

อาหารวัยใส...

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านนะคะ

กลับมาพบกับแพรวอีกแล้ว สำหรับฉบับนี้ เราจะต่อเนื่องจากฉบับที่แล้วที่นำเสนอเรื่องอาหารเด็กเล็กกันไป สู่ฉบับนี้สำหรับวัยรุ่นนะคะ ที่ผ่านมามีบอกได้เลยนะคะว่าเราหาคำจำกัดความหรือนิยามของวัยรุ่นได้ยากมากๆ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด การแต่งตัว การใช้ชีวิต และที่สำคัญเลยคือ อาหารนั่นเอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่บอกได้เลยว่า **“อย่าบังคับ”** ยิ่งห้ามยิ่งยุ แต่ห้ามไม่ได้ ก็ยังสอนได้นะคะ เราสามารถให้คำแนะนำในสิ่งดีๆ แก่วัยรุ่นไทยได้ค่ะ

สมัยนี้วัยรุ่นไทย ไม่ได้นิยมนั่งอ่านหนังสืออยู่กับบ้าน พอถึงมื้ออาหารคุณแม่ ก็ยก 5 หมู่มาวางห่มะไว้ตรงหน้า คุณลูกก็มีหน้าที่กินๆ อย่างเดียวแล้วนะคะ แต่คุณลูกเกือบทุกบ้าน มีความกระตือรือร้นที่จะชวนชวนหาความรู้โดยการออกไปเรียนพิเศษ และสิ่งนี้เองที่ทำให้ผู้ปกครองหลายคนโฟกัสแต่เรื่องการศึกษา จนทำให้บางครั้งปล่อยปละละเลยเรื่องอาหารการกินกับคุณลูกวัยใส เมื่อผู้ปกครองไม่ได้มีเวลามานั่งดูแลลูกเหมือนแต่ก่อน ก็เลยขาดโอกาสที่จะแนะนำหรือใส่ใจในเรื่องอาหารการกิน เมื่อคุณลูกหิวก็เลยจัดการกับตัวเองด้วยวิธีที่ง่ายและเร็ว เช่น ฟาสต์ฟู้ด อย่างที่เห็นกันทุกวันนี้

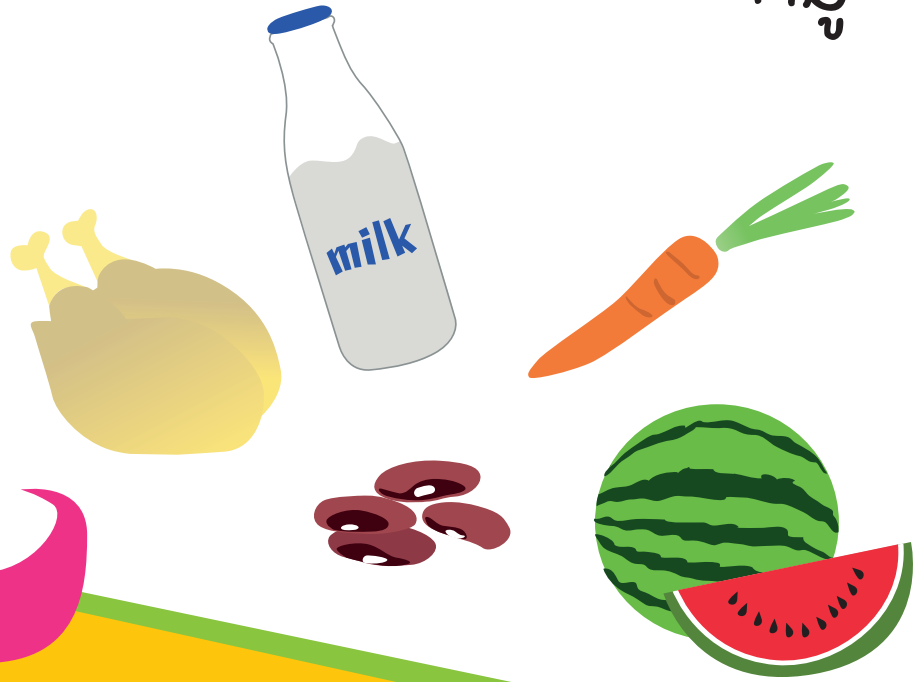
เมื่อปล่อยให้ผู้ลูกจัดการกับความหิวของตัวเอง จนติดเป็นนิสัยแล้ว สิ่งตามมาและสำหรับบางคนยากต่อการแก้ไข คือเรื่องพฤติกรรมการกิน ดังนั้นวันนี้เรามาแนะนำคุณลูกวัยใสให้รู้จักกับโภชนาการในวัยรุ่นกันดีกว่าค่ะ

เริ่มจากมาเรียนรู้ช่วงอายุของคุณลูกกันก่อนเลย เด็กจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ 12-20 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ และรวดเร็วมาก รวมถึงขนาดและโครงสร้างของคุณลูกก็จะเปลี่ยนไปด้วย ฉะนั้นโภชนาการในวัยรุ่น จึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพราะช่วยให้การเจริญเติบโตที่ สมวัย และมีสุขภาพที่ดีค่ะ

สำหรับอาหารในวัยรุ่นนั้น เราคงไม่มีอะไรเน้นเป็นพิเศษ นอกจากจะแนะนำให้ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพราะถ้าทานได้ครบ 5 หมู่ และหลากหลายแล้ว คุณลูกวัยใสของเราก็จะได้รับสารอาหารต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน

อาหาร 5 หมู่ ยังคงเป็นที่รู้จักกันดี เพราะหลายโรงเรียนปลูกฝังเด็กๆ ตั้งแต่สมัยประถม แต่ในวันนี้แพรวจะแนะนำให้รู้จักอาหาร 5 หมู่ โดยการแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นค่ะ

อาหาร 5 หมู่



กลุ่มที่ 1 "น้านม"

น้านมจัดเป็นอาหารที่คุณค่าทางอาหารได้ครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และแร่ธาตุอื่นๆ เช่น แคลเซียม แต่จะให้เพียงพอกับวัยรุ่น ควรดื่มวันละ 2 แก้ว (แก้วละ 200 มิลลิลิตรต่อวัน) หรืออีกวิธีคือ โยเกิร์ตธรรมชาติ 2 ถ้วยต่อวัน โดยหลีกเลี่ยงการดื่มนมปรุงแต่งรส ซึ่งนอกจากคุณค่าทางอาหารแล้ว คุณลูกวัยใส จะได้ส่วนเกินเป็นน้ำตาลมาด้วยด้วยค่ะ

กลุ่มที่ 2 "ผัก"

ผักสด จะช่วยเสริมแร่ธาตุ และวิตามิน โดยกลไกการทำงานส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันน้ำตาล ปริมาณโคเลสเตอรอล และช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ แต่กลุ่มผักนี้เด็กหลายคนไม่เคยถูกปลูกฝัง หรือบางบ้านก็เป็นเพราะผู้ใหญ่ไม่เคยทำให้เห็น คุณลูกวัยใสส่วนมาก เลยกลายเป็นเด็กที่ไม่ชอบทานผัก

กลุ่มที่ 3 "ผลไม้"

สำหรับกลุ่มนี้ เด็กๆ จะได้คุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกับผักคือ แร่ธาตุ วิตามิน และกากใย แต่ในกลุ่มนี้จะต้องระวังในเรื่องความหวาน ควรเลือกทานผลไม้ที่รสไม่หวานจัด และทานได้ให้ 3-4 คำ หรือ 6-8 คำต่อมื้อ

A

S

D

กลุ่มที่ 4 "ข้าวแบ่ง ธัญพืช"

เป็นแหล่งของอาหารที่ให้พลังงาน ช่วยให้เรามีแรงในการทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน นอกจากจะเป็นแหล่งของพลังงานแล้ว การเลือกทานข้าวที่ไม่ขัดสี ยังให้วิตามิน แร่ธาตุ และกากใยให้กับร่างกายด้วย

กลุ่มที่ 5 "เนื้อสัตว์"

เป็นแหล่งของโปรตีน ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ควรเลือกทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันปานกลาง หรือไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู ไก่บริเวณที่เป็นสันใน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วต่างๆ เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร โดยการทานเนื้อสัตว์นั้น ควรหลีกเลี่ยงหนังสัตว์ และส่วนที่มีไขมันเยอะๆ

กลุ่มที่ 6 "ไขมัน"

เป็นแหล่งของอาหารที่ให้พลังงาน และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมถึงกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ช่วยดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน เช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค การเลือกประเภทน้ำมันนั้น ควรเลือกทานที่เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน

เมื่อเราทราบถึงคุณค่าสารอาหารที่ควรได้รับแล้ว เราก็ควรจะให้คุณลูกวัยใสเรียนรู้ที่จะทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการพลังงานของร่างกาย ด้วยการกำหนดแคลอรีในแต่ละวันค่ะ



พลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน ประมาณ 1800 – 2000 กิโลแคลอรี

หมวดอาหาร	ปริมาณอาหาร/วัน
นมสด	2 แก้ว (1แก้ว 200 ซีซี)
ผักสดหรือผักต้มสุก	4-5 ทัพพี
ผลไม้สดสุก	3 ส่วน (1 ส่วน = 6-8 คำ)
ข้าว แบ่ง ธัญพืช	8-12 ทัพพี
เนื้อสัตว์ / ไข่ 1-2 ฟอง	12-14 ช้อนกินข้าว
ไขมันจากพืช	3 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาล และเกลือเล็กน้อยหรือเท่าที่จำเป็น

สำหรับคุณลูกวัยใสคนใดที่อาจจะประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน ควรลดพลังงานจากที่แนะนำในตารางลงนะค่ะ นอกจากการทานอาหารให้เพียงพอ และตรงตามหลักโภชนาการแล้ว คุณลูกวัยใสก็ควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 6-8 แก้ว และออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

โภชนาการวัยใส ไม่มีอะไรยากเลยค่ะ นอกจากจะใส่ใจเรื่องเรียนแล้ว เราก็ไม่ควรมองข้ามเรื่องอาหารการกินที่ดี เพราะอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้น้องวัยใส มีแรง มีกำลัง และเป็นอาหารสร้างพลังสมองให้กับน้องๆ อีกด้วย สำหรับวันนี้ขอจบด้วยคติที่ว่า “วัยใสใฝ่เรียนรู้ ใส่ใจสุขภาพ” และติดตามฉบับต่อไปว่าจะเป็นอาหารวัยไหนค่ะ

**ข้อมูลจาก: เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช