จ้ำม่ำอย่างไร? ลูกถึงแข็งแรง

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2553

ค่านิยมเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานให้จ้ำม่ำ น่ารักเข้าไว้ ถือว่า อยู่คู่สังคมไทยมาช้านาน

หากมีใครมาชมลูกชมหลานเราว่า "**ดูสิ! เด็กคนนี้ อ้วนจ้ำม่ำน่ารักจังเลย**" ละก็ คงรู้สึกกระหยิ่มยิ้มย่องในใจกันทั้งครอบครัวเป็นแน่ แต่ซักก่อน...คงทราบข่าวผ่านหูไม่ใช่น้อยว่า แต่ละปีเด็กไทยเป็นโรคอ้วนพุ่งกระฉูดยิ่งกว่าเรตติ้งละครหลังข่าวเสียอีก จนหลาย ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้องเริ่มหวั่นวิตกว่าอีกไม่กี่ปีข้างหน้า เราจะพบเห็นเด็กไทยก่อนวัยเรียน 1 ใน 5 คนจะเป็นเด็กอ้วน ส่วนกลุ่มเด็กเรียนอาจพบได้ 1 ใน 10 คน ซึ่งเจ้าความอ้วนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน กระดูกข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง ฯลฯ และในระยะยาวก็มีผลกระทบทางด้านจิตใจในการเข้าสังคมเพื่อนฝูง

ซึ่งจากงานวิจัยก็มีทั้งการยืนยัน นั่งยัน และนอนยันเป็นมั่นเหมาะว่า เด็กอ้วนมีโอกาสเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนฉุในอัตราสูงร้อยละ 80 ด้วยกัน และวัยทารกก็มีโอกาสเจริญเติบโตเป็นเด็กอ้วนเช่นเดียวกัน ซึ่งระยะไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์จนถึง 2 ขวบปีแรก ทางภาษาฝรั่งเขาเรียกว่า Critical Period ซึ่งเป็นช่วงอายุของเด็กที่มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนมากที่สุด ฉะนั้น โรคอ้วนในเด็กสามารถเป็นได้ตั้งแต่แรกเกิดทีเดียว

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนก็มีหลายอย่าง แต่ "**ตัวพ่อ - ตัวแม่**" ต้นเหตุสำคัญก็เกิดมาจากผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ นี่แหละค่ะ โดยเฉพาะค่านิยม "**จ้ำม่ำ**" ที่คิดว่า เด็กอ้วนท้วนนั้นหมายถึงเด็กสมบูรณ์แข็งแรง และบ่งบอกว่าพอแม่เลี้ยงเป็นอย่างดี อาจกล่าวในที่นี้ "**โรคผู้ใหญ่ทำ**" ก็ไม่ผิดเพี้ยนนัก

ดังนั้น เร่งปรับค่านิยมเสียใหม่ โดยเริ่มได้เลยค่ะ ตั้งแต่เบบี๋อยู่ในท้อง คุณแม่ก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสม ด้วยการกินแต่อาหารที่มีกากใยสูงอย่างธัญพืชไม่ขัดสี เพิ่มผักผลไม้ และหลีกเลี่ยงขนมหวาน ที่มีน้ำตาลและไขมันสูง อย่างพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารฟาสต์ฟู้ด ฯลฯ รวมด้วยการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ

และเมื่อเบบี๋คลอดออกมาแล้ว หากไม่มีความจำเป็นใด ๆ ก็ควรเลี้ยงดูด้วยน้ำนมตัวเองจะดีกว่า เพราะนมผสมทำให้เด็กมีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้มากขึ้น พอถึงวัยที่สามารถให้อาหารเสริมได้แล้ว ซึ่งแต่ละบ้านก็ไม่เหมือนกันใช่ไหมคะ...บ้านไหนหัวโบราณหน่อย ก็อาจให้เริ่มให้ตั้งแต่ 4 เดือน แต่หากบ้านไหนหัวสมัยใหม่ ก็เริ่มให้ตั้งแต่ 6 เดือนเป็นต้นไป

ที่สำคัญที่สุด ก็คือ ควรให้กินอาหารจากธรรมชาติทั้ง ข้าวบด ไข่ ปลา ผัก กล้วย จะดีกว่าเน้นการประหยัดเวลา โดยการให้กินพวกอาหารเสริมกึ่งสำเร็จรูป ที่เดี๋ยวนี้ทำออกมาล้นตลาดทีเดียว ทำให้เด็กขาดโอกาสฝึกฝนในการกินผักมาตั้งแต่เด็ก ๆ พอโตขึ้นมาเขาก็ปฏิเสธผัก และมีพฤติกรรมบริโภคที่ผิด ๆ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เด็กอ้วน ซึ่งเกิดจากกระทำผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ ทั้งนั้นค่ะ

ที่มา : M&C แม่และเด็ก