



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา บทสารคดีวิทยุ 5 นาที



หมวดอาหาร

เด็กไทยยุคใหม่...ต้องไม่ติดหวาน



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันเป็นประจำในรายการ.....วันนี้มีสาระน่ารู้มาฝากเช่นเคยนะคะ สำหรับคุณผู้ฟังที่มีลูกไม่ควรพลาด เพราะเราจะมาพูดคุยกันในเรื่อง “เด็กไทยยุคใหม่...ต้องไม่ติดหวาน” โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ปัจจุบันอาหารและขนม รวมทั้งเครื่องดื่มแทบทุกชนิดต่างมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบทั้งสิ้น เพื่อเพิ่มรสชาติความหวาน สร้างความอร่อย ถนอมอาหาร นอกจากนี้ สังคมยังได้ให้คุณค่าความหวานเป็นสื่อกลางหรือตัวแทนในเทศกาลต่าง ๆ ไม่ว่าจะ การนิยมให้ช็อกโกแลตกันในวันวาเลนไทน์ หรือคุกกี้ในวันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็ก คงไม่มีใครปฏิเสธรสชาติความหวานที่มากับขนมแสนอร่อย ซึ่งส่งผลให้เด็กไทยติดรสหวาน

คุณผู้ฟังคะ การที่เด็กรับประทานอาหารหรือขนมที่มีรสหวานในขนาดที่พอเหมาะพอควร ไม่รับประทานมากเกินไป เป็นสิ่งที่ดีค่ะ แต่หากรับประทานมากเกินไป ก็จะส่งผลเสียและเป็นอันตรายได้ เพราะสิ่งที่ได้ก็คือ น้ำตาล อันเป็นที่มาของความอ้วน และปัญหาสุขภาพ ดังนี้ ค่ะ



ประการแรก คือ เด็กที่ติดรสหวาน ชอบรับประทานอาหารหรือขนมหวาน ทำให้เกิดโรคฟันผุ

ประการที่สอง คือ ความอ้วนจะทำให้ไขมันเกาะบริเวณหลอดเลือด ทำให้เส้นเลือดแคบลง การนำพาออกซิเจนไปเลี้ยงสมองจึงทำได้น้อย สมองจึงเติบโตได้ไม่ดี และอาจทำให้เกิดการอุดตันของท่อทางเดินหายใจในระหว่างที่เด็กนอนหลับ ซึ่งจะทำให้เด็กขาดออกซิเจนในช่วงนั้นได้

ประการที่สาม คือ เมื่อเด็กอ้วนจะเกิดไขมันสะสมในตับ อาจทำให้การทำงานของตับเกิดผิดปกติได้

ประการที่สี่ คือ ผลทางด้านจิตใจค่ะ เด็กที่อ้วนจะมีรูปร่างอ้วนอ้าย ไม่สวยงาม อาจถูกเพื่อนล้อเลียน เนื่องจากขาดความคล่องตัวในการทำกิจกรรมกับเพื่อน ทำให้เด็กขาดความมั่นใจในสังคม บางรายอาจมีผลการเรียนตกต่ำ กลายเป็นปมด้อยได้ค่ะ

ประการสุดท้าย ถ้าไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลิกติดหวานได้ตั้งแต่วัยเด็ก ก็จะส่งผลไปถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีโอกาสเป็นโรคอ้วน และโรคแทรกซ้อนได้มากมาย เช่น โรคหัวใจ, โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง และข้อเสื่อม เป็นต้น



คุณผู้ฟังคะ การแก้ปัญหาเด็กติดหวาน คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครอง เป็นตัวจักรที่สำคัญยิ่ง ในการป้องกัน พร้อมปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องกับเด็ก ในวันที่ ทางรายการของเรามีข้อเสนอแนะให้คุณผู้ฟัง ดังนี้ ค่ะ

- ควบคุมปริมาณน้ำตาลในอาหารอย่าให้มากเกินไป ขอเน้นนะค่ะว่าควบคุมปริมาณนะค่ะ ไม่ใช่ห้ามรับประทานน้ำตาล ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียกับเด็กมากกว่าผลดี เพราะร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตของเด็กนั้นต้องการสารอาหารเพื่อเสริมสร้างร่างกาย

- ควบคุมดูแลในเรื่องของประเภทอาหารที่เด็กรับประทานเข้าไป เพราะจากผลสำรวจพบว่าเด็กไทยส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง โดยเฉพาะนมรสหวาน น้ำอัดลม และขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม ช็อกโกแลต หากปล่อยให้เด็กเลือกซื้อขนมรับประทานเอง หรือตามใจเด็กโดยซื้อขนมของโปรดเหล่านี้มาให้เขาบ่อย ๆ ก็จะทำให้เด็กอ้วนได้ ควรให้เด็กรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ซึ่งมีเส้นใยสูง และมีน้ำตาลต่ำ เป็นการควบคุมปริมาณอาหารไปด้วยค่ะ

- สนับสนุนให้เด็กได้มีกิจกรรมทำยามว่างให้เพลิดเพลิน เพื่อจะลดการอยากรับประทานขนมหวาน เช่น ออกกำลังกาย วาดรูป ซักจักรยาน เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครองที่ฟังรายการนี้ ควรปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกหลานด้วย เพราะเด็กจะเลียนแบบการบริโภคจากเรา ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวานต่าง ๆ ให้เด็กเห็น เพราะเด็กจะเลียนแบบ และไม่ควรซื้อ ทำ จัดหา อาหารที่มีความหวานให้เด็ก นอกจากนี้ไม่ควรใช้ขนมหวานมาล่อหรือเป็นรางวัลให้เด็ก



พบสาระบันเทิงอาหาร และยา คลิ๊ก www.oryor.com