

ไม่ทานมื้อเช้า อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในชายวัยกลางคน

ข่าวประชาสัมพันธ์ที่ 4 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2556 โดย หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เป็นที่ทราบกันดีว่า การไม่ทานอาหารเช้า นั้นส่งผลเสียต่อร่างกายและเป็นการเริ่มต้นวันที่ไม่ดีนัก จากผลสำรวจในสหรัฐอเมริกาพบว่าชาวอเมริกันร้อยละ 18-20 มักไม่ทานมื้อเช้า ข้อมูลจากการศึกษาใหม่พบว่าชายวัยกลางคนที่ไม่ทานอาหารเช้ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าชายที่ทานอาหารเช้าการศึกษาดังกล่าวได้ศึกษาในชายวัยกลางคนและสูงอายุ (อายุ 42-82 ปี) ประมาณ 27,000 คน โดยติดตามการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นเวลา 16 ปี ในจำนวนนี้มี 1,527 ราย เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดขึ้น

ผู้ทำการศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน พบว่าคนที่ไม่ทานมื้อเช้าส่วนใหญ่ เป็นคนโสด ทำงานเต็มเวลาและเป็นกลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า ดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า ไม่ค่อยออกกำลังกาย และสูบบุหรี่มากกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ทานมื้อเช้า นอกจากนี้เมื่อทำการปรับตัวแปรอื่นต่างๆ และสถานะทางสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างแล้ว พบว่า กลุ่มที่ไม่ทานมื้อเช้ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้น ร้อยละ 18 โดยความเสี่ยงนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มตัวอย่างช่วงวัยกลางคน (45-60 ปี) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ไม่พบว่าการงดมื้อเช้าเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Key words: breakfast, cardiovascular disease, risk, middle-age men, อาหารเช้า, โรคหัวใจ

Reference:

<http://www.medscape.com/viewarticle/808257>

Link:

-