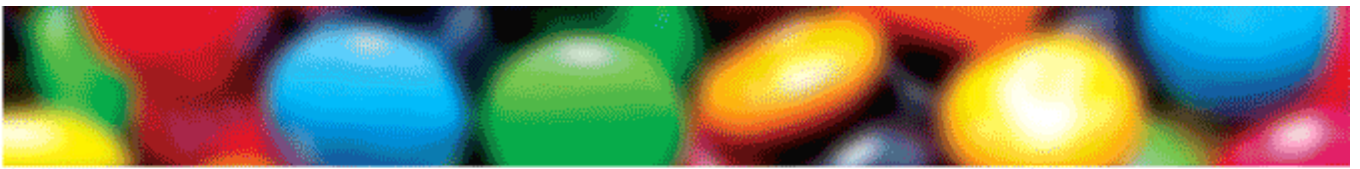




## 5. น้ำตาลในนมและขนมเด็ก เรื่องไม่เล็กในสังคมไทย



ด้วยรสชาติหวานอร่อยทำให้  
ขนมเป็นที่โปรดปราน และอยู่กับเด็กไทย  
ทุกยุคทุกสมัย ความต้องการของผู้บริโภค  
ตัวเล็กๆ ที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อระบบการผลิตนม  
จากเดิมที่เคยอยู่ในระดับครัวเรือนและส่งขายในตลาด  
ท้องถิ่นก็เติบโตขึ้นเป็นอุตสาหกรรมนมสำหรับเด็ก  
ที่มีการแข่งขันสูงและส่งขายทั่วประเทศ



“

ใครเลยจะคิดว่า ยอดรวมการใช้เงินของเด็กและเยาวชนในปัจจุบันทั้งหมดไปกับ ‘ขนมถุง’ หรือ ‘ขนมขบเคี้ยว’ ที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะสูงถึงกว่าแสนล้านบาทต่อปี

กลุ่มผู้ผลิตเข้าใจดีว่าแม้กลุ่มผู้บริโภคของเขาจะยังไม่มียารักษา แต่ถ้าวางแผนการตลาดดี กำหนดรูปลักษณะให้ชวนกิน ใช้กลยุทธ์ด้านราคา การโฆษณา และการแจกแถมของเล่นล่อใจ ตบท้ายด้วยการวางขายแบบหว่านทั่วเพื่อให้เด็กหาซื้อได้ง่ายทุกที่ทุกเวลาแม้กระทั่งร้านค้าในโรงเรียน เงินจะค่อยๆ ไหลจากกระเป๋าของพ่อแม่ผ่านผู้บริโภควัยเด็ก และกลายเป็นผลกำไรของพวกเขาในที่สุด

ข้อมูลภาพกว้างจากการสำมะโนระดับชาติ ‘เด็กไทยรู้ทัน’ ระบุว่าเด็กและเยาวชนอายุ 5 - 24 ปี ประมาณ 21 ล้านคน มีเงินไปโรงเรียนปีละ 354,911 ล้านบาท ใช้จ่ายเรื่องขนมขบเคี้ยวทั้งปีรวม 161,580 ล้านบาท นั่นคือเท่ากับ 15.7% ของเงินงบประมาณแผ่นดินปี 2547 หรือมากกว่างบประมาณประจำปีของ 6 กระทรวงคือ กระทรวงกลาโหม กระทรวงการต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงยุติธรรม กระทรวงแรงงาน และกระทรวงสาธารณสุข ที่รวมกันได้เพียง 158,000 ล้านบาทเท่านั้น



ถ้ามองลงไปในระดับใต้หลังคาบ้าน ประมาณสองในสามของจำนวนครัวเรือนในสังคมไทยทั้งหมด 16,470,000 ครัวเรือนมีหนี้สินรุงรัง โดยรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนอยู่ที่ 13,736 บาท แต่จ่ายค่าขนมให้ลูกเฉลี่ยคนละ 9,810 บาทต่อปี หรือประมาณ 800 บาทต่อเดือนต่อคน ในขณะที่ใช้เงินด้านการศึกษาเฉลี่ยคนละ 3,024 บาทต่อปี น้อยกว่าเงินซื้อขนมถึง 3.24 เท่า<sup>3</sup> เงินจำนวนมากที่หมดไปกับการซื้อขนมนี้เอง คือแม่เหล็กตัวโตที่ตั้งดูดให้ผู้ผลิตหลายรายกระโดดเข้าร่วมแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาดของขนมเด็ก

### เด็กไทยติดหวานมาตั้งแต่เกิด

นายแพทย์สุรียเดว ทริปาตี แห่งสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติกล่าวว่า เด็กไทยติดหวานและเป็นโรคอ้วนตั้งแต่อายุในครรภ์ ความหวานที่แม่รับเข้าสู่ร่างกายทำให้น้ำคร่ำซึ่งเป็นอาหารของทารกมีรสหวาน เมื่อเกิดมายังกินนมผงตัดแปลงผสมน้ำตาลอีก<sup>3</sup> ซึ่งการทานอาหารรสหวานมากไปนี้ จะทำให้เด็กอ้วนและตัดโอกาสที่เด็กจะได้รับสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย<sup>4</sup>

ขณะที่การศึกษาของสถาบันศิลปะวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนา (มายา) พบว่า ผู้ปกครองจำนวนมากไม่เห็นอันตรายของการให้ลูกหลานบริโภคของหวาน ไม่ว่าจะขนมหรือเครื่องดื่ม เนื่องจากคุ้นชินจากการรับสื่อโฆษณาและพาลเข้าใจว่า การบริโภคขนมขบเคี้ยวสามารถบรรเทาความหิวหรือรองท้องให้เด็กได้ในเวลาเร่งรีบ<sup>5</sup> โดยที่พฤติกรรมติดหวานของผู้ปกครองเองเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ<sup>6</sup> กล่าวได้ว่าพ่อแม่เด็กหรือผู้ใหญ่เองเป็นผู้ส่งเสริมให้เด็กติดรสหวานโดยไม่รู้ตัว

เมื่ออาการ ‘ติดหวาน’ มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก ส่วนหนึ่งมาจากการปลูกฝังโดยพ่อแม่ผู้ปกครอง การลดพฤติกรรมบริโภคน้ำตาลจึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่เด็กเช่นกัน เครื่องช่ายรณรงค์เด็กไทยไม่กินหวานได้เผยแพร่ข้อมูลผลกระทบจากการบริโภคน้ำตาลต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน อาจทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ไตวาย เบาหวาน หรือโรคร้ายแรงอื่นๆ<sup>7</sup> และพยายามสร้างทัศนคติใหม่แก่ผู้ปกครองเพื่อให้เด็กหันสภาวะการ ‘ติดหวาน’ ลดปัญหาสุขภาพของเด็ก ผลการศึกษาหลายชิ้นของนักโภชนาการและแพทย์ชี้ตรงกันว่า อาการ ‘ติดหวาน’ ของเด็กไทยอยู่ในขั้นต้องแก้ไข ทำให้กระทรวงสาธารณสุขเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินหวานของคนไทยอย่างจริงจังตลอดปี 2547<sup>8</sup>

”



## อะไรที่มากกว่า...คุณค่าหรืออันตราย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ขนมไม่ได้เป็นเพียงของว่างหลังจากรับประทานอาหาร แต่กลับถูกยกสถานะขึ้นแทนอาหารมือหลักบางมื้อ การศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่าเด็กไทยได้รับพลังงานร้อยละ 23 หรือประมาณ 1 ใน 4 จากการบริโภคขนม ซึ่งสูงกว่าค่าที่เหมาะสมของการรับสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน เด็กที่บริโภคขนมมากเกินไปจนกระทั่งปฏิเสธอาหารมือหลักอาจเป็นโรคขาดสารอาหารและโรคอ้วน เพราะขนมเหล่านี้เต็มไปด้วย แป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส และเกลือ แต่มีสารอาหารซึ่งจำเป็นต่อการเติบโตและพัฒนาสติปัญญาของเด็กอยู่ในปริมาณที่น้อยมาก<sup>9</sup>

เกลือซึ่งประกอบด้วยโซเดียมและคลอไรด์เป็นส่วนเล็กๆ ในขนมขบเคี้ยวที่ไม่อาจมองข้าม โดยปกติร่างกายต้องการโซเดียมประมาณ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ขนมขบเคี้ยวขนาดหนึ่งมีปริมาณโซเดียมระหว่าง 22.44 - 1,175.50 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม นั่นหมายความว่า การกินขนมขบเคี้ยวมากกว่า 2 ห่อก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้<sup>10</sup>

นอกจากนี้ 'คาเฟอีน' ซึ่งคนส่วนใหญ่เข้าใจว่ามีอยู่ในเครื่องดื่มจำพวกชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลังเท่านั้น ก็กำลังระบาดเข้ามาเป็นส่วนผสมของลูกอมเด็กโดยไม่มีการควบคุมปริมาณ อย่างที่เครื่องดื่มเหล่านั้นถูกควบคุมปริมาณคาเฟอีน<sup>11</sup> ปัจจุบันความนิยมในการบริโภคน้ำอัดลมและลูกอมผสมคาเฟอีนของเด็กเพิ่มขึ้นมาก หากร่างกายมีคาเฟอีนสะสมต่อเนื่อง ก็ส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านร่างกายและสมองของเด็ก

## โรคอ้วนและน้ำตาล...ปัญหาใหญ่ของเด็กยุคนี้

องค์การอนามัยโลกประกาศให้ 'โรคอ้วน' เป็นปัญหาสาธารณสุขของโลก จากสถิติประชากรทั่วโลกในปี 2546 ประมาณ 6,300 ล้านคน พบว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคอ้วน 1,000 ล้านคน และในจำนวนนี้เป็นเด็กถึง 22 ล้านคน ในขณะที่ประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา และสิงคโปร์ ได้ประกาศสงครามกับโรคอ้วน เพราะเห็นพ้องกันว่าเด็กที่มี 'โภชนาการเกิน' หรือ 'กินจนอ้วน' จะเกิดปัญหาด้านสติปัญญา<sup>12</sup> ผลการวิจัยของสิงคโปร์ พบว่าเด็กที่สอบได้เกรดต่ำมักเป็นเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ที่มาตรฐานกำหนด<sup>13</sup>

แต่ในบ้านเรา รัฐยังไม่มียุทธศาสตร์ชัดเจนที่จะจัดการปัญหาเด็กอ้วนจนเกิดโรคเรื้อรังก่อนวัยอันควร แม้จะมีผลวิจัยจากเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวานระบุว่า ปัจจุบันประมาณ 20% ของเด็กอายุประมาณ 10 ปีในกรุงเทพฯ เป็นโรคอ้วน เด็กกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะชอบอาหารกินด่วนที่เรียกว่า 'ฟาสต์ฟู้ด' น่าสังเกตว่า ปัจจุบันเด็กไทยกำลังตกอยู่ภายใต้กับดักของการโฆษณาอาหาร 'ฟาสต์ฟู้ด' จูงใจให้เด็กติดอาหารรสหวานมันจากอาหารประเภทนี้เพิ่มขึ้น พ่อแม่เด็กเองก็ไม่มีเวลาที่จะให้ความสนใจเด็กเท่าที่ควร ทำให้เด็กต้องเผชิญกับปัญหาโรคอ้วน และมีแนวโน้มเป็นโรคเบาหวาน ตั้งแต่อายุยังน้อย<sup>14</sup>

นายแพทย์ จิตติวัฒน์ สุประสงค์สินธุ์ นักวิจัยมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ เล่าว่าพ่อแม่ที่เชื่อว่า 'นม' ดีต่อสุขภาพและบังคับให้เด็กดื่มนม เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วน เพราะนมเหล่านั้นมีส่วนผสมของน้ำตาล คณะทำงานด้านสุขภาพเด็กจึงเรียกร้องให้กระทรวงสาธารณสุขออกประกาศเป็นกฎกระทรวง ห้ามเติมน้ำตาลลงไป ในนมผงดัดแปลงสำหรับเด็กทารก และนมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง โดยเฉพาะสำหรับเด็ก 6 เดือนขึ้นไป ไม่ควรมีน้ำตาลหรือน้ำตาลในนมและอาหารเด็ก<sup>15</sup> โดยผลจากโครงการวิจัยโรคอ้วนในเด็ก มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) พบว่าการเลี้ยงดูทารกด้วยนมผสมทำให้เด็กมีโอกาสเกิดภาวะโภชนาการเกินมากกว่าเด็กที่ได้รับนมแม่ถึง 20% เนื่องจากทารกติดรสหวานของน้ำตาลที่ผสมในนม<sup>16</sup>

กระทรวงสาธารณสุขได้สนองตอบต่อข้อเรียกร้องนี้ โดยออกประกาศห้ามเติมน้ำตาลนมผงดัดแปลง เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2547 และจะมีผลบังคับใช้หลังลงราชกิจจานุเบกษาในอีก 90 วัน ทั้งนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จะทำหนังสือแจ้งให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศปฏิบัติการณ์ในแนวเดียวกัน<sup>17</sup>



## โฆษณา

โฆษณาจากสื่อต่างๆ มีส่วนกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากบริโภค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโฆษณาทางโทรทัศน์ที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายตัวน้อยได้รวดเร็วและถ้วนทั่ว มีเด็กจำนวนมากที่ใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรทัศน์นานหลายชั่วโมงในแต่ละวัน การซึมซับภาพยั่วน้ำลาย หรืออาการอยากได้ของแฉกของแถมที่มาพร้อมขนมจึงเกิดขึ้นกับเด็กอย่างเลี่ยงไม่ได้ และอาจกล่าวได้ว่า อิทธิพลของครอบครัวและโฆษณาทำให้เด็กจำนวนมากตกอยู่ในภาวะบริโภคน้ำตาลล้นเกิน<sup>18</sup>

นายดำรง พุฒตาล สมาชิกวุฒิสภา กรุงเทพฯ ประธานคณะอนุกรรมการและติดตามการคุ้มครองผู้บริโภค ได้ยกตัวอย่างอิทธิพลของสื่อที่มีต่อการเลือกบริโภคของเด็กว่า “โทรทัศน์ช่องหนึ่งตอนเช้าเสาร์อาทิตย์ ตั้งแต่เจ็ดโมงเช้าถึงสิบโมงครึ่งเป็นรายการการ์ตูนที่มีโฆษณาขนม 69 ชนิดและมีความถี่ถึง 112 ครั้ง เราไม่มีคณะกรรมการกิจการกระจายเสียงวิทยุและกิจการโทรทัศน์แห่งชาติ ทำหน้าที่จำกัดและควบคุมสื่อโฆษณา ในขณะที่ต่างประเทศ เช่น สวีเดน ห้ามโฆษณาอาหารเด็กต่ำกว่า 12 ปีทางโทรทัศน์” เป็นต้น<sup>19</sup>

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ให้ข้อคิดเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว เพื่อป้องกันการครอบงำจากลัทธิบริโภคนิยมจากสื่อสรุปได้ว่า<sup>20</sup>

การให้เวลากับลูกหน้าโทรทัศน์ แล้วชวนกันวิเคราะห์เมื่อเด็ก ฉลาดแล้วจะมีเครื่องกลั่นกรองเป็นของตัวเอง โดยธรรมชาติของ เด็กฉลาดอยู่แล้ว..แต่เด็กถูกทำให้โง่..เพราะผู้ใหญ่ทำ โทรทัศน์ทำ วิทยุทำ...วิธีการแก้คือ ให้เด็กดูผ่านกระบวนการกลั่นกรองทางปัญญา ถ้าไม่วิเคราะห์หิวจากรด...ดูไปเรื่อย...พ่อแม่ให้ทีวีเลี้ยงเด็ก ให้ทีวีเลี้ยงลูก ...ลูกก็เสร็จ ทีวีก็กินลูกเข้าไป..ก็ยิ่งทำให้ลูกโง่ ผลของโฆษณาทำให้ เห็นตัวเลขหลายล้านที่หมดไปกับค่าขนม...เด็กเป็นของมีค่าของ แผ่นดินที่รัฐบาลต้องดูว่า อะไรเป็นพิษภัยต่อเด็กแล้วต้องจัดการ

## ทำอย่างไรให้อาหารเด็กไทยอ่อนรสหวาน

1. ในมิติเกี่ยวกับการแสดงฉลากของอาหารพร้อมปรุงและอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที ปัจจุบันอยู่ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 175 พ.ศ. 2539<sup>21</sup> สิ่งที่รัฐควรทำต่อเนื่องในมิตินี้คือ การออกมาตรการให้ผู้ผลิตอาหารทำฉลากเตือนในการบริโภคขนมหรือเครื่องดื่มให้อยู่ในปริมาณที่ปลอดภัย โดยหน่วยงานที่รับผิดชอบ ต้องสร้างมาตรการควบคุมข้อความที่ระบุในฉลากกำกับคุณประโยชน์และสารอาหารขั้นต่ำที่ร่างกายควรได้รับและมีในขนมชนิดนั้นๆ ควรมีข้อกำหนดว่าต้องระบุข้อมูลส่วนประกอบของอาหารหรือเครื่องดื่มบนบรรจุภัณฑ์อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย<sup>22</sup>

2. ในมิติด้านโฆษณา รัฐต้องสร้างมาตรการจำกัดการโฆษณาให้มีความเหมาะสมและมีจิตสำนึก และไม่กระตุ้นความต้องการบริโภคจนเกินพอดีซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของผู้บริโภค

3. ในมิติการรณรงค์ต่อสาธารณะ ต้องให้ความรู้และสร้างความเข้าใจแก่พ่อแม่ผู้ปกครองและคนในสังคม ให้ตระหนักถึงภัยของการบริโภคอาหารที่ไม่เกิดประโยชน์แต่กลับก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย และเห็นความสำคัญของสุขภาพเด็กอย่างจริงจัง

ทั้งนี้ องค์กรภาคีต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชน ต้องร่วมมือประสานการทำงานกันอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กไทยรอดพ้นจากภาวะ ‘ติดหวาน’ หรือ ‘อ้วนและโง่’

