

## ภัยขนมถุงทำลายสุขภาพลูกรัก

■ นำเสนอเมื่อ 4 ต.ค. 2552

สารพัดขนมถุงที่มีขายในบ้านเรามีให้เลือกมากมาย แต่ก็ยังมีสารพัดโฆษณาที่ล่อตาล่อใจให้เด็ก ๆ อยากลิ้มลองขนมนั้น ๆ โดยหารู้ไม่ว่าเจ้าขนมถุงสีสวย รสชาติถูกปากเด็ก ๆ เป็นต้น เหตุของสารพัดโรค เริ่มตั้งแต่ฟันไปถึงระบบขับถ่ายกันเลย แต่ที่แย่ไปกว่านั้นบางครอบครัวผู้ใหญ่เป็นผู้หยิบยื่นขนมที่ไม่มีประโยชน์ เหล่านี้ให้กับเด็ก ๆ เอง ฉบับนี้เรามาดูถึงผลที่เด็กได้รับเมื่อขนมถุงเหล่านี้อยู่ในใจเด็ก

**ขนมที่มีอยู่ในท้องตลาดบ้านเรามีมาก หลากยี่ห้อ หลากชนิด แต่ถ้าแบ่งเป็นประเภทอาจจะแบ่งได้ 4 รูปแบบคือ**

ขนมที่ไม่เคลือบน้ำตาล

ขนมเคลือบน้ำตาลหรือรสชาติต่างๆ

ลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่

เพื่อสัตว์อบแห้ง

ส่วน ผสมหลักของขนมส่วนใหญ่ คือ คาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก รองลงมาก็เป็นน้ำตาล จะมีโปรตีนอยู่บ้างก็น้อยนิด และที่สำคัญกว่านั้น คือ เครื่องปรุงรสที่อยู่ในขนมนี้เองที่ทำให้ขนมถุงเหล่านี้หาประโยชน์ได้น้อย นิด เพราะขนมนี้ถ้าไม่มีรสหวานมาก ก็เค็มมาก แป้ง ไขมัน และน้ำตาลที่มีอยู่ในขนม ก็ให้แต่พลังงานที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เมื่อ เด็กกินเข้าไปมาก ๆ เกิดอาการติดขนม ด้วยรสชาติที่ถูกปากเด็ก ๆ ทำให้กินอย่างอื่นไม่อร่อย หรือกินขนมจนอึดไม่ยอมกินข้าว บวกกับสารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสารกันบูด สารปรุงแต่งรสชาติ ที่ถึงแม้ว่าจะมีอยู่ในขนมเพียงเล็กน้อย แต่ถาร่างกายได้รับมากๆ สารพิษ เหล่านี้ก็สะสมในร่างกาย ซึ่งมันคงไม่มีประโยชน์แต่อย่างใด แต่จะมีโทษมากน้อยเพียงไรนั้น ก็ไม่สามารถตอบได้เช่นกัน

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่ารสชาติของขนมถุงนั้นมักถูกปากเด็ก ๆ ด้วยความหวานหรือไม่ก็เค็ม เรามาดูกันว่าอันตรายจากรสชาติอროย เหล่านี้มีอะไรบ้าง

เกลือ...เค็ม แต่ดี (น้อย)

ถ้า ร่างกายเราได้รับเกลือ (ซึ่งทางเคมีจะใช้ชื่อว่า โซเดียมคลอไรด์ คือ มีทั้งโซเดียมและคลอไรด์) พอเข้าสู่ร่างกาย ก็จะแยกย้ายกันไปทำหน้าที่ของตัวเอง เช่น ไปรักษาความดันเลือดให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยควบคุมความเป็นกรดด่างของเลือด และเป็นวัตถุดิบในการสร้างน้ำย่อย

## ซึ่งร่างกายคนเราไม่ควรได้รับเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา (มีโซเดียมอยู่ 2.4 กรัม)

ตามขนมถุง และอาหารสำเร็จรูปมีเกลือผสมอยู่มาก ดังนั้น ก่อนกินอาหารพวกนี้ควรพลิกดูฉลากอาหาร ภาระนูว่า มีเกลือไม่เกิน 0.25 กรัม หรือโซเดียมไม่เกิน 0.1 กรัม แสดงว่ามีไม่มาก แต่ภาระนูว่า มีเกลือเกิน 1.25 กรัม หรือมีโซเดียม 0.5 กรัมขึ้นไป (คิดจากอาหาร 100 กรัม) แสดงว่าอาหารถุงนี้มีเกลือมากเกินไป เพราะในแต่ละวัน เรายังรับประทานอาหารอื่นๆ ที่มีเกลือผสมอยู่ด้วย เช่น จากซีอิ้ว น้ำปลา และอาหารสำเร็จรูปอื่นๆ

### การที่ร่างกายได้รับเกลือมากเกินไป

☀ ทำให้ไตเสื่อมสุขภาพ ซึ่งไตมีหน้าที่ขจัดของเสีย สารพิษที่ละลายในน้ำออกทางปัสสาวะ และดูดซึมเก็บส่วนที่เป็นประโยชน์กับร่างกายไว้ รักษาปริมาณโซเดียมยามที่ร่างกายขาด และระบายโซเดียมเมื่อมีมากเกินไปออกทางปัสสาวะ ดังนั้น เมื่อไตเสื่อมสุขภาพ ก็จะไม่สามารถขับโซเดียมส่วนเกินออกจากร่างกายได้ การที่มีปริมาณโซเดียมส่วนเกินอยู่ในเลือดมาก ยิ่งทำให้ไตถูกทำลายมากขึ้น

☀ เสี่ยงต่อภาวะความดันเลือดสูง ทำให้มีโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา อาทิ เส้นเลือดในสมองตีบ เส้นเลือดหัวใจตีบ ไตวาย

### น้ำตาล...หวาน แต่ร้าย

นอกจากเกลือที่กล่าวมาแล้ว ยังมีน้ำตาลอีกที่เคลือบขนม เป็นที่ถูกปากของเด็ก ๆ ไม่ว่าจะ เป็นของขบเคี้ยวซึ่งมีทั้ง แป้งและน้ำตาล ลูกอม เยลลี่ รวมไปถึงน้ำอัดลม น้ำหวานต่าง ๆ ภัยร้ายอย่างแรกจากน้ำตาลที่ไกลตัวเด็ก และเด็กไทยเป็นกันมากเริ่มจาก

**ฟันผุ** ซึ่งพบว่าเด็กไทยอายุไม่เกิน 3 ขวบ มีปัญหาฟันผุสูงขึ้น เริ่มพบว่าเด็กฟันผุตั้งแต่อายุ 9-12 เดือน (ฟันเริ่มขึ้น ก็เริ่มผุกันเลย) บางบ้านอาจจะบอกว่าแปรงฟันให้ลูกดีไม่มีปัญหา แต่การกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลมาก ก็มีผลทำให้ฟันเป็นคราบเหลืองติดได้ ถึงแม้จะแปรงฟันสะอาดก็ตาม

**อ้วน** ความอ้วน เป็นโรคชนิดหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอีกสารพัดชนิดตามมา รวมถึงทำให้เด็กมีปมด้อยด้านจิตใจอีกด้วย (หากถูกเพื่อน ๆ ล้อ) รวมถึงมีบุคลิกภาพไม่ดี

เติบโตไม่สมวัย เมื่อเด็กได้กินขนมมาก จึงไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกายอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารร่างกายเติบโตไม่สมวัย

**ฉลาดน้อย** อย่าลืมน้ำตาลที่ซ่อนอยู่ในขนมมาจากสารอาหารที่เป็นประโยชน์ที่เข้าไปช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองให้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้าวเด็กได้กินแต่อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ก็เท่ากับได้รับต้นทุนสมองน้อยสมองเฉื่อยชา การเรียนรู้อาจไม่ดี

ถึงแม้ว่าโรคร้ายเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่ก็เกิดจากอุปนิสัยการกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะที่สะสมมาเป็นเวลายาวนาน เราก็คงไม่อยากให้อนาคตของลูก

มีโรคภัยเหล่านี้แฝงอยู่ในตัวเอง พิษภัยของขนมไม่ได้เกิดขึ้นให้คุณพ่อแม่เห็นทันที แต่จะสะสมไปเรื่อยๆ

นอกจากผลเสียในเรื่องของสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาวแล้ว ยังมีปัญหาเฉพาะหน้าในเรื่องพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของลูกที่เป็นไปในด้านลบ ที่สืบเนื่องมาจากการกินขนมถุงด้วย

**🌸 กินไม่รู้จักพอ** ขนม กินแล้วร่อยถูกปาก เด็กๆ ที่ได้กินดีใจก็อยากกินอีก ก็อ่อนเอากับคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้าน เมื่อผู้ใหญ่เกิดความรำคาญและตัดปัญหาจึงซื้อให้ เด็ก ๆ ก็จะเรียกร้องที่จะกินอยู่บ่อย ๆ ทำให้ไม่อยากกินข้าว และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ไม่เป็น และกลายเป็นเด็กไม่มีวินัยในการกิน

**🌸 ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย** อย่าคิดว่าขนมถุงราคาถูก เพราะจากการวิจัยพบว่าเด็กไทยเสียค่าขนมเฉลี่ยคนละ 9,800 บาทต่อปี แต่กลับเสียในเรื่องการเล่าเรียนเพียง 3,024 บาทต่อปี แสดงให้เห็นว่า เราเสียเงินกับสิ่งที่เป็นพิษมากมายเพียงไร และเด็กที่ซื้อขนมเองได้แล้วนั้นก็อดใจไม่ได้กับขนมทำให้ไม่รู้จักรับการเก็บออม

ถึง แม่ในปัจจุบันจะมีการรณรงค์ หรือภาครัฐได้ขอความร่วมมือจากผู้ผลิตขนมให้ลดปริมาณขนมและโซเดียมในขนมลง แต่เมื่อเด็กกินอาจจะไม่ได้กินแค่วันละถุงเล็ก ๆ แต่กิน 2 ถุง หรือถุงใหญ่ก็ทำให้ร่างกายได้รับโซเดียม และน้ำตาลมากเกินไปอยู่นั่นเอง

## ทำอย่างไรไม่ให้ลูกติดขนมถุง

**1. ฝึกวินัยการกินให้ลูกตั้งแต่ยังเล็ก** ไม่ซื้อขนมถุงให้ลูกกิน และคอยปลูกฝังว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ และโทษของขนมถุงเป็นอย่างไร เพราะถึงแมลูกจะเขาวัยที่สามารถซื้อขนมกินเองได้ ก็จะไม่รู้จักเลือก

**2. เลือกขนมที่มีประโยชน์ให้ลูกแทน** เช่น ผลไม้ ถั่ว ข้าวโพด ขนมหวานต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัวแต่เรามองข้าม เช่น วุ้น(ทำเอง) ถั่วเขียวต้ม ถั่วคั่ว สาหร่าย และอีกสารพัดขนมที่ไม่ได้อยู่ในถุงสำเร็จรูป

**3. ฝึกให้ลูกกินเป็นมือ** เช่น ต้องกินอาหารมือหลักก่อน จึงกินขนมหวานได้ และพ่วงด้วยการสอนลูกให้รู้จักดูแลฟันของตัวเอง

จะว่าไปแล้ว ปัญหาขนมถุง ก็เกิดมาจากผู้ใหญ่ที่ขาดความระมัดระวังในการเลือกของกินให้เด็ก หรือไม่ใส่ใจเพียงพอต่อมื้ออาหารเพราะคิดว่าเด็ก ๆ ก็ต้องกินขนม แต่ขนมที่พ่อแม่เป็นผู้หยิบยื่นให้ก็สามารถเลือกให้ลูกได้ ดีกว่าปล่อยให้ลูกติดขนมแล้วมาหาทางแก้ไขทีหลัง เป็นเรื่องที่ทำยากกว่าการป้องกันมากมาย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

