

ข้อมูลสำหรับสื่อมวลชน

เด็กไทยในวิถี “กินเสียง”

รายงานบททบทวนวรรณกรรมวิจัยและองค์ความรู้ เรื่อง **สถานการณ์โภชนาการกินและโรคอ้วนในเด็ก ปัจจัย สาเหตุ และแนวทางการป้องกันในประเทศไทย** โดย **ดร.อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ** สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล ชี้ให้เห็นว่า เด็กไทยกำลังเติบโตอยู่ในวิถี “กินเสียง” ที่ต้องเร่งแก้ไขด้วยการทำความเข้าใจต่อสถานการณ์และสาเหตุที่มา เพื่อกำหนดทางออกได้อย่างตรงจุด

- **อาหารในรอบวัน “ยังกินไม่สมดุล”**

ข้อมูลการศึกษาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูและการบริโภคอาหารของเด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี ของ **ลดาวัลย์ ประทีปชัยกุล และคณะ** ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่กินผัก ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำแต่มีคุณค่าทางอาหารสูงทุกมื้อนั้น มีอยู่ ร้อยละ 20.9-24.4

ที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งคือ มีเด็กในวัยต่ำกว่า 6 ปี ถึง ร้อยละ 35.9 – 45.5 ที่กินขนมถุง ซึ่งเป็นแหล่งของแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือ ถึงวันละ 1-2 มื้อ เลขที่เดียว

- **ผักผลไม้ “ยังกินไม่พอ”**

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ระบุถึงเงื่อนไขปัจจัยที่ทำให้เด็กกินผักผลไม้ไม่เพียงพอไปไว้หลายด้าน เช่น

- การที่เด็กติดรสหวานและน้ำอัดลมจะบริโภคผักน้อย สาเหตุอาจเป็นเพราะลิ้นคู้ชินกับรสหวานหรือการปรุงแต่งเกินธรรมชาติมากจนทำให้ปฏิเสธของผักที่จืดหรือติดขม
- เด็กที่ใช้เวลาดูทีวีมากมีความสัมพันธ์กับการบริโภคผลไม้และผักน้อย
- เมนูอาหารที่จัดให้ หรือจำหน่ายที่โรงเรียนไม่มีความหลากหลายมากพอ ดังตัวอย่างที่สะท้อนผ่านการสำรวจโรงเรียนระดับประถมทั่วประเทศ 342 โรงเรียน โดย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ เมื่อปี 2549 ที่พบว่า เมนูอาหารกลางวัน ร้อยละ 82.5 ของโรงเรียนที่สำรวจ จัดอาหารรายการที่มีไขมันสูงและน้ำหวาน เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัด เจลลี่ 2 มื้อต่อสัปดาห์ และ ร้อยละ 40 ของโรงเรียนที่สำรวจทั้งหมดในครั้งนี้อยู่ไม่มีร้านขายอาหารเมนูผัก

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการระบุว่า พฤติกรรมการกินในวัยเด็กมีแนวโน้มจะคงอยู่ต่อไปในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น ถ้าเด็กกินผัก ผลไม้ ไม่ได้ตามสัดส่วนที่แนะนำ ก็เท่ากับว่าจะต้องตามไปแก้ไขในวัยผู้ใหญ่ต่อไป ซึ่งเป็นเรื่องยากยิ่ง

- ตกเป็นทาส “ความหวาน”

จากการศึกษาข้อมูลที่ผ่านมาพบว่าเด็กไทยทุกวัยกำลังเผชิญความเสี่ยงจากการบริโภคเครื่องดื่มเติมน้ำตาลเกินพอดี โดย **ทพญ.จันทนา อึ้งชูศักดิ์ และคณะ** สํารวจในปี 2547 พบว่าเด็กไทยทุกวันนี้ดื่มเครื่องดื่มที่อุดมด้วยน้ำตาลล้นเกินอย่างน่าวิตก โดยเด็กอายุแรกเกิดถึง 3 ปี ดื่มนมรสหวานถึง ร้อยละ 39.1 เด็กอายุ 3-5 ปี ดื่มนมเปรี้ยวซึ่งเป็นแหล่งน้ำที่สูงมากถึง ร้อยละ 62 ดื่มนมพร้อมดื่มรสหวาน ร้อยละ 34.4 และน้ำอัดลม ร้อยละ 37

ข้อมูลจาก **กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข** ในปี 2545 ยังพบว่า กลุ่มวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี ร้อยละ 23.3 นิยมดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทุกวัน

ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึง “ภัยเงียบ” ที่แฝงเร้นอยู่ในแต่ละมื้ออาหาร ที่หากปล่อยให้ผ่านเลยไม่แก้ไข เด็กไทยจะเติบโตอย่างไร้คุณภาพ และมีปัญหาสุขภาพคุกคามในระยะยาว

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ กิติมาภรณ์ 081-449-7479