

เลี้ยงลูกอย่างไร ไม่ อ้วน-เตี้ย-ล้า

คุณพ่อคุณแม่มักจะกังวลเสมอเวลาที่มีใครมาถามว่าทำไมถึงเลี้ยงลูกให้ผอม ทั้งที่ความจริงแล้วความอ้วนมีผลเสียหลายอย่าง นอกจากนี้ยังมีคำถามอีกว่าถ้าไม่ยอมให้ลูกเตี้ยจะต้องเลี้ยงดูอย่างไร

พ.ญ.อนุดรา โปธิกำจร ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบต่อมไร้ท่อในเด็ก ให้ข้อแนะนำไว้ดังนี้

เด็กที่อ้วนมักเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง ทั้งการรับประทานอาหารผิดประเภท หรือออกกำลังกายน้อย สังเกตเด็กอ้วนได้จากขาที่โก่ง เนื้อจ้ำม่ำ เนื้อมีรอยพับ เหนื่อยง่าย พอเข้าโรงเรียนก็มีปัญหาเพราะวิ่งก็เหนื่อย เล่นกับเพื่อนก็เหนื่อย นอกจากนี้ยังมีอาการนอนกรน หายุดหาวใจเป็นพักๆ ซึ่งจะทำให้สมองขาดออกซิเจน นานๆไปจะทำหัวใจล้มเหลว

ผลเสียของความอ้วนก็คือการเป็นโรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง (คอเรสเตอรอล) และโรคความดันโลหิต บางคนคิดว่าพอเด็กโตขึ้นก็หาย แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เพราะจะติดนิสัยพอโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะอ้วน พออายุมากก็จะเป็นโรคเบาหวานและโรคความดัน

คุณหมออนุดรา แนะนำทางออกเดียวกับที่ได้นำเสนอ นั่นคือ การที่ต้องส่งเสริมนิสัยการกินอาหารกัน ตั้งแต่เด็ก พร้อมแถมเคล็ดลับวิธีว่า คุณพ่อคุณแม่ต้องพยายามบอกลูกว่าการกินข้าวให้คาร์โบไฮเดรต เนื้อสัตว์ให้โปรตีน ผักให้วิตามินและแคลเซียม พูดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ วันนี้อาจยังไม่เข้าใจ แต่ต่อไปเขาจะเข้าใจเอง หากเขาชอบกินขนมก็ได้ในโอกาสพิเศษ แต่ถ้าลูกชอบมากไปก็ต้องอธิบายให้เขาทราบถึงผลเสียของการกินขนม

“นอกจากนี้พ่อแม่ต้องหัดใจแข็ง สอนให้ลูกรู้ว่าอะไรได้ อะไรไม่ได้ ไม่ใช่ลูกร้องไห้แล้วก็ได้ทุกสิ่ง บางครั้งการมีญาติผู้ใหญ่ให้ทำก็เป็นผลเสีย พ่อแม่ควรอธิบายให้ท่านทราบ แต่หากยังไม่ประสบผลก็หันไปให้ข้อมูลกับลูกแทน เมื่อเขาโตขึ้นจะทราบเหตุผลเองว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี” คุณหมอแนะนำ

สำหรับเด็กที่มีอาการอ้วนแล้ว คุณพ่อคุณแม่จะเป็นกุญแจสำคัญในการแก้ไข คือต้องสอนหรือบอกให้ลูกทราบ เช่น นมควรให้ดื่มเฉพาะนมจืด เวลาไปซื้อของต้องไปกับลูกเพื่อแนะนำให้เขาทราบถึงผลดีผลเสีย มาถึงเรื่องความสูง

คุณหมอนแนะนำว่า “ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวกับความสูงของลูกคือกรรมพันธุ์ และวิธีการเลี้ยงดู คือต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การปล่อยให้ลูกอ้วนในตอนแรกดูเหมือนจะทำให้ลูกสูงได้ แต่ความจริงแล้วจะทำให้การเจริญเติบโตของลูกชะงัก” นอกจากนี้การออกกำลังกายก็สำคัญ คุณพ่อคุณแม่ควรทำเป็นตัวอย่างให้ลูกเห็น การนอนหลับอย่างเพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กๆ ควรนอนหลับแต่หัวค่ำ สำหรับอาหารเสริมนั้น หากลูกดื่มนมจืดวันละ 3 มื้อก็ไม่จำเป็นต้องกินแคลเซียม หัดกินผลไม้ให้มากก็ไม่จำเป็นต้องกินวิตามินดีเสริมเลย

หากทำได้แบบนี้ก็เท่ากับได้สร้างรูปร่างอันงดงามและแข็งแรงไว้เป็นสมบัติล้ำค่าให้แก่ลูกหลานผู้เป็นที่รัก

ที่มา เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ ใน www.hiso.or.th

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479