กรมอนามัยแนะนำเด็กไทย ดื่มนมจืด 2 แก้ว ทุกวัน เพิ่มความสูงได้

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2565

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย เด็กไทยดื่มนมน้อย เฉลี่ยเพียงครึ่งแก้วต่อวัน แนะวัยเรียน วัยรุ่น ดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน รวมกับกินอาหารครบหมู่ ครบมื้อ ครบส่วน ช่วยให้เติบโต แข็งแรง สูงสมวัย

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยภายหลังเป็นประธานเปิดงานรณรงค์วันดื่มนมโลก 2565 (World Milk Day 2022) “วัยเรียนวัยรุ่น ดื่มนมจืด 2 แก้ว ทุกวัน เติบโต แข็งแรง สูงสมวัย” ณ โถงอาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย วา องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายนของทุกปีเป็น “วันดื่มนมโลก” หรือ “World Milk Day” เพื่อให้ประเทศและองค์กรต่าง ๆ ให้ความสำคัญและร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์ดื่มนม เนื่องจากปัจจุบันพบว่าเด็กเตี้ยเพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 9.7 เป็น 12.9 โดยส่วนสูงเฉลี่ยเด็กอายุ 12 ปี เพศชาย 147.1 เซนติเมตร เพศหญิง 148.1 เซนติเมตร ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 19 ปี เพศชาย 170.9 เซนติเมตร เพศหญิง 158.1 เซนติเมตร สอดคล้องกับข้อมูลเด็กไทยดื่มนมน้อย เฉลี่ยเพียงครึ่งแก้วต่อวัน วัยเรียนดื่มนมทุกวันเพียงร้อยละ 31.1 วัยรุ่นร้อยละ 14.9 เมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ คนไทยดื่มนม 18.6 ลิตร/คน/ปี อินเดีย 59.6 ลิตร/คน/ปี ญี่ปุ่น 32.1 ลิตร/คน/ปี เกาหลีใต้ 30 ลิตร/คน/ปี

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า สำหรับปีนี้ กรมอนามัยร่วมกับราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และเครือข่ายนมดีทุกวัยดื่มได้ทุกวัน ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น โดยรณรงค์ให้เด็กไทยดื่มนมจืดแก้วที่สองที่บ้าน วัยเรียนวัยรุ่นดื่มนมจืดให้ได้ 2 แก้วทุกวัน พร้อมขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองช่วยเตรียมนมไว้ที่บ้านสำหรับเด็ก เนื่องจากผลการสำรวจของกรมอนามัยสอดคล้องกับสวนดุสิตโพล พบว่า เด็กและวัยรุ่นจะดื่มนมมากขึ้นถ้ามีนมติดบ้าน รวมกับกินอาหารประเภทอื่น ๆ ให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะวัยเรียน วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้ออกกำลังกายที่มีการกระแทกของข้อต่อ เช่น การกระโดดวันละ 60 นาที รับแสงแดดทุกวันเพื่อให้ได้รับวิตามินดี สร้างเสริมการดูดซึมแคลเซียมจากนม และนอนให้เพียงพอ วัยเรียน 9-11 ชั่วโมงต่อวัน วัยรุ่น 8-10 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้เด็กไทยเติบโต แข็งแรง สูงสมวัย บรรลุเป้าหมายปี 2570 คือ สวนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี เด็กชาย 152 เซนติเมตร เด็กหญิง 153 เซนติเมตร สวนสูงเฉลี่ยอายุ 19 ปี ชาย 175 เซนติเมตร หญิง 165 เซนติเมตร

“ทั้งนี้ นมเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 2 และวิตามินบี 12 โปรตีนในนมเป็นโปรตีนคุณภาพดี แคลเซียมในนมมีปริมาณมาก และดูดซึมได้ดีที่สุด มีความสำคัญมากต่อมวลกระดูก และการขยายตัวของกระดูก โดยเฉพาะในวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และมีความสำคัญมากขึ้นในช่วงวัยรุ่นที่เริ่มมีช่วงโตเร็ว จะมีการสะสมมวลกระดูกเพิ่มขึ้นมาก ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยเพิ่มส่วนสูง นอกจากนี้ นมยังมีวิตามินเอช่วยในการมองเห็น และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย วิตามินบี 2 ช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหาร กระตุ้นให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ป้องกันโรคปากนกกระจอก ส่วนวิตามินบี 12 ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์เม็ดเลือดแดง” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

***

ที่มาจาก กรมอนามัย / 24 พฤษภาคม 2565