

## กรมอนามัย แนะนำนมจืดติดบ้าน กระตุ้นวัยเรียน วัยรุ่น ดื่มนมเพิ่มความสูง

นำเสนอเมื่อ : 2 มิ.ย. 2565

**นายแพทย์สรุฑดิ บุญสุข** รองอธิบดีกรมอนามัย ร่วมประกาศเจตจำนง  
“กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยทุกกลุ่มวัยสุขภาพดี ด้วยการกินอาหารครบถ้วน ร่วมกับดื่มนมจืด 2 แก้ว  
ออกกำลังกาย นอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน” ในงานวันดื่มนมโลก ประจำปี 2565 (World Milk Day 2022) ณ  
อาคารจักรพันธ์เพ็ญศิริ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร  
โดยมีภาคีเครือข่ายร่วมงาน อาทิ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ FAO สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
ชุมนุมสหกรณ์โคนมแห่งประเทศไทย เครือข่ายนมดี ทุกวัยดื่มได้ทุกวัน กรมส่งเสริมสหกรณ์  
สมาคมอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์อาหารนมไทย สมาคมอุตสาหกรรมนมและอาหาร สมาคมสัตวบาลแห่งประเทศไทย  
สสส. Milk Board และผู้ประกอบการฟาร์มโคนม นมควาย นมแพะ ผู้ประกอบการนมและผลิตภัณฑ์นม

“สำหรับวันดื่มนมโลก 2565 (World Milk Day 2022) ปีนี้ กรมอนามัยร่วมกับภาคีเครือข่าย  
ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน วัยรุ่น หนุนรุกให้เด็กไทยดื่มนมจืดแก้วที่สองที่บ้าน  
โดยขอความร่วมมือผู้ประกอบการช่วยเตรียมนมไว้ที่บ้านสำหรับเด็ก  
เนื่องจากผลการสำรวจของกรมอนามัยสอดคล้องกับสวนดุสิตโพล พบว่า เด็กและวัยรุ่น จะดื่มนมมากขึ้น  
ถ้ามีนมติดบ้าน ซึ่งสิ่งที่กรมอนามัยดำเนินการมาโดยตลอด คือ การกระตุ้น  
ให้มีการบริโภคผลิตภัณฑ์นมภายในประเทศกันมากขึ้น เพื่อส่งเสริมโภชนาการให้เด็กไทยไม่อ้วน ผอม เตี้ย  
พร้อมทั้งกำหนดข้อปฏิบัติ ในการบริโภคอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย โดยหนึ่งในข้อปฏิบัติ คือ  
การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ทางด้าน ดร.สายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า นมเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี  
แคลเซียมในนมมีปริมาณมาก ดูดซึมได้ดีที่สุด มีความสำคัญมาก ต่อมวลกระดูก และการขยายตัวของกระดูก  
โดยเฉพาะในวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโต และมีความสำคัญมากขึ้นในช่วงวัยรุ่นที่เริ่มมีช่วงโตเร็ว  
จะมีการสะสมมวลกระดูกเพิ่มขึ้นมาก ร่วมกับกินอาหารประเภทอื่น ๆ ให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ  
ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะวัยเรียน วัยรุ่น  
ควรส่งเสริมให้ออกกำลังกายที่มีการกระแทกของข้อต่อ เช่น การกระโดดวันละ 60 นาที  
รับแสงแดดทุกวันเพื่อให้ได้รับวิตามินดี ส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียมจากนม และนอนให้เพียงพอ  
เพื่อให้เด็กไทย เติบโต แข็งแรง สุขสมวัย บรรลุเป้าหมายปี 2570 คือ สวนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี เด็กชาย 152  
เซนติเมตร เด็กหญิง 153 เซนติเมตร สวนสูงเฉลี่ยอายุ 19 ปี ชาย 175 เซนติเมตร หญิง 165 เซนติเมตร

\*\*\*