



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ฉบับประจำวันที 6-9 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2567 หน้า 14 มูลค่าข่าว 210,560.-

## ไข่ไก่-เนื้อสัตว์ แหล่งโปรตีนและธาตุเหล็ก สำคัญต่อเด็กวัยเจริญเติบโต

### รอบรู้เรื่อง อาหารปลอดภัย

เปิดเทอมแล้ว แม่เด็กๆ ต้องรีบตื่นเช้าไปโรงเรียน แต่ผู้ปกครองยังควรดูแลบุตรหลาน ในเรื่องของการกินให้มีโภชนาการที่ดี ครบ 3 มื้อ เพื่อให้เด็กๆ ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน พลังงานที่เพียงพอ เพราะอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและการพัฒนาของระบบประสาทและสมอง

สำหรับสารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็น เช่น โปรตีนและธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการ



เจริญเติบโตของเด็ก จึงควรรับประทานโปรตีนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยแหล่งอาหารที่ให้โปรตีนเป็นหลัก ได้แก่ ไข่ไก่ เนื้อสัตว์ นม และถั่ว

“ไข่ไก่” โปรตีนคุณภาพดี หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง ทุกคนเข้าถึงได้ ประกอบอาหารได้หลากหลายเมนูเหมาะสำหรับเด็กๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต สามารถกินได้ทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ฟอง หรือมากกว่านั้นก็ได้ เนื่องจากเด็กไม่ได้มีข้อจำกัดในการกินไข่ ไม่มีปัญหาเรื่องไขมัน

ส่วนผู้ใหญ่ที่ไม่มีโรคประจำตัวสามารถกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง แม้ว่าคอเลสเตอรอลในไข่แดงจะมีปริมาณ 200 มิลลิกรัม แต่คอเลสเตอรอลในอาหารไม่ได้ทำให้ไขมันในเลือดสูง โดยมีงานวิจัยยืนยันว่าคอเลสเตอรอลในเลือดที่สูงไม่ได้เกิดจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เพราะคอเลสเตอรอลในเลือดส่วนใหญ่มาจากการที่ร่างกายผลิตขึ้นมาเอง แต่สิ่งที่ควรระวังคือการกินไปพร้อมกับอาหารอื่น ๆ ที่มีไขมันสูงร่วมด้วย ซึ่งจะทำให้ได้รับปริมาณไขมันที่มากเกินไป



สำหรับปริมาณโปรตีนที่แนะนำในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรบริโภค ไข่ไก่ หรือ เนื้อสัตว์ ประมาณ 6 - 8 ช้อนโต๊ะต่อวัน (ไข่ไก่ 1 ฟองเทียบเท่าเนื้อสัตว์ 2 ช้อนโต๊ะเทียบเท่ากับโปรตีน 1 ส่วนต่อมื้อ) โดยเป็นไข่ไก่ อย่างน้อย 1 มื้อ และในมื้อถัดไปให้เป็นเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อไก่ หรือเนื้อหมู เพื่อให้มีโปรตีนที่หลากหลายสลับกันไป รวมถึงให้กินนม 2 - 3 กล่องต่อวัน สำหรับเด็กโตเพิ่มเนื้อสัตว์เป็น 3 ช้อนโต๊ะต่อมื้อ และเพิ่มนมเป็น 3 - 4 กล่องต่อวัน อาหารในปริมาณนี้เด็กๆ ก็จะได้รับโปรตีนได้อย่างครบถ้วน



ผศ.พญ.กัลย์สุดา อริยะวัตรกุล  
กุมารแพทย์โรคระบบต่อมไร้ท่อ

ศูนย์การแพทย์ปัญญาทันตภิบาล ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ