



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๕-๕๐๐๐ ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๒๖ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๒๑ มูลค่าข่าว ๒๔๔,๗๒๘ -

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

แก้ลูก 'ท้องผูก' แม่ควรปลูกฝังกินผักผลไม้

ปัญหาหนึ่งที่เกิดกับเด็กวัยซนจนแม่บางคนคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาคือ ปัญหา "ท้องผูก" การปล่อยให้เด็กท้องผูกเป็นประจำส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ และยังเป็นปัจจัยบ่งชี้ว่าเด็กกำลังได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอที่จะมีพัฒนาการตามวัย ด้วยเหตุนี้เว็บไซต์ความรู้ด้านสุขภาพและโภชนาการเด็ก นิวโทรเพลิกส์คลับ ได้เชิญ อ.แววตา เอกชาวนา อาจารย์พิเศษภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ บางเขน และนักโภชนาการประจำ รพ.บำรุงราษฎร์ มาให้ความรู้กับคุณแม่มือใหม่ที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถนนนครักษ์ โดยได้กล่าวว่า เด็กวัยอนุบาลถึงประถมต้นมีพัฒนาการรวดเร็วมากด้านร่างกาย สติปัญญา ระบบภูมิคุ้มกันและอารมณ์ พ่อแม่ต้องใส่ใจให้มากไม่ใช่แค่ให้กินอิม แต่ต้องให้ได้รับสารอาหารจำเป็นครบและสมดุล เด็กที่มีอาการท้องผูกบ่อยๆ อุจจาระแข็งแสดงว่ากินผักผลไม้ไม่พอ เป็นข้อบ่งชี้เบื้องต้นได้ว่า นอกจากขาดกากใยแล้วยังขาดวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรค และช่วยร่างกายดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่าง ๆ สู่ร่างกาย

ในการจัดอาหารให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนและสมดุล นักโภชนาการประจำ รพ.บำรุงราษฎร์ แนะนำว่า ให้แบ่งจานอาหารเด็กเป็น 2 ส่วน ครึ่งหนึ่งเป็นผักผลไม้ที่มีไฟเบอร์มาก อีกครึ่งหนึ่งให้เน้นคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ควรให้เด็กได้กินปลาหนึ่ง ย่าง หรือต้ม สัปดาห์ละ 3 ฟามือ ของลูกหรือ 200 กรัม ถ้าเทียบเป็นช้อนประมาณ 10 ช้อนกินข้าว เพราะนอกจากมีโปรตีนโมเลกุลเล็กซึ่งย่อยและดูดซึมได้ง่ายแล้ว ยังอุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ซึ่งส่งเสริมพัฒนาการของสมอง ในเรื่องของผักและผลไม้ เด็กควรได้รับหลากหลายชนิด เพราะแต่ละชนิดมีวิตามินเกลือแร่ที่แตกต่างกัน และมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ เช่น วิตามินดี ช่วยร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากนม วิตามิน

เอชช่วยเรื่องสายตา และยังมีส่วนวิจัยระบุว่าช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้ โคลีน สารประกอบในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ที่มีมากในมะเขือเทศ โดยเฉพาะมะเขือเทศที่ปรุงสุกแล้วช่วยป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก และลดความเสี่ยงอ.แววตา เอกชาวนาต่อการเกิดโรคมะเร็งอื่นด้วย

"สำหรับเด็กที่ไม่ชอบกินผักและผลไม้ คุณแม่ควรค่อย ๆ เริ่มเลือกผัก ผลไม้ 1-2 ชนิดที่เด็กพอกินได้มาสร้างให้เป็นฮีโร่ในดวงใจก่อน อาจใช้เทคนิคเล่านิทานให้เด็กอยากกินผักผลไม้ชนิดนั้นเป็นประจำจากนั้นค่อย ๆ แนะนำผักผลไม้ชนิดอื่น สำหรับผักเห็ดหรือผักใบเขียวที่มีกลิ่นแรง ให้เอามาต้มกับเนื้อสัตว์ที่เด็กชอบจะช่วยลดปัญหาเรื่องรสชาติและกลิ่นไปได้ การปลูกฝังเรื่องผักผลไม้ ต้องใช้เวลาและความอดทนระหว่างนั้นคุณแม่อาจหาตัวช่วยเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็ก ควรเลือกที่มีสารอาหารที่จำเป็นครบทุกชนิด โดยเฉพาะมีโปรตีนชนิดโมเลกุลเล็ก ย่อยและดูดซึมง่าย และมีโอลิโกฟรุคโตสซึ่งมีคุณสมบัติเป็นพรีไบโอติกที่ช่วยสร้างสมดุลในระบบย่อยอาหาร มีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติและลดปัญหาขับถ่าย ส่วนเรื่องห้องน้ำก็สำคัญ เด็กมักอั้นอุจจาระปัสสาวะเมื่อเจอห้องน้ำสกปรก ทางบ้านและโรงเรียนควรใส่ใจดูแลห้องน้ำให้สะอาดจะช่วยลดปัญหาท้องผูกจากการอั้น ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สิ่งนี้ส่งผลต่อการสร้างอุปนิสัยการขับถ่ายและสุขภาพอนามัยที่ดีของเด็กไปจนโต" อ.แหววตาแนะนำ