

กรมอนามัย เผยไข่มุกคลุกน้ำปลาสุรอาหารไม่พอ เด็กวัยเรียนควรกินไข่มุกกับอาหารให้ครบหมู่หลากหลาย

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2566

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย ไข่มุกเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนคุณภาพดีและวิตามิน แร่ธาตุ เหมาะกับคนทุกกลุ่มวัย แต่ไม่ควรบริโภคไข่มุกอย่างเดียว โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนควรกินอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ ครบกลุ่มหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอ

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าว ว่า จากกรณีข่าวเกี่ยวกับการกินไข่มุกกับน้ำปลา เพื่อให้กินกับและขาวได้อย่างพอดีกัน และกินคลุกกับน้ำราดผักกั๋ง นั้น กรมอนามัยขอแนะนำว่า

การกินลักษณะนี้ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เพราะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิดในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับการเจริญเติบโต การกินขาวไข่มุกกับน้ำปลา และราดน้ำผัดผักกั๋ง จะส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนโดยเฉพาะโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากการกินไข่มุกกับผักกั๋งเพียงพอ ได้รับโซเดียมมากเกินไปจากน้ำปลา และน้ำราดผักกั๋ง รวมทั้งอาจได้รับพลังงานจากการกินขาวมากเกินไป เพราะกินผักและไข่น้อย ไม่อิ่มท้อง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า แม้ไข่มุกจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่การบริโภคไข่มุกอย่างเดียวเป็นประจำ ทำให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยเรียนควรกินไข่มุกกับอาหารอื่นให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ โดยเด็กวัยนี้ ควรกินไข่มุกวันละ 1 ฟอง ควบคู่กับการดื่มนมจืด กินขาว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ เด็กอายุ 6 - 14 ปี ควรได้รับพลังงานเฉลี่ยประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี โดยเฉลี่ยใน 1 มื้อควรกินขาวหรือแป้ง 2-3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3-4 ชอนกินขาว ผัก 3-4 ชอนกินขาว ผลไม้ 6 - 8 ชิ้นพอดีคำทุกมื้อ รวมกับนม 2 แก้วต่อวัน ควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม ลดการเติมเครื่องปรุงรส ลดเครื่องดื่มน้ำหวาน ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ควบคุมการซื้อขนมกรุบกรอบ หุ้กเคี้ยวอาหารแปรรูป ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น จัดให้มีนมรสจืด และผลไม้สดดูเย็น ดื่มน้ำสะอาด อยุ่เสมอ รวมทั้งดื่มน้ำเปล่าสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน

“ที่สำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็ก มีบทบาทมากที่จะช่วยให้เด็กห่างไกลจากภาวะผอม เตี้ย น้ำหนักเกิน และอ้วน โดยการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ชวนเด็กกระโดด โลดเต้น เล่นให้สนุก จนรู้สึกเหนื่อย อยุ่อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน ผักกั๋งกลายเป็นประจำ และนอนหลับให้เพียงพอวันละ 9- 11 ชั่วโมง ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรใช้ห้องนอน และเตียงนอนเป็นที่เล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ และรับประทานอาหาร ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรติดตามแผนะวังการเจริญเติบโต โดยสามารถประเมินภาวะโภชนาการของบุตรหลานตนเองได้ด้วยกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการขาดและเกิน ทำให้เด็กรอดพ้นจากผลเสียของภาวะเตี้ย ภาวะผอม และภาวะอ้วน ส่งผลให้ปัญหาทุพโภชนาการลดลงด้วย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ที่มา [กรมอนามัย / 27 เมษายน 2566](#)