



**Believe It
or Not ?**

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า ?

อ. พญ.สิรินภา ศิวารมณ
สาขาวิชาโภชนวิทยา ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เด็กอ้วนจ้ำม่ำ

คือ...เด็กแข็งแรง จริงหรือ?



ภาวะอ้วนในเด็กเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพมากมาย โดยปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ ความดันเลือดสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ไขมันพอกตับ ปวดข้อ ข้อผิดรูป เป็นต้น และในระยะยาวยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้น **เด็กที่อ้วนจึงไม่ใช่เด็กที่แข็งแรง** และภาวะอ้วนถือว่าเป็นโรคอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ผู้ป่วยเด็กโรคอ้วนยังอาจมีภาวะขาดสารอาหารได้ จากการรับประทานอาหารที่แม่จะให้พลังงานสูง แต่มีปริมาณสารอาหารอื่น ๆ เช่น วิตามินและแร่ธาตุน้อย

เมื่อทราบแล้วว่าโรคอ้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพหลายด้าน ผู้ปกครองจึงควรดูแลเด็ก ๆ ให้มีรูปร่างที่สมส่วน การป้องกันโรคอ้วนในเด็กสามารถทำได้โดยการให้อาหารตามวัยอย่างเหมาะสมตั้งแต่เป็นทารก การให้นมแม่มีประโยชน์ต่อทารกทั้งทางด้านโภชนาการ สติปัญญา ภูมิคุ้มกัน และการลดความเสี่ยงของการเป็นโรคอ้วน ควรหลีกเลี่ยงการให้เด็กรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันมากเกินไป เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ฝึกให้เด็กรับประทานผักและผลไม้ ตั้มนมรสจืด จำกัดระยะเวลาที่อยู่หน้าจออุปกรณ์ต่าง ๆ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อการเจริญเติบโตที่เหมาะสมของเด็ก และการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว



ส่งเสริม
กิจกรรมทางกาย

