

3

โภชนาการ

จัดทำโดย พญ. แสงโสม สีนะวัฒน์ กรมอนามัย

เด็กวัยเรียน 6-14 ปี ในกรุงเทพฯ กว่า 100,000 คน กินอาหารฟาสต์ฟู้ดทุกวัน

“

เด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ เป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กในภาคอื่นๆ ประมาณ 3-5 เท่า มีสาเหตุจากพฤติกรรมการกินที่นิยมบริโภค ฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลม และขนมหวาน ที่ล้วนมีรสชาติถูกปาก แต่มีน้ำตาลและไขมันสูง

”

อาหารจานด่วนจากวัฒนธรรมตะวันตกหรือที่เรียกว่าอาหารฟาสต์ฟู้ด ไม่ว่าจะเป็นแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด หรือพิซซ่า ได้รับความนิยมอย่างสูงใน กลุ่มเด็กและวัยรุ่น โดยพบว่ามียุวกวัยเรียนในกรุงเทพฯ จำนวนถึง 109,500 คน ที่กินอาหารจานด่วนทุกวัน และอีก 205,808 คนกินอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ทั้งๆ ที่ทราบกันดีว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดเหล่านี้มีแป้งและไขมันในปริมาณสูง จึงทำให้มีรสชาติถูกปาก แต่การบริโภคต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว เพราะไขมันจะเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด สะสมจนกระทั่งทำให้เกิดหลอดเลือดอุดตัน นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ส่วนน้ำตาลจะทำให้ฟันผุและอ้วน นำไปสู่โรคเบาหวานและเมื่อประเมินจากน้ำหนักและส่วนสูง พบว่าเด็กวัยเรียนในกรุงเทพฯ เป็นโรคอ้วนมากกว่าเด็กภาคอื่นๆ 3-5 เท่า

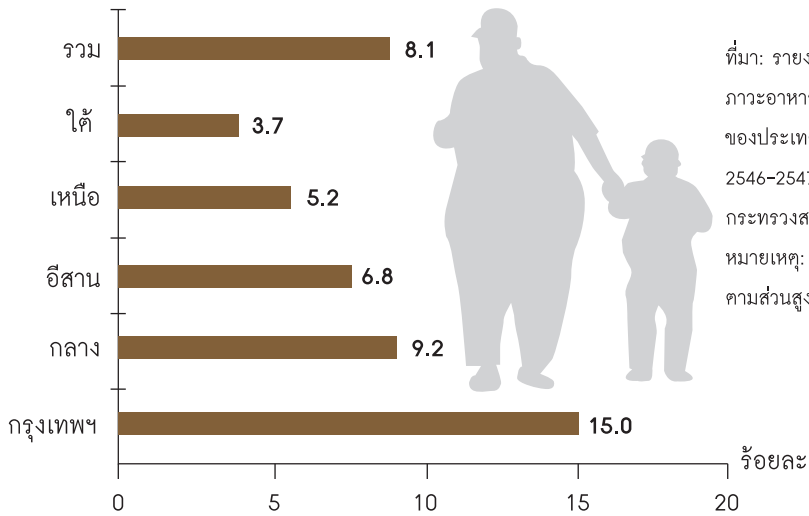
อย่างไรก็ตาม ความเป็นนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะเด็กกรุงเทพฯ เท่านั้น เพราะยังพบว่าร้อยละ 4-6 ของเด็กวัยเรียนในภาคอื่นๆ ต่างก็บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งทั้งสิ้น ดังนั้นจึงพบสัดส่วนของเด็กวัยเรียนที่อ้วนมากกว่าเด็กวัยเรียนที่ผอมในทุกภาค ยกเว้นภาคเหนือ

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index -BMI)

คำนวณโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง สำหรับคนปกติจะมีค่ามาตรฐานอยู่ระหว่าง 20-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร เช่น น้ำหนัก 45 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายจะเท่ากับ

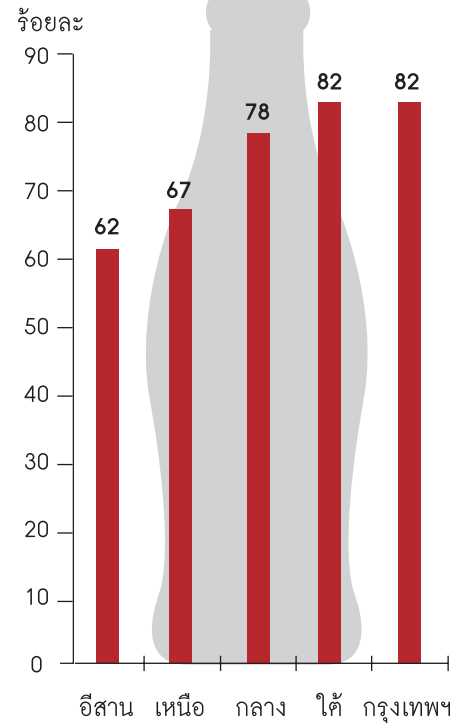
$$\frac{45}{1.60^2} = \frac{45}{2.56} = 17.58 \text{ กิโลกรัม / ตารางเมตร}$$

โรคอ้วนในเด็กวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี)



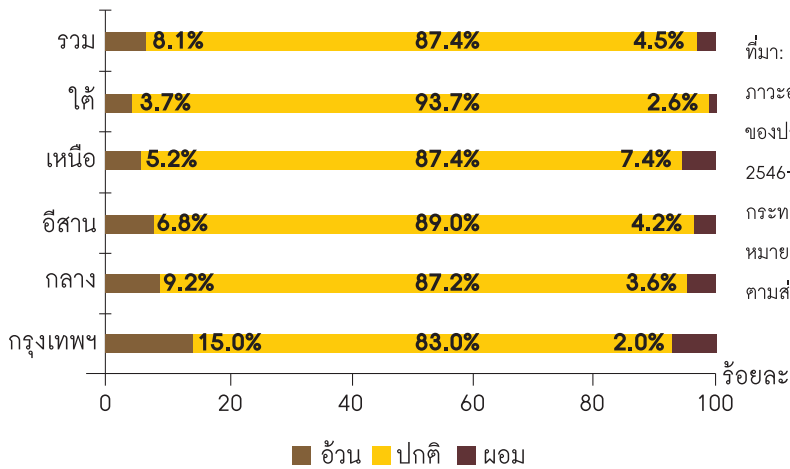
ที่มา: รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย พ.ศ. 2546-2547, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
หมายเหตุ: ใช้เกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูง

การบริโภคน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน



ที่มา: รายงานการสำรวจพฤติกรรมมารูดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2548, สำนักงานสถิติแห่งชาติ

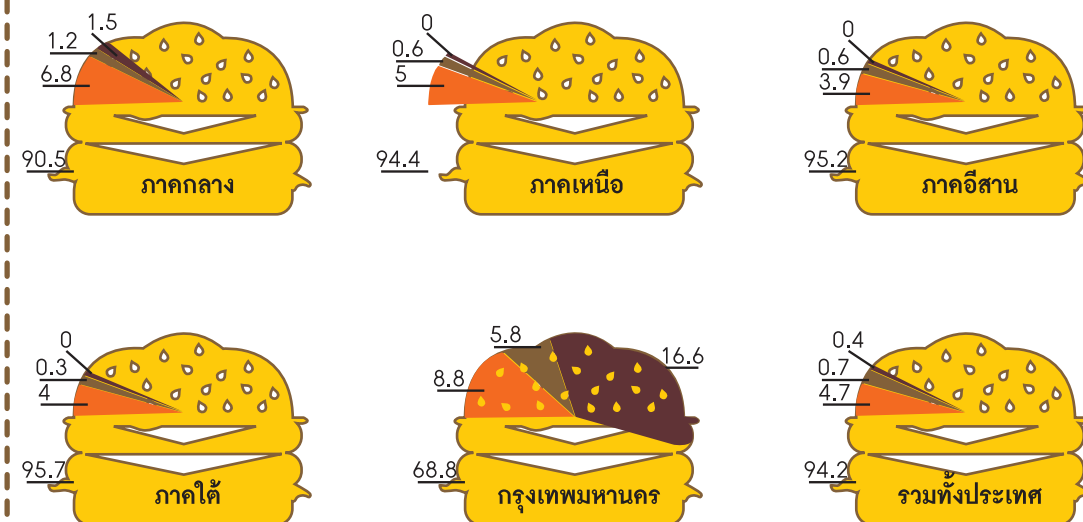
ภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน อายุ 6-14 ปี



ที่มา: รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนไทย พ.ศ. 2546-2547 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
หมายเหตุ: ใช้เกณฑ์น้ำหนักตามส่วนสูง

ร้อยละของเด็กนักเรียน (6-14 ปี) ที่บริโภคฟาสต์ฟู้ด

- ไม่กิน/กินบางสัปดาห์
- 1-4 วัน/สัปดาห์
- 5-6 วัน/สัปดาห์
- ทุกวัน



ที่มา: รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประชาชนไทย พ.ศ. 2546-2547 กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข