

แนะเด็กกินผักสด สู้หวัดหน้าหนาว

📌 **นำเสนอเมื่อ** 3 ธ.ค. 2552

กรมอนามัย แนะเด็กกินผักสด เพิ่มวิตามินซีให้ร่างกาย สร้างภูมิคุ้มกันสู้โรคหน้าหนาว

วันนี้(2 ธ.ค.) ดร.นพ. สมยศ ตรีศมิ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึงการส่งเสริมให้เด็กกินผักเพิ่มวิตามินซี

ป้องกันโรคหน้าหนาว ว่า ปัจจุบันเด็กไทยมีอัตราการกินผักสดน้อยลง

โดยจากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2546-2547 พบว่า

เด็กวัยเรียนมีการกินผักทุกวันเพียงร้อยละ 41.1 ในปริมาณวันละ 14.3 กรัมต่อคน หรือประมาณ 1.5 ซองกินข้าว

ซึ่งมีปริมาณน้อยกว่าธงโภชนาการที่แนะนำให้เด็กวัยเรียน อายุ 6-13 ปี ควรกินผักมีอยู่ 4 ซองกินข้าว นอกจากนี้ ยังพบว่า

เด็กวัยเรียนมีการกินอาหารประเภท แป้ง น้ำตาล และไขมันเพิ่มขึ้น ทั้ง ๆ ที่ควรมีการกินผักผลไม้ได้ วันละ 500 กรัม เพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง

เป็นต้น

ดร.นพ.สมยศ กล่าวต่อไปว่า การปลูกฝังพฤติกรรมให้เด็กมีนิสัยรักการกินผัก

ควรเริ่มต้นจากครอบครัวในการส่งเสริมให้ลูกกินผักให้มากขึ้นจนนำไปสู่ความเคยชิน

เพราะผักอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุและสารพฤกษเคมีต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

โดยเฉพาะในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงเขาฤดูหนาว ผักจะมีความสดกรอบ

เหมาะที่จะจูงใจให้เด็กกินผักมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผักสีเขียว ที่จะให้ทั้งวิตามินซีที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง และช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคในช่วงหน้าหนาว อาทิ โรคไข้หวัด โรคหลอดลมอักเสบ

และโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์