุขภาพกับหน่วยงานหลักอื่น ๆ เช่น การเกษตร การศึกษา การผังเมือง การคมนาคมและการสื่อสาร; และการตรวจสอบและติดตามผล

(2) **แนวทางปฏิบัติระดับชาติเรื่องอาหาร (National dietary guidelines)** สนับสนุนให้รัฐบาลยกร่างแนวทางปฏิบัติระดับชาติเรื่องอาหาร โดยอาศัยหลักฐานจากแหล่งในประเทศและนานาชาติมาพิจารณา แนวทางปฏิบัติดังกล่าวเสนอแนะเรื่องนโยบายโภชนาการระดับชาติ โภชนศึกษา มาตรการแทรกแซงทางสาธารณสุข และความร่วมมือระหว่างภาคส่วน แนวทางปฏิบัติอาจปรับปรุงให้ทันสมัยเป็นระยะเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนของอาหารและโรค และความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่พัฒนาไป

(3) **แนวทางปฏิบัติระดับชาติเรื่องกิจกรรมทางกาย (National physical activity guidelines)** แนวทางปฏิบัติระดับชาติสำหรับกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพควรได้รับการตระเตรียม โดยสอดคล้องกับเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์โลกและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

40. รัฐบาลควรให้ข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้องและพอเพียง รัฐบาลจำเป็นต้องพิจารณาปฏิบัติการที่จะมีผลทำให้ข่าวสารพอเพียงกับผู้บริโภค เพื่อให้พวกเขามีทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพอย่างสะดวก และสร้างความมั่นใจว่ามีแผนงานส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพศึกษาที่เหมาะสมอย่างพอเพียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข่าวสารสำหรับผู้บริโภคควรจะต้องเหมาะสมกับระดับการรู้หนังสือ อุปสรรคของการสื่อสารและวัฒนธรรมท้องถิ่น และประชากรทุกภาคส่วนสามารถเข้าใจได้ ในบางประเทศแผนงานส่งเสริมสุขภาพได้ออกแบบ



มาให้ทำหน้าที่ดังกล่าวและควรใช้สำหรับการเผยแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและกิจกรรมทางกาย รัฐบาลบางประเทศได้ออกกฎหมายบังคับใช้ ทำให้มั่นใจว่าข่าวสารที่เป็นข้อเท็จจริงมีพอเพียงถึงผู้บริโภค ทำให้ผู้บริโภคเหล่านั้นมีทางเลือกที่หลากหลายถึงเรื่องราวที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเขา ในบางกรณี ปฏิบัติการอาจจะต้องเป็นไปตามนโยบายรัฐบาล รัฐบาลควรเลือกปฏิบัติการที่เหมาะสมและผสมผสานสอดคล้องกับศักยภาพของประเทศและลักษณะทางระบาดวิทยาซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ

(1) การศึกษา การสื่อสาร และความตระหนักของสาธารณะ

พื้นฐานสำคัญสำหรับปฏิบัติการคือทำให้ความรู้และความเข้าใจแก่สาธารณะ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง อาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ พลังงานที่ได้รับและใช้ออกไป และรายการอาหารที่เป็นทางเลือกเพื่อสุขภาพ ควรเตรียมข่าวสารที่ชัดเจน เข้าใจง่าย เรียบง่ายและสอดคล้อง และถูกถ่ายทอดโดยผู้เชี่ยวชาญของรัฐ องค์กรเอกชน องค์กรในระดับรากหญ้า และภาคอุตสาหกรรมที่เหมาะสม ข่าวสารเหล่านี้ควรสื่อออกไปโดยผ่านหลายช่องทางและในรูปแบบที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมท้องถิ่น อายุและเพศ พฤติกรรมที่ได้รับอิทธิพลโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากโรงเรียน สถานประกอบการ สถาบันการศึกษาและศาสนา และโดยองค์กรเอกชน ผู้นำท้องถิ่น และสื่อมวลชน ประเทศสมาชิกควรสร้างพันธมิตรเพื่อการเผยแพร่ข่าวสารที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพอย่างกว้างขวางในเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกาย การให้การศึกษารื่องโภชนาการและกิจกรรมทางกาย รวมทั้งความรู้หนังสือที่ได้รับตั้งแต่อยู่โรงเรียนชั้นพื้นฐาน เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและต่อต้านกระแสการบริโภคอาหารบางอย่าง (food fads) และคำแนะนำอาหารที่ผิด ๆ ควรให้การสนับสนุนปฏิบัติการที่พัฒนาระดับความรู้เรื่องสุขภาพโดยใส่ใจ



กับวัฒนธรรมท้องถิ่นและสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ควรประเมินผลการรณรงค์ให้ข่าวสาร (communication campaign) อย่างสม่ำเสมอ

(2) แผนงานการศึกษาและการรู้หนังสือของผู้ใหญ่ ความรู้เรื่องสุขภาพควรจะบรรจุไว้ในโปรแกรมการศึกษาของผู้ใหญ่ โปรแกรมดังกล่าวให้โอกาสกับผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพและผู้ให้บริการได้มีโอกาสเผยแพร่ความรู้ในเรื่องอาหาร กิจกรรมทางกาย และการป้องกันโรคไม่ติดต่อ และเข้าถึงประชากรชายขอบหรือด้อยโอกาส (marginalized populations)

(3) การตลาด การโฆษณา การอุปถัมภ์รายการและการส่งเสริม การโฆษณาอาหารมีผลกระทบต่อทางเลือกอาหารและมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัย การโฆษณาอาหารและเครื่องดื่มไม่ควรหาประโยชน์จากความด้อยประสบการณ์หรือเชื่อง่ายของเด็ก ๆ ไม่ควรให้ข่าวสารที่สนับสนุนการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพหรือการขาดกิจกรรมทางกาย และควรสนับสนุนข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพเชิงบวก รัฐบาลควรจะปฏิบัติงานร่วมกับกลุ่มผู้บริโภคและภาคเอกชน (เช่น ภาคโฆษณา) พัฒนาความร่วมมือที่เหมาะสมระหว่างหน่วยงานในการควบคุมการตลาดด้านอาหารสำหรับเด็ก และจัดการกับประเด็นเหล่านั้น ในฐานะผู้อุปถัมภ์ ส่งเสริม และโฆษณา

(4) การติดฉลาก ผู้บริโภคต้องการข่าวสารที่ถูกต้อง มีมาตรฐาน และเข้าใจได้เกี่ยวกับปริมาณสารอาหารในอาหาร (content of food items) เพื่อมีทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ รัฐบาลอาจกำหนดให้มีข้อมูลข่าวสาร ที่แสดงถึงลักษณะสำคัญทางโภชนาการเหมือนดังที่เสนอไว้ในข้อแนะนำ Codex เกี่ยวกับการติดฉลากทางโภชนาการ ⁵

⁵ Codex Alimentarius Commission, document CAC/GL2-1985, Rev. 1-1993.



(5) การอ้างประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากความสนใจของผู้บริโภคต่อสุขภาพสูงขึ้นและใส่ใจมากขึ้นถึงคุณค่าทางสุขภาพของผลิตภัณฑ์อาหาร ผู้ผลิตยิ่งใช้ข้อความที่เกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น ข้อความดังกล่าวต้องไม่ชักนำสาธารณชนให้เข้าใจผิดเกี่ยวกับประโยชน์หรือความเสี่ยงทางโภชนาการ

41. นโยบายด้านเกษตรและอาหารระดับชาติควรมีความสอดคล้องกับการป้องกันและการส่งเสริมด้านสาธารณสุข ที่จำเป็น รัฐบาลควรไตร่ตรองถึงนโยบายที่เอื้ออำนวยต่อการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ นโยบายด้านอาหารและโภชนาการควรครอบคลุมถึงความปลอดภัยด้านอาหารและความมั่นคงด้านอาหารที่ยั่งยืนด้วยเช่นกัน ในด้านอุปสงค์อาหาร ควรสนับสนุนให้รัฐบาลตรวจสอบนโยบายด้านเกษตรและอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

(1) การส่งเสริมผลิตภัณฑ์อาหารที่สอดคล้องกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากความสนใจของผู้บริโภคต่อสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นและความตระหนักของรัฐบาลถึงประโยชน์ของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ ส่งผลให้รัฐบาลบางแห่งได้สร้างมาตรการรวมถึงแรงจูงใจทางการตลาดเพื่อส่งเสริมการพัฒนา การผลิต และการตลาดของผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งช่วยสนับสนุนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและสอดคล้องกับข้อเสนอแนะด้านอาหารในระดับชาติหรือนานาชาติ รัฐบาลสามารถพิจารณามาตรการเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนให้มีการลดปริมาณเกลือในอาหารสำเร็จรูป (processed foods) การใช้น้ำมันที่เติมไฮโดรเจน (hydrogenated oils) และปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มและขนมขบเคี้ยว

(2) นโยบายด้านการเงิน ราคามีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภค นโยบายสาธารณะสามารถมีอิทธิพลต่อราคาผ่านทางระบบภาษี เงินอุดหนุน



หรือการกำหนดราคาโดยตรงในหนทางที่สนับสนุนการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต หลายประเทศใช้มาตรการทางการเงิน เช่น ภาษี เพื่อส่งอิทธิพลต่อการบริโภค การเข้าถึงและความมีอยู่หาได้ของอาหารที่หลากหลาย และบางแห่งใช้กองทุนสาธารณะและเงินอุดหนุนเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการและกีฬาในกลุ่มชุมชนยากจน การประเมินผลมาตรการดังกล่าวควรรวมถึงความเสี่ยงที่เกิดจากผลกระทบโดยไม่ได้ตั้งใจที่มีต่อประชากรผู้ด้อยโอกาส

(3) แผนงานด้านอาหาร หลายประเทศมีแผนงานจัดหาอาหารให้กับกลุ่มประชากรที่มีความต้องการเป็นพิเศษ หรือสนับสนุนเงินสดให้กับครอบครัวเพื่อเพิ่มความสามารถในการซื้ออาหาร แผนงานดังกล่าวมักให้ความสนใจกับเด็ก ครอบครัวที่มีเด็ก คนยากจน และผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี/เอดส์ และโรคอื่น ๆ ควรให้ความใส่ใจเป็นพิเศษถึงคุณภาพของอาหารต่าง ๆ และการให้โภชนาการอันเป็นองค์ประกอบสำคัญของแผนงานเหล่านี้ ดังนั้นอาหารที่ครอบครัวได้รับหรือซื้อจะไม่เพียงแต่ให้พลังงานเท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย แผนงานอาหารและการสนับสนุนเงินสดควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างศักยภาพในการควบคุมดูแลวิถีชีวิตตนเองและภาวะแวดล้อม และการพัฒนา ผลผลิตท้องถิ่นและความยั่งยืน

(4) นโยบายด้านเกษตร นโยบายด้านเกษตรและผลผลิตมักจะมีผลกระทบต่ออาหารในระดับชาติ รัฐบาลสามารถมีอิทธิพลต่อผลผลิตทางการเกษตรผ่านทางมาตรการเชิงนโยบายหลาย ๆ ประการ ดังที่ได้เน้นย้ำถึงแบบแผนการบริโภคที่เปลี่ยนไปและความสนใจต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ประเทศสมาชิกจำเป็นต้องบรรจุเรื่องโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเข้าไปในนโยบายด้านเกษตรด้วย



42. นโยบายจากภาคส่วนที่เกี่ยวข้องจำเป็นสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นโยบายระดับชาติเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควรได้รับการยกย่อง โดยมุ่งเน้นที่ความแตกต่างระหว่างภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง รัฐบาลควรทบทวนนโยบายที่มีอยู่ เพื่อให้แน่ใจว่านโยบายเหล่านั้นสามารถปฏิบัติได้ดีที่สุดในระดับประชากรที่กว้างขวาง (population-wide approaches) เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

(1) การยกย่องและทบทวนนโยบายสาธารณะ รัฐบาลและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรยกย่องนโยบายและจัดหาสิ่งจูงใจเพื่อให้มั่นใจว่าการเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่น ๆ สามารถเข้าถึงได้และปลอดภัย; นโยบายการคมนาคมควรครอบคลุมถึงการเดินทางที่ไม่ใช้ยานยนต์ด้วย; นโยบายแรงงานและสถานประกอบการควรกระตุ้นการมีกิจกรรมทางกาย; การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาและนันทนาการควรคำนึงถึงแนวคิดการกีฬาเพื่อมวลชน (sports for all) นโยบายสาธารณะและกฎหมายมีผลกระทบต่อโอกาสสำหรับการมีกิจกรรมทางกาย ดังเช่นนโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคมนาคม การวางผังเมือง การศึกษา แรงงาน การมีส่วนร่วมทางสังคม และกองทุนดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

(2) การมีส่วนร่วมของชุมชนและการจัดการสิ่งแวดล้อม ยุทธศาสตร์ควรปรับให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนไป และสร้างเสริมความเข้าใจและการยอมรับของชุมชนถึงความจำเป็นที่จะต้องผสมผสานกิจกรรมทางกายเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน ควรส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการมีกิจกรรมทางกาย และควรจัดทำโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการเข้าถึงและใช้สิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น



(3) **ภาคี** กระทรวงสุขภาพควรมีบทบาทเป็นผู้นำในการสร้างภาคีกับองค์กรหลัก และผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งภาคสาธารณะและเอกชน เพื่อร่วมกันยกย่องวาระและแผนงานร่วม ที่มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

(4) **ข่าวสารสาธารณะที่ชัดเจน** ข่าวสารที่ตรงและง่าย จำเป็นจะต้องสื่อออกไปทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของกิจกรรมทางกายที่พอเพียง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพที่สำคัญ

43. นโยบายและแผนงานโรงเรียนควรสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกาย โรงเรียนมีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็กเกือบทั้งหมดในทุกประเทศ โรงเรียนควรปกป้องสุขภาพของเด็กด้วยการให้ข่าวสารสุขภาพ สร้างเสริมความรู้สุขภาพและส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ควรสนับสนุนโรงเรียนให้จัดกิจกรรมพลศึกษาแก่เด็กนักเรียนทุกวัน และควรติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ที่เหมาะสม ควรเร่งรัดให้รัฐบาลนำนโยบายที่สนับสนุนเรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพไปใช้ที่โรงเรียน และจำกัดผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณเกลือ น้ำตาล และไขมันสูง โรงเรียนควรปรึกษาร่วมกับผู้ปกครองและหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการทำสัญญากับเกษตรกรท้องถิ่นที่จะจัดส่งผลิตผลเพื่อเป็นอาหารกลางวันให้กับเด็ก เพื่อให้มั่นใจว่าตลาดท้องถิ่นจะเป็นผู้ผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ

44. สนับสนุนให้รัฐบาลปรึกษากับผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียในเรื่องนโยบาย การอภิปรายสาธารณะอย่างกว้างขวางและการมีส่วนร่วมในการยกย่องนโยบาย จะทำให้นโยบายได้รับการยอมรับและมีประสิทธิผล ประเทศ



สมาชิกควรจะสร้างกลไกเพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมขององค์กรเอกชน ประชาสังคม ชุมชน ภาคเอกชนและสื่อมวลชนในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ กระทรวงสุขภาพควรรับผิดชอบในการ สร้างกลไกเหล่านี้ ด้วยความร่วมมือกับกระทรวงและหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งควรจะมุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับการประสานความร่วมมือระหว่างกันในระดับชาติ จังหวัด หรือท้องถิ่น ในทุกระดับควร สนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชน และควรร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการ วางแผนกระบวนการในระดับชุมชน

45. การป้องกันเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งของการบริการสุขภาพ

การบริการเป็นประจำของผู้บริการสุขภาพควรประกอบด้วยทำให้คำแนะนำที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ แก่ผู้ป่วยและครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ที่จะ ได้รับจากการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และการเพิ่มระดับการ มีกิจกรรมทางกาย ร่วมกับการสนับสนุนช่วยเหลือผู้ป่วยให้ริเริ่มและคงไว้ ซึ่งพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ รัฐบาลควรพิจารณาสิ่งจูงใจเพื่อสนับสนุนการ บริการป้องกันดังกล่าว และแสวงหาโอกาสสำหรับการป้องกันภายในบริการ ทางคลินิกที่มีอยู่ เช่น การปรับปรุงโครงสร้างทางการเงิน เพื่อกระตุ้นและ ส่งเสริมให้ผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพอุทิศเวลามากขึ้นสำหรับการป้องกัน

(1) **บริการสุขภาพและบริการอื่น ๆ** ผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะการบริการสาธารณสุขมูลฐาน รวมทั้งบริการอื่น ๆ (เช่น บริการ ทางสังคม) สามารถมีบทบาทสำคัญในการป้องกัน การสอบถามเป็นประจำ เกี่ยวกับบริโภคนิสัยหลัก ๆ และการมีกิจกรรมทางกายร่วมกับการให้ข่าวสาร ที่เรียบง่ายและเสริมสร้างทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ใช้แนวทางการ ปรับเปลี่ยนตลอดช่วงชีวิต (life-course approach) สามารถบรรลุถึงประชาชน ส่วนใหญ่ได้ และเป็นมาตรการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพคุ้มทุน ควรให้



ความสนใจกับมาตรฐานการเจริญเติบโตสำหรับทารกและเด็กก่อนวัยเรียน ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งได้ขยายความชัดเจนถึงคำนิยามของสุขภาพ ออกไปมากกว่าการปราศจากโรค โดยรวมถึงการยอมรับปฏิบัติการกระทำ และพฤติกรรมที่มีผลดีต่อสุขภาพด้วย ขนาดที่วัดได้ของปัจจัยเสี่ยงหลักทาง สุขภาพ เช่น ความดันโลหิต ระดับไขมันโคเลสเตอรอล และน้ำหนักตัว ร่วมกับการศึกษาของประชากรและการสนับสนุนผู้ป่วย จะช่วยส่งเสริมการ เปลี่ยนแปลงที่จำเป็น การค้นหากลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงเฉพาะและมาตรการ ที่ตอบสนองต่อความต้องการของพวกเขา อาทิ การให้เฝ้าระวังบำบัดที่เป็นไปได้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ การฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพ การเผยแพร่ แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม และสิ่งจูงใจที่พอเพียง เป็นปัจจัยหลักที่เป็น รากฐานสำคัญในการนำมาตราการแทรกแซงเหล่านี้ไปสู่การปฏิบัติ

(2) ความเกี่ยวข้องขององค์การวิชาชีพทางสุขภาพและกลุ่ม ผู้บริโภค การได้รับการสนับสนุนอย่างเข้มแข็งของกลุ่มวิชาชีพ ผู้บริโภคและ ชุมชน จะเป็นหนทางที่มีประสิทธิภาพ ที่จะทำให้นโยบายรัฐบาลเพิ่มความ ตระหนักต่อสาธารณะและเพิ่มประสิทธิผลของนโยบาย

46. รัฐบาลควรลงทุนระบบการเฝ้าระวัง การวิจัย และการ ประเมินผล การตรวจสอบติดตามปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอย่างต่อเนื่องและใน ระยะเวลาเป็นสิ่งจำเป็น ตลอดช่วงเวลา ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำหรับการ วิเคราะห์ถึงความเปลี่ยนแปลงของปัจจัยเสี่ยง ซึ่งสามารถนำมาเป็น เหตุผลสนับสนุนในการเปลี่ยนแปลง นโยบายและยุทธศาสตร์ รัฐบาลอาจ สามารถสร้างลงบบระบบที่มีอยู่แล้วทั้งในระดับประเทศหรือระดับภูมิภาค เริ่มแรกควรให้ความสำคัญเน้นหนักกับตัวชี้วัดมาตรฐานที่ได้รับการยอมรับ โดยชุมชนทางวิทยาศาสตร์ทั่วไป เช่น เครื่องมือวัดกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ตัวชี้วัดหรือองค์ประกอบด้านอาหารที่คัดสรรแล้ว และกับน้ำหนักตัว เพื่อที่



จะรวบรวมข้อมูลเชิงเปรียบเทียบในระดับโลก ข้อมูลซึ่งให้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงแบบแผน และความแปรปรวนภายในประเทศ จะเป็นประโยชน์ในการแนะนำปฏิบัติการของชุมชน ถ้าเป็นไปได้แหล่งข้อมูลอื่นควรจะนำมาใช้ด้วย ตัวอย่างเช่น จากการศึกษา การคมนาคม การเกษตร และส่วนอื่น ๆ

(1) การติดตามผลและการเฝ้าระวัง การติดตามผลและการเฝ้าระวังเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการนำยุทธศาสตร์ของประเทศด้านอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกายไปปฏิบัติ การติดตามผลเกี่ยวกับบริโภคนิสัย แบบแผนกิจกรรมทางกาย และการมีปฏิริยาระหว่างกัน; ปัจจัยเสี่ยงทางชีวภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการและปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์อาหาร; และการสื่อข่าวสารที่มีอยู่ต่อสาธารณะ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการนำไปปฏิบัติ โดยเฉพาะสิ่งที่สำคัญคือการพัฒนาวิธีการและกระบวนการ ที่ใช้ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นมาตรฐาน และชุดของตัวชี้วัดร่วมขั้นต่ำที่ถูกต้อง วัดได้ และสามารถนำไปใช้ได้

(2) การวิจัยและการประเมินผล งานวิจัยประยุกต์โดยเฉพาะโครงการสาธิตระดับชุมชนและการประเมินนโยบายรวมทั้งมาตรการแทรกแซงที่แตกต่างกัน ควรได้รับการส่งเสริม งานวิจัยดังกล่าว (เช่น รวมถึงเหตุผลของการขาดกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และปัจจัยกำหนดหลักของแผนงาน มาตรการแทรกแซงที่มีประสิทธิผล) ผวนกกับการเข้ามามีส่วนร่วมเพิ่มขึ้นของนักพฤกษศาสตร์ จะนำไปสู่ นโยบายที่ดีกว่า และทำให้มั่นใจว่ากลุ่มผู้เชี่ยวชาญได้ถูกสร้างขึ้นทั้งในระดับประเทศและท้องถิ่น สิ่งที่สำคัญเท่ากันคือ ความจำเป็นที่จะต้องใช้กลไกที่มีประสิทธิผลสำหรับการประเมินประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของแผนงาน การป้องกันโรคระดับประเทศ รวมทั้งผลกระทบต่อสุขภาพจากนโยบายใน



ภาคส่วนอื่น จำเป็นที่จะต้องมีข่าวสารมากกว่านี้ โดยเฉพาะสถานการณ์ในประเทศกำลังพัฒนา ที่ซึ่งแผนงานส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องมีการประเมินผลและบูรณาการเข้าไปในแผนงานการพัฒนาและลดความยากจนที่กว้างขวางขึ้น

47. ศักยภาพของสถาบัน ภายใต้กระทรวงสุขภาพ สถาบันด้านสาธารณสุข ด้านโภชนาการและด้านกิจกรรมทางกายระดับชาติ มีบทบาทที่สำคัญในการนำแผนงานอาหารและกิจกรรมทางกายระดับชาติไปสู่การปฏิบัติ สถาบันเหล่านี้สามารถให้ความช่วยเหลือด้านความชำนาญเฉพาะทางการติดตามผลการพัฒนา ช่วยประสานกิจกรรม มีส่วนร่วมในความร่วมมือระดับนานาชาติ และให้คำแนะนำกับผู้ทำหน้าที่ตัดสินใจ

48. การให้งบประมาณสนับสนุนแผนงานระดับชาติ นอกเหนือจากงบประมาณของประเทศ ควรมีการแสวงหาแหล่งทุนซึ่งมีอยู่มากมายเพื่อช่วยเหลือในการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ คำประกาศศหัสวรรษขององค์การสหประชาชาติ (The United Nations Millennium Declaration, กันยายน 2543) ยอมรับว่าการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจจะถูกจำกัดนอกเสียจากว่าประชาชนจะมีสุขภาพดี มาตรการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพคุ้มทุนมากที่สุดที่จะควบคุมการระบาดของโรคไม่ติดต่อ คือการป้องกันและมุ่งเน้นที่ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคเหล่านี้ ดังนั้นแผนงานต่าง ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกายควรได้รับการพิจารณาว่าเป็นความจำเป็นในการพัฒนา (developmental need) และควรจะตั้งการสนับสนุนเชิงนโยบายและงบประมาณจากแผนพัฒนาระดับประเทศ



องค์การอนามัยโลก (WHO)

49. องค์การอนามัยโลกด้วยการประสานความร่วมมือกับองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติอื่น จะเป็นผู้นำ ให้ข้อเสนอแนะที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์และให้การชี้แนะสนับสนุนสำหรับปฏิบัติการในระดับนานาชาติเพื่อปรับปรุงเรื่องการบริโภคอาหารและการเพิ่มกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับหลักการที่เสนอแนะและข้อเสนอแนะเฉพาะที่บรรจุอยู่ในยุทธศาสตร์โลก

50. จะจัดให้มีการอภิปรายถกเถียงกับอุตสาหกรรมอาหารข้ามชาติและส่วนอื่นๆ ของภาคเอกชนในการสนับสนุนจุดมุ่งหมายของยุทธศาสตร์รวมไปถึงการนำข้อเสนอแนะไปสู่การปฏิบัติในประเทศทั้งหลาย

51. องค์การอนามัยโลกจะให้การสนับสนุนการนำแผนงานไปปฏิบัติตามที่ประเทศสมาชิกได้ร้องขอและจะมุ่งเน้นประเด็นกว้าง ๆ ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ :

- ช่วยในการวางกรอบ เสริมสร้างความเข้มแข็ง และพัฒนานโยบายระดับภูมิภาคและระดับประเทศให้ทันสมัยในเรื่องอาหารและกิจกรรมทางกายสำหรับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเชิงบูรณาการ
- ช่วยในการร่างแนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายระดับชาติรวมทั้งพัฒนาให้ทันสมัยและการนำไปสู่การปฏิบัติ ด้วยการร่วมมือกับองค์กรระดับประเทศและดึงเอาความรู้รวมทั้งประสบการณ์ระดับโลกที่มีอยู่มาใช้
- ให้การแนะนำกับประเทศสมาชิกในการจัดทำแนวทางปฏิบัติ บรรทัดฐาน มาตรฐาน และมาตรการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับนโยบายซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์โลก



- **แสวงหาและเผยแพร่ข่าวสารด้านมาตรการแทรกแซงที่มีหลักฐานยืนยัน นโยบายและโครงสร้าง** ซึ่งมีประสิทธิผลในการส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายในระดับที่เหมาะสมของชุมชนและประเทศทั้งหลาย
- **ให้การสนับสนุนทางวิชาการอย่างเหมาะสม** เพื่อสร้างศักยภาพระดับชาติในการวางแผนและการนำยุทธศาสตร์ระดับชาติไปสู่การปฏิบัติตลอดจนการดัดแปลงให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น
- **ให้การสนับสนุนรูปแบบและวิธีการ** (models and methods) เพื่อให้มาตรการแทรกแซงด้านอาหารและกิจกรรมทางกายประกอบเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพเชิงบูรณาการ
- **ส่งเสริมและให้การสนับสนุนการฝึกอบรมผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง** ทั้งในหลักสูตรที่มีอยู่แล้วหรือการอบรมเชิงปฏิบัติการที่จัดขึ้นโดยเฉพาะ ในฐานะที่เป็นส่วนสำคัญของหลักสูตร
- **ให้คำแนะนำและสนับสนุนประเทศสมาชิกใช้วิธีการเฝ้าระวังและเครื่องมือการประเมินอย่างรวดเร็วที่มีมาตรฐาน** (เช่น STEPwise approach ขององค์การอนามัยโลกในการเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ) เพื่อที่จะวัดความเปลี่ยนแปลงการกระจายตัวของความเสี่ยง เช่น แบบแผนการบริโภค โภชนาการ และกิจกรรมทางกาย และเพื่อประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน แนวโน้ม และผลกระทบของมาตรการแทรกแซง องค์การอนามัยโลก ด้วยความร่วมมือจากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) จะให้การสนับสนุนประเทศสมาชิกในการสร้างระบบเฝ้าระวังทางโภชนาการระดับชาติ และเชื่อมต่อกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปริมาณสารอาหารของอาหาร



• **ให้คำแนะนำประเทศสมาชิกถึงหนทางการร่วมมืออย่างสร้างสรรค์กับกลุ่มอุตสาหกรรมที่เหมาะสม**

52. องค์การอนามัยโลกด้วยความร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติและองค์กรที่เกี่ยวข้องของระหว่างภาครัฐ (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ องค์การศึกษาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) มหาวิทยาลัยสหประชาชาติ และอื่น ๆ) สถาบันวิจัยและภาคีต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยในพื้นที่ที่มีความสำคัญลำดับแรก ๆ เพื่อเอื้ออำนวยต่อการนำแผนงานไปสู่การปฏิบัติและการประเมินผล สิ่งเหล่านี้ประกอบด้วยเอกสารรายงานทางวิทยาศาสตร์ของผู้เชี่ยวชาญ การจัดการวิเคราะห์ และการจัดประชุมวิชาการในหัวข้อการวิจัยที่เป็นไปได้ ซึ่งจำเป็นสำหรับปฏิบัติการระดับประเทศที่มีประสิทธิผล กระบวนการตัดสินใจควรได้รับทราบและใช้ข้อมูลที่มีหลักฐานสนับสนุนที่ดี เช่น การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ การวิเคราะห์ต้นทุน-กำไร การศึกษาภาระโรคระดับชาติ รูปแบบมาตรการแทรกแซงที่มีหลักฐานยืนยัน คำแนะนำเชิงวิทยาศาสตร์ และการเผยแพร่แบบการปฏิบัติที่ดี

53. จะปฏิบัติงานร่วมกับองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติและองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติอื่น ๆ ธนาคารโลก และสถาบันวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการประเมินผลถึงนัย (implications) ของยุทธศาสตร์ที่มีต่อภาคส่วนอื่น ๆ

54. องค์กรเหล่านั้นจะปฏิบัติงานร่วมกับศูนย์ความร่วมมือขององค์การอนามัยโลก (WHO Collaborating Centers) ต่อไปเพื่อสร้างเครือข่ายสำหรับการ



เสริมสร้างศักยภาพในการวิจัยและการฝึกอบรม การระดมความช่วยเหลือจากองค์กรเอกชนและประชาสังคม และช่วยประสานการวิจัยร่วมกัน ซึ่งสิ่งนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการของประเทศกำลังพัฒนาในการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ

ภาคีนานาชาติ (INTERNATIONAL PARTNERS)

55. บทบาทของภาคีนานาชาติมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการบรรลุเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์โลก โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับประเด็นที่มีหลายประเทศเกี่ยวพัน (transnational nature) หรือที่ซึ่งปฏิบัติการของประเทศหนึ่ง ๆ ยังไม่พอเพียง การปฏิบัติงานที่ประสานกันเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติ องค์กรระหว่างภาครัฐ องค์กรเอกชน สมาคมวิชาชีพ สถาบันวิจัย และภาคเอกชนอื่น ๆ

56. กระบวนการจัดทำยุทธศาสตร์ได้นำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติอื่น ดังเช่น องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ และภาคีอื่น รวมถึงธนาคารโลกด้วย องค์การอนามัยโลกจะสร้างความร่วมมือที่ยืนนานกับองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติในการนำยุทธศาสตร์ ไปสู่การปฏิบัติ ความช่วยเหลือขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติในการร่างกรอบนโยบายการเกษตรเป็นบทบาทที่สำคัญยิ่งของความร่วมมือนี้ จำเป็นต้องมียานวิจัยมากขึ้นที่เกี่ยวกับนโยบายการเกษตรที่เหมาะสม และอาหารในด้านอุปสงค์ ความมีอยู่หาได้ การแปรรูป และการบริโภค



57. มีการวางแผนประสานความร่วมมือกับองค์กรอื่น ๆ เช่น คณะมนตรีเศรษฐกิจและสังคมแห่งสหประชาชาติ องค์กรแรงงานระหว่างประเทศ องค์กรศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ องค์กรการค้าโลก ธนาคารเพื่อการพัฒนาแห่งภูมิภาค และมหาวิทยาลัยสหประชาชาติ เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์ องค์กรอนามัยโลกจะพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับภาคี เช่น ผ่านการจัดตั้งและการประสานงานระหว่างเครือข่ายระดับภูมิภาคและโลก เพื่อที่จะเผยแพร่ข่าวสาร แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้การสนับสนุนกับความคิดริเริ่มระดับชาติและภูมิภาค องค์กรอนามัยโลกเสนอที่จะจัดตั้งคณะกรรมการเฉพาะกิจของภาคีที่อยู่ภายในระบบสหประชาชาติเพื่อให้มั่นใจว่านโยบายของแต่ละส่วนที่สนับสนุนยุทธศาสตร์ (policy coherence) จะได้รับการปฏิบัติต่อไปและเพื่อที่จะดึงเอาความเข้มแข็งเฉพาะของแต่ละองค์กรมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ภาคีสามารถมีบทบาทสำคัญในเครือข่ายระดับโลกโดยมุ่งเป้าไปที่ประเด็นดังเช่น การชี้แนะสนับสนุนความคิดหรือปฏิบัติการ การระดมทรัพยากร การสร้างศักยภาพ และการวิจัยร่วมกัน

58. ภาคีนานาชาติสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องในการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติโดย :

- ให้ความสนับสนุนต่อกลยุทธ์ร่วมแบบเบ็ดเสร็จของหน่วยงานเพื่อพัฒนาปรับปรุงเรื่องอาหารและกิจกรรมทางกาย ตัวอย่างเช่น การส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในแผนงานบรรเทาความยากจน (poverty-alleviation programmes)
- ยกวางแนวทางปฏิบัติสำหรับการป้องกันภาวะขาดสารอาหาร เพื่อที่จะทำให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและอาหารที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อที่จะมีขึ้นในอนาคตมีความสอดคล้องกลมกลืนกัน



- อำนวยความสะดวกในการยกร่างแนวทางปฏิบัติระดับชาติ เรื่องอาหารและกิจกรรมทางกาย ด้วยการร่วมมือกับองค์กรระดับชาติทั้งหลาย
- ประสานความร่วมมือในการพัฒนา การทดสอบและการเผยแพร่รูปแบบสำหรับการมีส่วนร่วมของชุมชน เช่น ผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่น การให้การศึกษาเรื่องโภชนาการและกิจกรรมทางกายและการยกระดับความตระหนักของผู้บริโภค
- ส่งเสริมให้มีการรวมนโยบายการป้องกันโรคไม่ติดต่อและการส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับอาหารและกิจกรรมทางกายเข้าด้วยกันในการพัฒนานโยบายและแผนงาน
- ส่งเสริมแนวทางการสร้างแรงจูงใจที่สนับสนุนการป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรัง

59. มาตรฐานนานาชาติ การใช้บรรทัดฐานและมาตรฐานนานาชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ร่างขึ้นโดย Codex Alimentarius Commission⁶ อาจทำให้การดำเนินงานสาธารณสุขมีความหนักแน่น การพัฒนาในขั้นต่อไปควรประกอบด้วยประเด็น : การปิดฉลากเพื่อให้ผู้บริโภคได้ทราบข่าวสารที่ดีขึ้นเกี่ยวกับประโยชน์และปริมาณสารอาหารของอาหาร; มาตรการที่จะลดผลกระทบของการตลาดต่อแบบแผนการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ; การให้ข่าวสารมากขึ้นเกี่ยวกับแบบแผนการบริโภคที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงขั้นตอนที่จะเพิ่มการบริโภคผลไม้และผักให้มากขึ้น; และมาตรฐานการผลิตและการแปรรูปโดยพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ ความร่วมมือระหว่างรัฐบาลและองค์กรเอกชนดังที่ได้ดำเนินการในเรื่อง Codex ควรได้รับการสนับสนุน

⁶ คู่มือที่ WHA56.23.



ประชาสังคมและองค์กรเอกชน (CIVIL SOCIETY AND NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS)

60. ประชาสังคมและองค์กรเอกชนทั้งหลายมีบทบาทสำคัญซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลและองค์กร รวมทั้งสถาบันที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกาย สามารถช่วยหนุนให้ข้อเรียกร้องของผู้บริโภคที่ต้องการให้รัฐบาลให้การสนับสนุนรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพและให้อุตสาหกรรมอาหารผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพปรากฏเป็นจริง องค์กรเอกชนสามารถสนับสนุนยุทธศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพถ้าร่วมมือกับภาคีระดับชาติและนานาชาติ ประชาสังคมและองค์กรเอกชนสามารถดำเนินการได้ โดยเฉพาะที่จะ:

- นำการเคลื่อนไหวของประชาชนในระดับรากหญ้าและชี้แนะสนับสนุนให้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกายได้รับบรรจุเป็นวาระสาธารณะ
 - สนับสนุนการเผยแพร่ข่าวสารอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อโดยผ่านการบริโภคอาหารที่สมดุลและมีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย
 - สร้างเครือข่ายและกลุ่มกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้มีอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพพอเพียงและกิจกรรมทางกายที่เป็นไปได้ รวมทั้งชี้แนะตลอดจนสนับสนุนแผนงานการส่งเสริมสุขภาพและการรณรงค์สุขศึกษา
 - จัดมหกรรมและการรณรงค์เพื่อกระตุ้นการปฏิบัติกิจกรรม
 - เน้นย้ำให้ภาครัฐต้องมีบทบาทในการส่งเสริมการสาธารณสุขอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย; การติดตามผลความก้าวหน้าในการบรรลุวัตถุประสงค์; และการติดตามผลรวมทั้งการปฏิบัติร่วมกับผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น อาทิ นิติบุคคลภาคเอกชน



- แสดงบทบาทที่แข็งแกร่งในการส่งเสริมการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ
- ให้ความช่วยเหลือในการนำความรู้และหลักฐานเชิงประจักษ์ไปสู่การปฏิบัติ

ภาคเอกชน (PRIVATE SECTOR)

61. ภาคเอกชนเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างสำคัญในการส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกาย อุตสาหกรรมอาหาร ผู้ขายปลีก บริษัทจัดบริการอาหารและเครื่องดื่ม ผู้ผลิตสินค้ากีฬา ธุรกิจโฆษณาและนันทนาการ กลุ่มประกันภัยและธนาคาร บริษัทฯ และสื่อ ทั้งหมดล้วนแต่มีส่วนสำคัญที่จะแสดงบทบาทในฐานะนายจ้างที่มีความรับผิดชอบและในฐานะผู้ให้การชี้แนะสนับสนุนวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ ภาคเอกชนทั้งหมดสามารถเข้าร่วมเป็นภาคีกับรัฐบาลและองค์กรเอกชนในการปฏิบัติมาตรการที่มุ่งเน้นให้ข่าวสารเชิงบวกและตรงไปตรงมาเพื่อเอื้ออำนวยและระดมสรรพกำลังในการส่งเสริมการบริโภคที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจากบริษัทหลายแห่งมีการดำเนินงานไปทั่วโลก ความร่วมมือกันระหว่างนานาชาติจึงเป็นสิ่งสำคัญ การประสานความร่วมมือระหว่างภาคอุตสาหกรรมได้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับอาหารและกิจกรรมทางกาย แนวความคิดริเริ่มของภาคอุตสาหกรรมอาหารโดยการลดส่วนประกอบที่เป็นไขมัน น้ำตาล และเกลือในอาหารสำเร็จรูปและขนาดของหน่วยบริโภค (portion sizes) การนำเสนอทางเลือกที่เป็นนวัตกรรม มีคุณค่าทางโภชนาการและดีต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น; และการทบทวนการปฏิบัติทางการตลาดที่เป็นอยู่; สามารถเร่งรัดให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพไปได้ทั่วโลก ข้อเสนอแนะโดยเฉพาะที่มีต่ออุตสาหกรรมอาหารและผู้ผลิตสินค้ากีฬาประกอบด้วย



รายละเอียดดังต่อไปนี้ :

- ส่งเสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและกิจกรรมทางกาย โดยสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติของประเทศและมาตรฐานนานาชาติและ จุดมุ่งหมายโดยรวมของยุทธศาสตร์โลก

- จำกัดระดับไขมันอิ่มตัว กรดไขมันทรานส์ น้ำตาล และเกลือ ในผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่

- ดำเนินการต่อไปในการพัฒนาทางเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการและดีต่อสุขภาพรวมทั้งราคาที่สามารถจ่ายได้แก่ผู้บริโภค

- พิจารณานำเสนอผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดีกว่า

- ให้ข่าวสารที่เข้าใจได้ง่ายและพอเพียงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และคุณค่าทางโภชนาการแก่ผู้บริโภค

- ทำการตลาดอย่างมีความรับผิดชอบเพื่อสนับสนุนยุทธศาสตร์ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการตลาดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว กรดไขมัน ทรานส์ น้ำตาลหรือเกลือสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็ก

- จัดพิมพ์ฉลากอาหารที่อ่านง่าย ชัดเจน และตรงไปตรงมา รวมทั้งการอ้างประโยชน์ต่อสุขภาพต้องมีหลักฐานยืนยันซึ่งจะช่วยให้ผู้บริโภค ได้รับทราบและมีทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพในเรื่องของคุณค่าทางโภชนาการ ของอาหาร

- ให้ข่าวสารเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร (food composition) ต่อผู้มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวข้องระดับประเทศ

- ช่วยเหลือในการพัฒนาและนำแผนงานกิจกรรมทางกายไปสู่ การปฏิบัติ



62. สถานประกอบการ (workplaces) เป็นสถานที่ (settings) ที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ประชาชนจำเป็นต้องมีโอกาสที่จะมีทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพในสถานประกอบการเพื่อลดการสัมผัสความเสี่ยงของตนเอง นอกเหนือจากนั้น ต้นทุนของผู้ประกอบการที่ต้องจ่ายไปกับการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อกำลังเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว สถานประกอบการควรสร้างทางเลือกด้านอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและสนับสนุนรวมทั้งส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเท่าที่เป็นไปได้

การติดตามและการพัฒนาในอนาคต (FOLLOW-UP AND FUTURE DEVELOPMENTS)

63. องค์การอนามัยโลกจะรายงานความก้าวหน้าในการนำยุทธศาสตร์โลกไปปฏิบัติ และการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติในระดับประเทศ ประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้ :

- แบบแผนและแนวโน้มของบริโภคนิสัยและการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อกที่สำคัญ
- การประเมินผลถึงประสิทธิผลของนโยบายและแผนงานเพื่อปรับปรุงเรื่องอาหารและเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย
- ข้อจำกัดหรืออุปสรรคที่ต้องเผชิญในการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติและมาตรการในการแก้ไข
- มาตรการทางกฎหมาย การบริหาร การจัดการ การเงิน หรืออื่น ๆ ที่อยู่ในบริบทของยุทธศาสตร์

64. องค์การอนามัยโลกจะปฏิบัติงานในระดับโลกและภูมิภาคเพื่อจัดตั้งระบบติดตามผลและออกแบบตัวชี้วัดสำหรับบริโภคนิสัยและแบบแผนของการมีกิจกรรมทางกาย



บทสรุป (CONCLUSIONS)

65. ปฏิบัติการซึ่งอิงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เท่าที่มีอยู่ที่ดีที่สุด และสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรม จำเป็นที่จะต้องมีการออกแบบ นำไปปฏิบัติและติดตามผลภายใต้การนำและสนับสนุนจากองค์การอนามัยโลก ถึงแม้กระนั้น แนวทางที่อาศัยความร่วมมืออย่างแท้จริงจากหลายภาคส่วน เพื่อระดมสรรพกำลัง ทรัพยากรและความเชี่ยวชาญจากผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั่วทั้งโลกเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อความก้าวหน้าที่ยั่งยืน

66. การเปลี่ยนแปลงแบบแผนของอาหารและกิจกรรมทางกายจะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย ดังนั้นยุทธศาสตร์ระดับชาติ จำเป็นจะต้องมีแผนที่ชัดเจนสำหรับมาตรการป้องกันโรคในระยะยาวที่ยั่งยืน อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงปัจจัยเสี่ยงและอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อค่อนข้างเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อได้จัดทำมาตรการแทรกแซงที่มีประสิทธิผลแล้ว เพราะฉะนั้นแผนระดับชาติ ควรจะมีเป้าประสงค์ทั้งระยะสั้นและระยะกลางที่สามารถบรรลุถึงได้ด้วย

67. การนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพของประชาชนอย่างยั่งยืน

(การประชุมองค์รวมครั้งที่ 8, 22 พฤษภาคม 2547-Committee A รายงานฉบับที่ 3)



มติจากการประชุมสมัชชาอนามัยโลก

การประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 57
วาระที่ 12.6

WHA57.17
22 พฤษภาคม 2547

ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ

การประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 57

ย้อนกลับไป มติที่ WHA51.18 และ WHA53.17 เกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ และ WHA55.23 เกี่ยวกับอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ

ย้อนกลับไปที่รายงานสุขภาพโลกปี พ.ศ.2545 ซึ่งระบุว่า ปัจจุบันการตาย การเจ็บป่วยและความพิการเป็นผลมาจากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ โดยเป็นสาเหตุถึงร้อยละ 60 ของการตายทั้งหมด และร้อยละ 47 ของภาระโรครวม ซึ่งคาดว่าตัวเลขจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 73 และร้อยละ 60 ตามลำดับภายในปี พ.ศ. 2563

มีข้อสังเกตว่า ร้อยละ 66 ของการตายจากโรคไม่ติดต่อเกิดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนา โดยผู้ที่ได้รับผลกระทบมีอายุเฉลี่ยน้อยกว่าในประเทศที่พัฒนาแล้ว

การเตือนภัยจากตัวเลขที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นผลที่ตามมาจกแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงในลักษณะทางประชากรและวิถีการดำเนินชีวิต รวมทั้งที่เกี่ยวข้องกับอาหารและกิจกรรมทางกาย



เมื่อทบทวนถึงสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันคือ องค์ความรู้ที่มีอยู่อย่างมหาศาลและศักยภาพด้านการสาธารณสุขแล้ว ความจำเป็นที่ต้องลดระดับการสัมผัสความเสี่ยงที่สำคัญเป็นผลมาจากอาหารที่ไม่เอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางกาย และโรคที่เป็นผลต่อเนื่องที่ป้องกันได้จำนวนมาก

ที่น่าสนใจเช่นกันคือปัจจัยเสี่ยงทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญเหล่านี้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้โดยผ่านปฏิบัติการด้านสาธารณสุขที่จำเป็นที่ตกลงกัน ดังปรากฏเป็นตัวอย่างเป็นประเทศสมาชิกหลาย ๆ ประเทศ

ยอมรับว่าภาวะทุพโภชนาการ อาทิ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ มาตรฐานและการขาดสารอาหารยังคงเป็นสาเหตุสำคัญของการตายและโรคในหลาย ๆ ส่วนของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนา และยุทธศาสตร์นี้ได้เสริมเติมความสมบูรณ์ให้กับงานที่สำคัญขององค์การอนามัยโลกและประเทศสมาชิกในด้านโภชนาการโดยรวมทั้งหมด

รับรู้ถึงการพึ่งพาซึ่งกันและกันระหว่างประเทศ ชุมชนและปัจเจกบุคคลต่าง ๆ และรับรู้ว่ารัฐบาลมีบทบาทเป็นแกนกลาง ในการประสานความร่วมมือระหว่างผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ เพื่อสร้างสรรคสภาพแวดล้อมที่ทำให้ปัจเจกบุคคล ครอบครัวและชุมชนมีศักยภาพที่จะควบคุมวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่และสนับสนุนให้มีการตัดสินใจเชิงบวกที่เพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย

รับรู้ถึงความสำคัญของยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ ในการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อแบบบูรณาการ อาทิ การสนับสนุนวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ การใช้อำนาจให้มีสภาพแวดล้อมที่ดี



ต่อสุขภาพ การให้ข่าวสารแก่สาธารณะและบริการสุขภาพ และผู้เกี่ยวข้องที่สำคัญในการปรับปรุงวิถีชีวิตและสุขภาพ เช่น บัณฑิตบุคคลและชุมชนทางสุขภาพ และวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียและภาคส่วนที่สนใจ ซึ่งได้พิจารณาตนที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อ

รับรู้ว่าการนำยุทธศาสตร์โลกไปสู่การปฏิบัตินั้น การสร้างเสริมศักยภาพ การสนับสนุนทางการเงินและวิชาการควรให้การส่งเสริมผ่านช่องทางการประสานความร่วมมือระหว่างประเทศเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานระดับชาติในประเทศกำลังพัฒนา

รับรู้ถึงความสำคัญของเศรษฐกิจฐานะทางสังคมและศักยภาพของการบริโภคอาหารตามแบบดั้งเดิม (traditional dietary) และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาทิ การปฏิบัติและที่ดำรงอยู่ของคนพื้นเมืองหรือท้องถิ่น (indigenous peoples)

ยืนยันอีกครั้งหนึ่งว่าไม่มีส่วนใดในยุทธศาสตร์นี้ที่ผูกเรื่องขึ้นมาเพื่อใช้เป็นเหตุผลสนับสนุนในการยอมรับมาตรการจำกัดหรือการบิดเบือนทางการค้า (trade-restrictive measures or trade-distorting practices)

ยืนยันว่าปริมาณของอาหาร สารอาหารและพลังงานที่เหมาะสมแก่การบริโภค รวมทั้ง น้ำตาล เกลือ ไขมัน ผลไม้ ผัก ถั่ว เมล็ดธัญพืช และผลไม้เปลือกแข็ง จะต้องมีการกำหนดให้สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติด้านอาหารและกิจกรรมทางกายแห่งชาติซึ่งอ้างอิงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุดที่มีอยู่และเป็นส่วนหนึ่งในนโยบายและแผนงานของประเทศสมาชิกที่คำนึงถึงแบบแผนทางวัฒนธรรม และบริบทนิสัยของชนในชาติและการปฏิบัติ



แน่ใจว่าถึงเวลาแล้วที่รัฐบาล ประชาสังคม และชุมชนนานาชาติ รวมทั้ง ภาคเอกชนต้องให้คำมั่นสัญญาใหม่อีกครั้งเพื่อสนับสนุนแบบแผนด้านอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย

สังเกตว่าบันทึกมติที่ WHA56.23 ได้เร่งเร้าให้ประเทศสมาชิกใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่จากมาตรฐาน Codex Alimentarius Commission เพื่อการคุ้มครองสุขภาพของประชากรผ่านทางห่วงโซ่อาหารรวมทั้งความช่วยเหลือโดยการสร้างทางเลือกเพื่อสุขภาพที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ

1. รับรอง (endorses) ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกาย และสุขภาพ เสริมด้วย ;

2. เร่งเร้าให้ประเทศสมาชิก :

(1) พัฒนา ปฏิบัติการ และประเมินผลกิจกรรมที่แนะนำไว้ในยุทธศาสตร์ โดยปรับให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของประเทศ และในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายและแผนงานโดยรวมของประเทศ ซึ่งส่งเสริมสุขภาพของปัจเจกบุคคลและชุมชนผ่านทางอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและ กิจกรรมทางกาย ตลอดจนลดความเสี่ยงและอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่อ;

(2) ส่งเสริมวิถีชีวิตที่ประกอบด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายและส่งเสริมพลังงานเข้าและออกจากร่างกายให้สมดุล;

(3) เพิ่มประสิทธิภาพโครงสร้างที่มีอยู่หรือสร้างขั้นใหม่สำหรับนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติ โดยผ่านหน่วยงานสุขภาพและที่เกี่ยวข้องอื่นสำหรับติดตามผลและประเมินผลประสิทธิผลของยุทธศาสตร์ และสำหรับเสนอแนะการลงทุนและการจัดการทรัพยากรเพื่อลดความชุกของโรคไม่ติดต่อและความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสุขภาพ และการขาดกิจกรรมทางกาย;



(4) กำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจน และสอดคล้องกับสถานการณ์ของประเทศ :

- (ก) เป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ระดับชาติ
- (ข) ตารางเวลาที่เป็นจริงที่จะบรรลุความสำเร็จ
- (ค) แนวทางปฏิบัติด้านอาหารและกิจกรรมทางกายแห่งชาติ
- (ง) กระบวนการที่สามารถวัดได้และดัชนีผลผลิต (output indicators) ซึ่งจะทำให้การติดตามผลและการประเมินผลกิจกรรมที่เกิดขึ้นมีความถูกต้องและมีการตอบสนองที่รวดเร็วต่อความต้องการที่ระบุไว้
- (จ) มาตรการที่จะส่งเสริมและส่งเสริมไว้ซึ่งอาหารและกิจกรรมทางกายตามแบบดั้งเดิมหรือท้องถิ่น

(5) สนับสนุนการระดมพลังจากกลุ่มทางสังคมและเศรษฐกิจที่สนใจทั้งหมด รวมทั้งนักวิทยาศาสตร์ ผู้ประกอบวิชาชีพ องค์กรเอกชน อาสาสมัคร ภาคเอกชน ประชาสังคม และสมาคมอุตสาหกรรม และชวนให้เข้าร่วมในการนำยุทธศาสตร์ไปสู่การปฏิบัติอย่างเข้มข้นและเหมาะสมเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์ ;

(6) สนับสนุนและเกื้อหนุนสุขภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังเพื่อสุขภาพของปัจเจกบุคคลโดยผ่านการปรับวิถีชีวิตที่ประกอบด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย

(7) ให้ความมั่นใจว่านโยบายสาธารณะที่นำมาใช้ในบริบทของการนำยุทธศาสตร์นี้ไปปฏิบัติ สอดคล้องกับคำมั่นสัญญาแต่ละข้อตามข้อตกลงในระดับนานาชาติและพหุภาคี รวมถึงข้อตกลงทางการค้าและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงผลกระทบจากการจำกัดหรือการบิดเบือนทางการค้า ;

(8) ในระหว่างการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติ ต้องพิจารณาถึงความเสี่ยงจากผลกระทบที่มีได้คาดหมายต่อกลุ่มประชากรที่อ่อนแอด้วยโอกาสและผลิตภัณฑ์เฉพาะ



3. เรียกร้องให้องค์กรและหน่วยงานอื่นในระดับนานาชาติได้ให้ความสำคัญต่อเรื่องนี้เป็นลำดับแรก ๆ ภายในกรอบของอาณัติและแผนงานของตนตามลำดับ และเชิญชวนผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งภาคสาธารณะและเอกชนรวมทั้งกลุ่มผู้บริจาคให้ร่วมมือกับรัฐบาลในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

4. ร้องขอให้ Codex Alimentarius Commission ได้ดำเนินการต่อไปเพื่อพิจารณาอย่างจริงจังถึงกิจกรรมที่มีหลักฐานอ้างอิงที่อาจนำไปใช้เพื่อปรับปรุงมาตรฐานสุขภาพของอาหาร ที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของยุทธศาสตร์โดยอยู่ภายในกรอบอาณัติการปฏิบัติงานของตน

5. ร้องขอให้ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก :

(1) ดำเนินการต่อไปและสร้างความมั่นคงให้กับภารกิจการต่อสู้ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและภาวะขาดสารอาหารปริมาณน้อย ด้วยการประสานความร่วมมือกับประเทศสมาชิก และยังคงรายงานต่อประเทศสมาชิกถึงเรื่องพัฒนาการด้านโภชนาการ (มติที่ WHA46.7, WHA52.24, WHA54.2 และ WHA55.25) ;

(2) ให้คำแนะนำทางวิชาการแก่ประเทศสมาชิก และระดมการสนับสนุนทั้งระดับโลกและภูมิภาคเมื่อมีการร้องขอ ในการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติและในการติดตามผลรวมทั้งการประเมินผลการปฏิบัติงาน

(3) ติดตามผลความคืบหน้าการวิจัยและพัฒนาเชิงวิทยาศาสตร์พื้นฐานในระดับนานาชาติที่เกี่ยวข้องกับอาหาร กิจกรรมทางกายและสุขภาพ รวมทั้งยืนยันถึงประโยชน์ทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญทางด้านอาหารของแต่ละประเทศ เพื่อที่จะทำให้ประเทศสมาชิกประยุกต์แผนงานของตนให้ทันกับความรู้ที่ทันสมัย



(4) ดำเนินการต่อไปเพื่อเตรียมและเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการ แนวทางปฏิบัติ การศึกษา การประเมินผล การชี้แนะสนับสนุนและวัสดุในการฝึกอบรม เพื่อที่ประเทศสมาชิกจะตระหนักได้ดีขึ้นถึงต้นทุนกำไรและสิ่งที่ได้รับจากอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย ในขณะที่ได้มีการกล่าวถึงภาระที่เกิดเพิ่มขึ้นในระดับโลกจากโรคที่ไม่ติดต่อ

(5) สร้างเสริมการประสานความร่วมมือระดับนานาชาติกับองค์การชำนาญพิเศษแห่งสหประชาชาติ และองค์การทวิภาคีให้เข้มแข็งในการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกาย ตลอดช่วงชีวิต

(6) ประสานความร่วมมือกับประชาสังคมและผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งภาคสาธารณะและเอกชนที่จะพิจารณาตนช่วยกันลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อด้วยการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติและส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพรวมทั้งการมีกิจกรรมทางกาย โดยมั่นใจว่าไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

(7) ปฏิบัติงานร่วมกับองค์กรอื่นที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะขององค์การสหประชาชาติและองค์กรระหว่างชาติ ในการประเมินและติดตามผลด้านสุขภาพ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจฐานะทางสังคม และเพศสภาพของยุทธศาสตร์และการปฏิบัติการ ตลอดจนจรรยาบรรณสาระสำคัญเกี่ยวกับความก้าวหน้าของกิจกรรมนี้ ต่อที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 59

(8) รายงานการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติต่อที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลกครั้งที่ 59