



ขนมขบเคี้ยว...ที่น่าขบคิด



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันเป็นประจำในรายการ.....วันนี้มีสาระน่ารู้มาฝากเช่นเคยนะคะ สำหรับคุณผู้ฟังที่มีลูกไม่ควรพลาด เพราะเราจะมาพูดคุยกันในเรื่อง “ ขนมขบเคี้ยว...ที่น่าขบคิด ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เด็กกับขนมนับเป็นของคู่กัน ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ค่านิยม และ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ทำให้ขนมถูกนำมาใส่ไว้ในภาชนะบรรจุที่สวยงามล่อตาล่อใจ ที่เรียกกันว่า “ขนมขบเคี้ยว ” ซึ่งมีรสชาติอร่อยมากมายให้เด็ก ๆ ได้ซื้อหารับประทานได้เอง ไม่ว่าจะมาจากห้างสรรพสินค้า ร้านขายของทั่วไป หรือแม้กระทั่งในโรงเรียน

คุณผู้ฟังคะ ผลการสำรวจของเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวานและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ภาวะโภชนาการเกินในเด็กส่วนใหญ่มาจากเครื่องดื่มและขนมซึ่งมีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูง นอกจากนี้ ยังพบว่าขนมขบเคี้ยวบรรจุซองของเด็ก ๆ รับประทานยังมีโซเดียมหรือเกลือ ในปริมาณสูงอีกด้วยค่ะ ส่งผลให้เด็กไทยติดรสหวาน ทั้งจากเครื่องดื่มกลิ่นผลไม้ , น้ำอัดลม , นม และรสมัน เค็ม จากขนมขบเคี้ยว ทำให้เด็กไทยตอนนี้เป็นโรคอ้วนกันมาก อันจะส่งผลเสียต่อเด็กได้

คุณผู้ฟังคะ ผลเสียที่จะเกิดกับเด็กที่ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ สิ่งที่ได้ก็คือแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และผงชูรส ถ้าเด็กรับประทานขนมขบเคี้ยวเข้าไปมาก อาจทำให้ได้รับพลังงานเกินในร่างกาย ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน อันเป็นที่มาของความอ้วน รวมถึงปัญหาสุขภาพ ดังนี้ ค่ะ

ประการแรก คือ ความอ้วนทำให้มีไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์สูงและทำให้การทำงานของไตผิดปกติได้

ประการที่สอง คือ เด็กที่รับประทานขนมขบเคี้ยวในปริมาณที่มากเกินไป พอถึงอาหารมื้อหลักก็จะอิ่ม ทำให้รับประทานได้น้อย อาจทำให้ขาดสารอาหารได้

ประการที่สาม คือ ผลทางด้านจิตใจค่ะ เด็กที่อ้วนจะมีรูปร่างอ้วนอ้าย ไม่สวยงาม อาจถูกเพื่อนล้อเลียน เนื่องจากขาดความคล่องตัวในการทำกิจกรรมกับเพื่อน ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในสังคม บางรายอาจมีผลการเรียนตกต่ำ กลายเป็นปมด้อยได้ค่ะ

ประการที่สี่ คือ เด็กที่ติดรสหวาน ชอบรับประทานอาหารหรือขนมหวาน ทำให้เกิดโรคฟันผุ

ประการสุดท้าย ถ้าไม่สามารถควบคุมน้ำหนักตั้งแต่วัยเด็กก็จะส่งผลไปถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีโอกาสมีโรคแทรกซ้อนได้มากมาย เช่น โรคหัวใจ , โรคเบาหวาน , โรคความดันโลหิตสูง , ไขมันในเลือดสูง และข้อเสื่อม เป็นต้น

นำเป็นห่วงอนาคตของชาตินะคะ หน่วยงานภาครัฐอย่างสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. จึงออกมากับคุณดูแลในเรื่องขนมขบเคี้ยวของเด็กกันค่ะ โดยได้จัดทำมาตรฐานการแสดงฉลากโภชนาการในขนมขบเคี้ยว และตรวจสอบคำขอโฆษณาขนมขบเคี้ยวก่อนที่จะอนุญาตให้เผยแพร่ทางสื่อต่าง ๆ เพื่อให้เนื้อหาที่โฆษณามีความเหมาะสมด้วยค่ะ

คุณผู้ฟังคะ การแก้ปัญหาดังกล่าวคงต้องอาศัยความร่วมมือกันทุกฝ่าย จึงจะประสบความสำเร็จได้ นอกจากภาครัฐแล้ว คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครอง เป็นตัวจักรที่สำคัญยิ่ง ในการป้องกันไม่ให้ลูกอ้วน พร้อมปลูกฝังพฤติกรรมกรรการบริโภคที่ถูกต้องกับเด็ก ในวันที่ ทางรายการของเรามีข้อแนะนำคุณผู้ฟัง ดังนี้ ค่ะ

☆ ควบคุมปริมาณอาหาร รวมทั้งควบคุมปริมาณน้ำตาลในอาหารอย่าให้มากจนเกินไป ขอเน้นนะคะว่า ควบคุมปริมาณนะคะ ไม่ใช่ลด โดยให้ข้าวหรือนมตามมือ เมื่อลูกหิวจริง ๆ ผู้ปกครองบางท่านเห็นลูกหลานอ้วนก็จับให้ลดอาหารแบบผู้ใหญ่ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียกับเด็กมากกว่าผลดี เพราะร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตของเด็กนั้น ต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างร่างกาย การลดปริมาณอาหารที่มากเกินไป เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตของเด็ก โดยเฉพาะสมองค่ะ

☆ ควบคุมดูแลในเรื่องของประเภทอาหารที่เด็กรับประทานเข้าไป เพราะจากผลสำรวจพบว่าเด็กไทยส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่มีปริมาณเกลือสูง โดยเฉพาะขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด รวมถึงอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเช่นกัน อาทิ ลูกอม , ช็อกโกแลต หากปล่อยให้เด็กเลือกซื้อขนมรับประทานเอง หรือตามใจเด็ก โดยซื้อขนมของโปรด เหล่านี้มาให้เขาบ่อย ๆ ก็จะทำให้เด็กอ้วนได้



ควรให้เด็กรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ซึ่งมีเส้นใยสูง และมีน้ำตาลต่ำ เป็นการควบคุมปริมาณอาหารไปด้วยค่ะ

อย่างไรก็ตาม คุณพ่อ , คุณแม่ และผู้ปกครองที่ฟังรายการนี้ ควรปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกหลานด้วย เพราะเด็กจะเลียนแบบการบริโภคจากเรา ไม่ซื้อหรือรับประทานขนมขบเคี้ยว และอาหารที่มีรสหวานต่าง ๆ ให้เด็กเห็น เพราะเด็กจะเลียนแบบ นอกจากนี้ไม่ควรใช้ขนมขบเคี้ยวมาล่อหรือเป็นรางวัลให้เด็ก แล้วอย่าลืมออกกำลังกายร่วมกันเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีนะคะ



พบกับสารบันเทิงอาหารและยา คลิกมา WWW.ORYORCOM