

จำเป็นอย่างไรรู้ ลูกถึงแข็งแรง

📌 นำเสนอเมื่อ 8 ก.ย. 2553

คำนิยมเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานให้จำมา น่ารักเข้าไว้ ถือว่า อยู่คู่สังคมไทยมาช้านาน

หากมีใครมาชมลูกชมหลานเราว่า "ดูสิ! เด็กคนนี้ อ้วนจำมาน่ารักจังเลย" ละก็ คงรู้สึกกระหึ่มยิ้มอยู่ในใจกันทั้งครอบครัวเป็นแน่ แต่หากอน...คงทราบข่าวผ่านหูไม่ใช่น้อยว่า แต่ละปี เด็กไทยเป็นโรคอ้วนพุ่งกระฉูดยิ่งกว่าเรตติ้งละครหลังข่าวเสียอีก จนหลาย ๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้องเริ่มหวั่นวิตกว่า อีกไม่กี่ปีข้างหน้า เราจะพบเห็นเด็กไทยกอนวัยเรียน 1 ใน 5 คนจะเป็นเด็กอ้วน สวนกลุ่มเด็กเรียนอาจพบได้ 1 ใน 10 คน ซึ่งจากความอ้วนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน กระดูกข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง ฯลฯ และในระยะยาวก็มีผลกระทบทางจิตใจในการเข้าสังคมเพื่อนฝูง

ซึ่งจากงานวิจัยก็มีทั้งการยืนยัน นิ่งยัน และนอนยันเป็นมั่นเหมาะว่า เด็กอ้วนมีโอกาสเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอัตราสูงร้อยละ 80 ด้วยกัน และวัยทารกก็มีโอกาสเจริญเติบโตเป็นเด็กอ้วนเช่นเดียวกัน ซึ่งระยะไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์จนถึง 2 ขวบปีแรก ทางภาษาฝรั่งเศสเขาเรียกว่า Critical Period ซึ่งเป็นช่วงอายุของเด็ก ที่มีแนวโน้มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนมากที่สุด ฉะนั้น โรคอ้วนในเด็กสามารถเป็นได้ตั้งแต่แรกเกิดทีเดียว

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคอ้วนก็มีหลายอย่าง แต่ "ตัวพ่อ - ตัวแม่" ต้นเหตุสำคัญก็เกิดมาจากผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ นี่แหละค่ะ โดยเฉพาะคำนิยม "จำมา" ที่คิดว่า เด็กอ้วนท้วนนั้นหมายถึงเด็กสมบูรณ์แข็งแรง และบงบอกวา พ่อแม่เลี้ยงเป็นอย่างดี อาจกล่าวในที่นี้ "โรคผู้ใหญ่ทำ" ก็ไม่ผิดเพี้ยนนัก

ดังนั้น เร่งปรับค่านิยมเสียใหม่ โดยเริ่มได้เลยละ ตั้งแต่เบบี้อยู่ในท้อง คุณแม่ก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคให้เหมาะสม ด้วยการกินแต่อาหารที่มีกากใยสูงอย่างธัญพืชไม่ขัดสี เพิ่มผักผลไม้ และหลีกเลี่ยงขนมหวาน ที่มีน้ำตาลและไขมันสูง อย่างพวกน้ำหวาน น้ำอัดลม อาหารฟาสต์ฟู้ด ฯลฯ รวมถึงการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ

และเมื่อเบบี้ออกมาแล้ว หากไม่มีความจำเป็นใด ๆ ก็ควรเลี้ยงดูด้วยน้ำนมตัวเองจะดีกว่า เพราะนมผสมทำให้เด็กมีโอกาสเป็นโรคอ้วนได้มากขึ้น พอถึงวัยที่สามารถให้อาหารเสริมได้แล้ว ซึ่งแต่ละบ้านก็ไม่เหมือนกันไซ้ใหม่คะ...บ้านไหนหัวโบราณหน่อย ก็อาจให้เริ่มให้ตั้งแต่ 4 เดือน แต่หากบ้านไหน หัวสมัยใหม่ ก็เริ่มให้ตั้งแต่ 6 เดือนเป็นต้นไป

ที่สำคัญที่สุด ก็คือ ควรให้กินอาหารจากธรรมชาติทั้ง ข้าวบด ไข่ ปลา ผัก ก๋วยจั๊บ จะดีกว่าเนนการประหยัดเวลา โดยการให้กินพวกอาหารเสริมกึ่งสำเร็จรูป ที่เดี๋ยวนี้ทำออกมาล้นตลาดทีเดียว ทำให้เด็กขาดโอกาสฝึกฝนในการกินผักมาตั้งแต่เด็ก ๆ พอโตขึ้นมา เขาก็ปฏิเสธผัก และมีพฤติกรรมบริโภคที่ผิด ๆ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เด็กอ้วน ซึ่งเกิดจากกระทำผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ ทั้งนั้นคะ

ที่มา : M&C แม่และเด็ก