

กรมอนามัย เผยไข่มุมคลุกน้ำปลาสารอาหารไม่พอ เด็กวัยเรียนควรกินไข่มุมกับ อาหารให้ครบหมู่หลากหลาย



นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากกรณีข่าวเกี่ยวกับการกินไข่มุมกับน้ำปลา เพื่อให้กินกับและข้าวได้อย่างพอดีกัน และกินคลุกกับน้ำราดผักนึ่ง นั้น กรมอนามัยขอแนะนำว่า การกินลักษณะนี้ไม่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เพราะเด็กวัยเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลายชนิดในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับการเจริญเติบโต การกินข้าวไข่ต้มคลุกน้ำปลา และราดน้ำผัดผักนึ่ง จะส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนโดยเฉพาะโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจากการกินไข่และผักไม่เพียงพอ ได้รับโซเดียมมากเกินไปจากน้ำปลา และน้ำราดผักนึ่ง รวมทั้งอาจได้รับพลังงานจากการกินข้าวมากเกินไป เพราะกินผักและไข่น้อย ไม่อิ่มท้อง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า แม่ไข่มุมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่การบริโภคโซเดียมอย่างเดียวเป็นประจำ ทำให้เด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

พอต่อการเจริญเติบโต เด็กวัยเรียนควรกินไข่ร่วมกับอาหารอื่นให้ได้สัดส่วนตามธงโภชนาการ โดยเด็กวัยนี้ควรกินไข่วันละ 1 ฟอง ควบคู่กับการดื่มนมจืด 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 ควรฝึกให้เด็กกินอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม ลดการเติมเครื่องปรุงรสลดเครื่องดื่มรสหวาน ชานมไข่มุก น้ำอัดลม ควบคุมการซื้อขนมกรุบกรอบ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น จัดให้มีนมรสจืดและผลไม้สดดีดุดื่น ติดบ้าน อยู่เสมอ รวมทั้งตม้มีน้ำปลาสะอาด 6 - 8 แก้วต่อวัน

“ที่สำคัญ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลเด็ก มีบทบาทมากที่จะช่วยให้เด็กห่างไกลจากภาวะผอมเด็ย น้ำหนักเกิน และอ้วน โดยการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ชวนเด็ก

กระโดด โดดเด่น เล่นให้สนุก จนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน พิกซ์ถ่ายเป็นประจำ และนอนหลับให้เพียงพอวันละ 9-11 ชั่วโมง ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ไม่ควรใช้ห้องนอน และเตียงนอนเป็นที่เล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ และรับประทานอาหาร ทั้งนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรติดตามเฝ้าระวังการเจริญเติบโต โดยสามารถประเมินภาวะโภชนาการของบุตรหลานตนเองได้ด้วยกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพแล้วยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดมีปัญหโภชนาการขาดและเกิน ทำให้เด็กรอดพ้นจากผลเสียของภาวะเด็ย ภาวะผอม และภาวะอ้วน ส่งผลให้ปัญหาทุพโภชนาการลดลงด้วย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

คนมีอำนาจเหนือกรรม อาจควบคุมกรรมของตนได้ แต่ทั้งนี้ต้อง
ไม่ลืมว่าจะต้องควบคุมจิตเจตนาของตนได้ด้วย โดยตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ใน
ธรรม เช่น เมตตา สติ ปัญญา สัจจาธิษฐาน เป็นต้น อันเป็นส่วนจิตและ
ศีลอันหมายถึงตั้งเจตนา เว้นการที่ควรเว้น ทำการที่ควรทำในขอบเขต
อันควร



ที่มา: ขอขอบคุณ: กรมนามัย



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

