กรมอนามัย เผยไข่ต้มคลุกน้ำปลาสารอาหารไม่พอ เด็กวัยเรียนควรกินไข่คู่กับอาหารให้ครบหมู่หลากหลาย

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2566

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนคุณภาพดีและวิตามิน แรธาตุ เหมาะกับคนทุกกลุ่มวัย แต่ไม่ควรบริโภคไข่อย่างเดียว โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนควรกินอาหารให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ ครบกลุ่มหลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอ

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากกรณีข่าวเกี่ยวกับการกินไข่ต้มกับน้ำปลา เพื่อให้กินกับและข้าวได้อย่างพอดีกัน และกินคลุกกับน้ำราดผักบุ้ง นั้น กรมอนามัยขอแนะนำว่า

การกินลักษณะนี้ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เพราะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิดในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับการเจริญเติบโต การกินข้าวไข่ต้มคลุกน้ำปลา และราดน้ำผัดผักบุ้ง จะส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนโดยเฉพาะโปรตีน วิตามิน แรธาตุ และใยอาหารจากการกินไข่และผักไม่เพียงพอ ได้รับโซเดียมมากเกินไปจากน้ำปลา และน้ำราดผักบุ้ง รวมทั้งอาจได้รับพลังงานจากการกินข้าวมากเกินไป เพราะกินผักและไข่น้อย ไม่อิ่มท้อง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า แม้ไข่จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่การบริโภคไข่อย่างเดียวเป็นประจำ ทำให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยเรียนควรกินไข่รวมกับอาหารอื่นให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ โดยเด็กวัยนี้ ควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ควบคู่กับการดื่มนมจืด กินข้าว เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้อย่างหลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ เด็กอายุ 6 -14 ปี ควรได้รับพลังงานเฉลี่ยประมาณวันละ 1,600 กิโลแคลอรี โดยเฉลี่ยใน 1 มื้อควรกินข้าวหรือแป้ง 2-3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 3-4 ช้อนกินข้าว ผัก 3-4 ช้อนกินข้าว ผลไม้ 6 – 8 ชิ้นพอดีคำทุกมื้อ รวมกับนม 2 แก้วต่อวัน ควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม ลดการเติมเครื่องปรุงรส ลดเครื่องดื่มรสหวาน ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ควบคุมการซื้อขนมกรุบกรอบ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น จัดให้มีนมรสจืด และผลไม้ติดตู้เย็น ติดบ้าน อยู่เสมอ รวมทั้งดื่มน้ำเปล่าสะอาด 6 – 8 แก้วต่อวัน

“ที่สำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็ก มีบทบาทมากที่จะช่วยให้เด็กห่างไกลจากภาวะผอม เตี้ย น้ำหนักเกิน และอ้วน โดยการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ชวนเด็กกระโดด โลดเต้น เล่นให้สนุก จนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน ฝึกขับถ่ายเป็นประจำ และนอนหลับให้เพียงพอวันละ 9- 11 ชั่วโมง ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรใช้ห้องนอน และเตียงนอนเป็นที่เล่นคอมพิวเตอร์ แท็ปเลต โทรศัพท์มือถือ และรับประทานอาหาร ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรติดตามเฝ้าระวังการเจริญเติบโต โดยสามารถประเมินภาวะโภชนาการของบุตรหลานตนเองได้ด้วยกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 19 ปี เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพแล้ว ยังช่วยป้องกันไม่ให้เด็กมีปัญหาโภชนาการขาดและเกิน ทำให้เด็กรอดพ้นจากผลเสียของภาวะเตี้ย ภาวะผอม และภาวะอ้วน ส่งผลให้ปัญหาทุพโภชนาการลดลงด้วย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ที่มา กรมอนามัย / 27 เมษายน 2566