

## ไม่กินข้าวเช้า เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2556

### กรมอนามัย เผย ไม่กินอาหารเช้าเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน (กรมอนามัย)

กรมอนามัย เผยไม่กินอาหารเช้าอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน พบคนทำงานกินข้าวเช้าเป็นประจำเกินครึ่ง ขณะที่เด็กวัยเรียนไม่กินอาหารเช้าถึงร้อยละ 30 โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมอนามัย  
เปิดเผยผลสำรวจพฤติกรรมกรรมการกินอาหารเช้าโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ในปี 2555 จำนวน 220 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มวัยทำงาน อายุระหว่าง 20-60 ปี ร้อยละ 59.55 กินอาหารเช้าเป็นประจำ ส่วนร้อยละ 24.09 กินอาหารเช้าเกือบทุกวัน ขณะที่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศชายกินอาหารเช้าทุกวันมากกว่าเพศหญิง คือ ร้อยละ 64 ในขณะที่เพศหญิง กินอาหารเช้าร้อยละ 57.24

สำหรับอาหารเช้าที่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทานเป็นประจำ อันดับ 1 คือ ข้าว ร้อยละ 50.45 รองลงมาคือต้มยำ กาแฟ แทนข้าว ร้อยละ 25 ตามมาด้วย ต้มนมจืดพร้อมมันเนย ร้อยละ 13.64 ส่วนคนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า สาเหตุหลักเป็นเพราะการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ

ทั้งนี้ นายแพทย์เจษฎา ระบุว่า การไม่รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลให้การเริ่มต้นระบบเผาผลาญของร่างกายช้าลง ร่างกายจึงรู้สึกหิวตลอดเวลา และกินอาหารในมื้อถัดไปมากยิ่งขึ้น กินจุบกินจิบ และมักเลือกเมนูอาหารที่ให้พลังงานสูงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ การอดอาหารเช้ายังเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน เนื่องจากคนที่รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ จะลดภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลิน หรือภาวะดื้อของอินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้ถึงร้อยละ 35-50 และผลการวิจัยจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจในอเมริกายังพบว่า การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจอีกด้วย

สำหรับพฤติกรรมกรรมการกินอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กอายุ 6-11 ปี ร้อยละ 30 ไม่กินอาหารเช้า และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะเด็กนักเรียนหญิง อายุ 12-14 ปี ไม่กินอาหารเช้าถึงร้อยละ 52 ผู้ปกครองจึงควรให้ความสำคัญกับอาหารเช้าโดยเฉพาะในช่วงเปิดเทอม

นั่นเพราะหากเด็กวัยเรียนไม่รับประทานอาหารเช้าจะส่งผลเสียต่อการเรียนและสุขภาพ เพราะร่างกายจะทำงานเพื่อเผาผลาญตลอดเวลาแม้ในขณะที่หลับ และเมื่อไม่ได้ทานอาหารเช้าทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร จะส่งผลให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ร่างกายอ่อนเพลีย หงุดหงิด อารมณ์เสีย อาจถึงขั้นหน้ามืดเป็นลม เพราะสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ ยังมีอาการในช่วงเวลาเรียน จะทำให้เด็กไม่มีสมาธิเรียน อาจเป็นโรคกระเพาะจนถึงขั้นต้องพักการเรียนได้

นายแพทย์เจษฎา กล่าวด้วยว่า อาหารเช้าเป็นมื้อที่มีประโยชน์ต่อทุกเพศทุกวัย ซึ่งอาหารเช้าที่เหมาะสมสำหรับทุกกลุ่มวัยควรให้พลังงานประมาณ 400-450 กิโลแคลอรี โดยเลือกอาหารเช้าที่มีความหลากหลาย ประุงสุก สด ใหญ่เสมอ หลีกเลียงอาหารสำเร็จรูปเพราะมีสารอาหารที่มีประโยชน์น้อย และมีโซเดียมสูง แต่สามารถเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จที่มีขายทั่วไปได้ เช่น ข้าวต้มหมู ไก่ ข้าวผัดหมูใส่ไข่ ข้าวไข่เจียว บะหมี่ผัด ข้าวหมูทอด และเพิ่มผักสด ผลไม้สดเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน

สำหรับการเตรียมอาหารเช้าให้เด็กวัยเรียน ต้องเป็นเมนูที่ถูกหลักโภชนาการ มีโปรตีนสูง และเตรียมง่าย เช่น ข้าวต้มเครื่อง โจ๊ก ข้าวผัด อาหารประเภทซีเรียลผสมนมรสจืด ขนมปังแซนวิช สำหรับข้าวเหนียวหมูปิ้งซึ่งเป็นเมนูอาหารเช้าที่หาซื้อได้ง่าย ต้องเลือกเป็นหมูปิ้งไม่ทอดมัน ไม่ไหม้เกรียมจนเกินไป และควรเพิ่มผักสดเพื่อเป็นการฝึกให้เด็กกินผักด้วย ควรใช้ผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน และรสขม เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักบุ้ง แครอท หรือหั่นผักให้เป็นชิ้นเล็กเพื่อเพิ่มสีสันในเมนูอาหาร ที่สำคัญควรเตรียมนมรสจืด 1 กล่อง และผลไม้ประมาณ 1 ผล เช่น สม แอปเปิ้ล ชมพู เพื่อให้เด็กได้คุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมและครบถ้วน

"หลักโภชนาการที่ถูกต้องควรกินอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเช้าซึ่งถือเป็นมื้อที่สำคัญมาก หากไม่มีเวลาเตรียมอาหารเช้าเองก็ควรเพิ่มเวลาสัก 10-20 นาที เพื่อออกไปเลือกเมนูอาหารเช้าที่เหมาะสมนอกบ้าน เพราะทุกวัยโดยเฉพาะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ต้องการพลังงาน สารอาหารที่ครบถ้วน และหลากหลายให้เพียงพอต่อร่างกาย ควรหลีกเลี่ยงน้ำอัดลม ขนมหวาน ขนมขบเคี้ยว เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนของเด็กไทย พร้อมทั้งควรพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง เพราะการพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ทำให้สมองสามารถเรียนรู้ จดจำ มีสมาธิ พร้อมเริ่มวันใหม่ ตลอดจนทำกิจกรรมการเรียนรู้อื่นๆ ได้อย่างดี ควบคู่กับสุขภาพแข็งแรงอีกด้วย" อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

ที่มาจาก [กรมอนามัย](#)