

กรมอนามัย เผยไข่ต้มคลุกน้ำปลาสารอาหารไม่พอ เด็กวัยเรียนควรกินไข่คู่กับ อาหารให้ครบหมู่หลากหลาย



นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากกรณีข่าวเกี่ยวกับการกินไข่ต้มกับน้ำปลา เพื่อให้กินกับและข้าวได้อย่างพอดีกัน และกินคลุกกับน้ำราดผักนึ่ง นั้น กรมอนามัยขอแนะนำว่าการกินลักษณะนี้ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เพราะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิดในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับการเจริญเติบโต การกินไข่ต้มคลุกน้ำปลา และราดน้ำผัดผักนึ่ง จะส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนโดยเฉพาะโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากการกินไข่และผักไม่เพียงพอ ได้รับใยอาหารมากเกินไปจากน้ำปลา และน้ำราดผักนึ่ง รวมทั้งอาจได้รับพลังงานจากการกินข้าวมากเกินไป เพราะกินผักและไข่น้อย ไม่อิ่มท้อง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า แม้ไข่จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่การบริโภคไข่อย่างเดียวนั้นเป็นประจำ ทำให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยเรียนควรกินไข่ร่วมกับอาหารอื่นให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ โดยเด็กวัยนี้ควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ควรคู่กับการดื่มนมจืด กินข้าวเนื้อสัตว์ 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 ร่วมกับนม 2 แก้วต่อวัน ควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่ลดหวานมัน เค็ม ลดการเติมเครื่องปรุงรสลดเครื่องดื่มรสหวาน ซาหมัซอมน้ำอัดลม ควบคุมการซื้อขนมกรุบกรอบ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น จัดให้มีนมรสจืดและผลไม้สดดูเย็น ดื่มน้ำ อยู่เสมอ รวมทั้งดื่มน้ำปลาสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน

“ที่สำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็กมีบทบาทมากที่จะช่วยให้เด็กห่างไกลจากภาวะผอมเด็ย น้ำหนักเกิน และอ้วน โดยการลดพฤติกรรมน้อยนิง ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ชวนเด็ก

กระโดด โดดเต็น เล่นให้สนุก จนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน ผักขับถ่ายเป็นประจำ และนอนหลับให้เพียงพอวันละ 9-11 ชั่วโมง ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรใช้ห้องนอน และเตียงนอนเป็นที่เล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ และรับประทานอาหาร ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรติดตามเฝ้าระวังการเจริญเติบโต โดยสามารถประเมินภาวะโภชนาการของบุตรหลานตนเองได้ด้วยการฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพแล้วยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดมีปัญหาโภชนาการขาดและเกิน ทำให้เด็กรอดพ้นจากผลเสียของภาวะเด็ย ภาวะผอม และภาวะอ้วน ส่งผลให้ปัญหาทุพโภชนาการลดลงด้วย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

“ที่สำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็กมีบทบาทมากที่จะช่วยให้เด็กห่างไกลจากภาวะผอมเด็ย น้ำหนักเกิน และอ้วน โดยการลดพฤติกรรมน้อยนิง ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ชวนเด็ก

เราเกิดมาด้วยต้นหา ความอยากแลกรรรมเพื่อสนองต้นหาแลกรรรมของตนเอง ต้นหาแลกรรรมจึงเป็นตัวอำนาจ หรือผู้สร้างให้เรากิดมา ใครเล่าเป็นผู้สร้างอำนาจนี้ ตอนได้วาคือตัวเอง เพราะตนเองเป็นผู้อยากเองและเป็นผู้ทำกรรรม ฉะนั้น ต้นนี้เองแหละเป็นผู้สร้างให้ตนเองกิดมาอนุมาณ ดูตามคำของพุทธรัรรมนี้ในกรรมาเลชองฉบับ สมมติวาอยากเป็นพุทักนราชกรร ก็ ลมัครรับลือกตั้งเลหาเสียง เมื่อขณะนั้นก็เป็นพุทักนราชกรร มีคือความอยากเป็นเหตุให้ทำกรรรม คือทำกรรต่างๆ ตั้งแต่กรร ลมัคร กรรหาเสียง เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ได้รับผล คือ ได้เป็นพุทักน



ที่มา: ขอขอบคุณ: กรรมา นามัย



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

