



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับประจำวันที 13-16 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2566 หน้า 14 มูลค่าข่าว 212,666.-

รอบรู้เรื่อง อาหารปลอดภัย

“ไก่” ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เด็กเป็นสาวก่อนวัย

ผู้ปกครองหลายท่านยังมีความกังวลว่า การกินไก่ เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กโตไวหรือเป็นสาวก่อนวัย เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง” การที่เด็กโตไวหรือเป็นสาวก่อนวัย เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากเรื่องของพันธุกรรม หรือยีนที่เกิดความผิดปกติ และหนึ่งในปัจจัยเสี่ยง ที่ทำให้เด็กเป็นสาวก่อนวัยเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน



พบว่าเกิดจากภาวะอ้วนในเด็ก ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ แต่สามารถป้องกันและแก้ไขได้

จากงานวิจัยล่าสุดในเด็กไทยกว่า 8 พันคน พบว่า “ไก่” ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหรือเป็นสาเหตุของการ เป็นสาวก่อนวัย แต่เกิดจากภาวะอ้วน ที่เป็นปัจจัยทำให้เด็กมีการเจริญเติบโต รวดเร็วเกินวัย ดังนั้น เด็กสามารถกิน ไก่ได้ตามปกติ แต่ให้เลี่ยงวิธีการทอด เพราะมีไขมันสูง และให้กินอาหาร ที่หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ไม่กินอาหารอย่างใด อย่างหนึ่งซ้ำๆ

นอกจากนี้ ข้อมูลที่ผู้ปกครอง ควรต้องเข้าใจเป็นอันดับแรก คือ ปัจจุบัน เด็กเป็นประจำเดือนเร็วขึ้น อายุเฉลี่ย อยู่ที่ประมาณ 11 ปี และเริ่มมีเต้านมที่อายุ





ประมาณ 8 ปีปลายๆ จนถึง 9 ปีต้นๆ ซึ่งเป็นอายุปกติ จากภาวะโภชนาการและสุขภาพอนามัยของเด็กที่ดีขึ้นกว่าในอดีต เด็กจึงมีแนวโน้มเป็นสาวเร็วขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นสาวก่อนวัยขณะที่ในอดีตเด็กผู้หญิงจะโตเป็นสาวและเริ่มมีประจำเดือนที่อายุประมาณ 12 - 13 ปี

ทั้งนี้ ภาวะโรคอ้วนในเด็ก เกิดจากการกินเยอะ ทั้งแป้ง และไขมัน ทำให้เด็กได้รับปริมาณแคลอรีที่มากเกินไป แต่เป็นสิ่งที่ป้องกันได้ โดยฝากถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง ดูแลน้ำหนักตัวบุตรหลานให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ไม่ตามใจปาก และอย่าคิดว่าให้เด็กกินเยอะๆ เต็มโตไปเด็กจะพอมลเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เข้าใจผิด และจะทำร้ายสุขภาพเด็กโดยที่ไม่รู้ตัว ทั้งเรื่องโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันโลหิตสูง และโรค NCDs (non-communicable diseases) กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แบบที่ผู้ใหญ่เป็นจะตามมาในอนาคต



พศ.พญ.กัลย์สุดา อริยะวัตรกุล
กุมารแพทย์ (โรกระบบต่อมไร้ท่อ)
ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ