เคล็ดลับสุขภาพดี เพื่อวัยเด็กที่สดใสแข็งแรง

นาธาเนียล เวียนิสกี้ M.D.
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารเวชศาสตร์และโภชนาการ

“โรคอ้วน” จากที่เคยมองว่าเป็นภัยสุขภาพของโลกฝั่งตะวันตก แต่ปัจจุบันกลับส่งผลคุกคามมาถึงประเทศไทย รวมถึงเด็กไทย จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขในช่วงปี 2551-2556 พบว่า จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 7.9 นอกจากนี้ อัตราของโรคอ้วนในเด็กวัยกำลังศึกษาขยับขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 6.7 ในช่วงเวลาเดียวกัน สถิติเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงอัตราการเติบโตของโรคอ้วนภายในระยะเวลาห้าปีที่ร้อยละ 36 (สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน) และร้อยละ 15 (สำหรับเด็กในวัยเรียน) และยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมชอบรับประทานหวานของคนไทยที่บริโภคน้ำตาลประมาณ 26 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณที่แนะนำว่าควรรับประทานเพียงวันละ 6 ช้อนชาถึง 4 เท่า ประกอบกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ดี และการออกกำลังกายที่น้อยเกินไปของเด็กไทยด้วย

ข้อเท็จจริงที่ว่ามีจำนวนเด็กน้ำหนักเกินเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงปัญหาที่น่าวิตกกังวลในอนาคต บางทีอาจเป็นเพราะปัญหาการขาดสารอาหารที่ยังพบเห็นได้ทั่วไปและน่าจะยังมีอยู่ในแถบชนบท ผู้คนจึงเห็นว่าการที่เด็กอ้วนเป็นเรื่องดี พ่อแม่ผู้ปกครองอาจเลี้ยงดูบุตรหลานด้วยอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เต็มไปด้วยไขมันและน้ำตาล แต่มีวิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพน้อย ยิ่งไปกว่านั้น พ่อแม่อาจคิดว่าการให้เด็กอยู่บ้านดูทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จะปลอดภัยกว่าการออกไปเล่นนอกบ้าน

ด้วยสังคมบราซิลบ้านเกิดของผม ทำให้ผมเข้าใจดีว่าการที่เด็กมีไลฟ์สไตล์เช่นนี้จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ต่อสังคมมากขนาดไหน ภายในระยะเวลาเพียง 40 ปี จำนวนเด็กชาวบราซิลที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 1,000 และในปัจจุบันประมาณร้อยละ 38 ของเด็กบราซิลก็มีน้ำหนักเกิน สิ่งนี้เป็นปัญหาที่ผมกำลังศึกษาอยู่ในฐานะกุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ซึ่งเน้นศึกษาเรื่องการควบคุมน้ำหนักและโรคอ้วนในวัยเด็ก และทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาปัญหาโรคอ้วนในวัยเด็กให้กับกระทรวงสาธารณสุขและการศึกษาของบราซิลด้วย

ผู้คนเริ่มตระหนักมากขึ้นว่า โรคอ้วนได้แพร่ระบาดไปอย่างกว้างขวางในหลายประเทศทั่วโลก ทว่ามีไม่กี่คนเท่านั้นที่เข้าใจถึงความเลวร้ายของโรคอ้วนในเด็ก แม้ว่าโรคนี้จะเป็นหนึ่งในปัญหาความท้าทายด้านสาธารณสุขที่ร้ายแรงที่สุดของศตวรรษนี้ก็ตาม โรคนี้เป็นภัยคุกคามเนื่องจากเด็กที่มีน้ำหนักเกินอาจประสบปัญหาสุขภาพ และมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นโรคอ้วนและเป็นสาเหตุของนานาปัญหาสุขภาพตามมาได้

เด็กที่เป็นโรคอ้วนยังมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น ด้วยปัจจัยเสี่ยงอาทิเช่น ปริมาณคอเลสเตอรอลสูงหรือความดันโลหิตสูง เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พวกเขาจะมีภาวะเบาหวานแฝง (prediabetes) โดยมีระดับน้ำตาลในเลือดที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานได้สูง นอกจากนี้เด็กและวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วน ยังเสี่ยงที่จะมีปัญหาเรื่องกระดูกและข้อ รวมถึงภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ อีกทั้งยังอาจได้รับการไม่ยอมรับจากสังคมจากการมีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งจะทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตนเอง

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญก็คือ แม้อัตราของโรคอ้วนจะเพิ่มสูงขึ้นแต่เราก็สามารถหลีกเลี่ยงมันได้ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการป้องกันโรคอ้วนคือการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่พ่อแม่ผู้ปกครองและบุตรหลาน รวมไปถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี ซึ่งมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคร้ายได้สำเร็จ และการทำตามคำแนะนำที่สืบต่อกันมาจากพ่อแม่และปู่ย่าตายาย ได้แก่ การ
ออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

หากคุณเป็นพ่อแม่ โปรดจำไว้ว่าบุตรหลานของคุณมองคุณเป็นแบบอย่าง ดังนั้นถ้าคุณรับประทานผลไม้และผัก ลูก ๆ ของคุณก็จะทำเช่นเดียวกัน แม้ว่าจะต้องใช้เวลาสักหน่อยก็ตาม ในทางกลับกัน หากคุณไม่เห็นความสำคัญของมื้ออาหารเพื่อสุขภาพ และรับประทานทานแต่อาหารจานด่วนบ่อย ๆ เข้า ลูก ๆ ของคุณก็จะเลียนแบบพฤติกรรมทำร้ายสุขภาพเหล่านี้ไปด้วย เมื่อคุณเตรียมอาหารให้เด็ก ๆ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีอุดมไปด้วยน้ำตาล เกลือ และไขมันอิ่มตัว

โรงเรียนเองก็สามารถช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีและการบริหารร่างกายได้ รวมทั้งองค์กรบางแห่งที่พยายามช่วยให้เด็ก ๆ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น ก็เป็นหนึ่งในกลุ่มองค์กรดังกล่าว ที่สนับสนุนองค์กรการกุศลทั่วโลกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก ๆ ด้วยการส่งมอบโภชนาการที่ดี

การต่อสู้กับโรคอ้วนไม่ได้จบลงด้วยการมีโภชนาการที่ดีเท่านั้น การมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงก็สำคัญเช่นกัน องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้เด็กอายุ 5-17 ปี ออกกำลังกายชนิดที่ออกแรงปานกลางถึงมากอย่างน้อย 60 นาทีเป็นประจำทุกวัน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายและสร้างเสริมภาวะสุขภาพดี ซึ่งรวมถึงการเสริมสุขภาพกระดูกด้วย

การมีกิจวัตรประจำวันที่ดีก็สามารถช่วยได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเป็นพ่อแม่ คุณอาจกำหนดเวลาการทำกิจกรรมสักสองสามวันต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ การวางแผนกิจกรรมที่สนุกสนานและเรียบง่าย เช่น การกระโดด การเตะบอลและรับลูกบอล ก็ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการให้กับเด็ก ๆ ได้อย่างมากทีเดียว และเมื่อคุณทำสิ่งเหล่านี้อยู่บ่อยครั้ง คุณก็จะสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูก ๆ ของคุณได้ ควบคู่ไปกับได้ออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้คุณมีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพโดยรวมที่ดี

สรุปว่าไม่มีเคล็ดลับพิเศษใดในการเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพแข็งแรง คุณเพียงทำตามคำแนะนำง่าย ๆ ด้วยการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและบริหารร่างกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์มอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้จะช่วยปลูกฝังพฤติกรรมดี ๆ

ให้กับลูกของคุณไปตลอดชีวิต และกลายเป็นเด็กที่เติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์แข็งแรงเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตอันยืนยาว คุ้มค่า และมีสุขภาพดี

นพ.นาธาเนียล เวียนิสกี้ เป็นกุมารแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่เน้นศึกษาเรื่องการควบคุมน้ำหนักและโรคอ้วนในวัยเด็ก เขาเป็นที่ปรึกษาด้านปัญหาโรคอ้วนในวัยเด็กให้กับกระทรวงสาธารณสุขและการศึกษาของบราซิล ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์สาขาวิชาโภชนาการของมนุษย์ในหลักสูตร POs-graduate และผู้อำนวยการฝ่ายบริการด้านโภชนาการของโรงพยาบาล Unimed ในรัฐรีอูกรันดีดูซูล (Rio Grande do Sul) ประเทศบราซิล เขายังเป็นสมาชิกคณะกรรมการที่ปรึกษาทางด้านโภชนาการของเฮอร์บาไลฟ์ ซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการและสุขภาพ ที่มีหน้าที่ในการให้ความรู้และฝึกอบรมแก่สมาชิกอิสระเฮอร์บาไลฟ์และบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับหลักการด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และไลฟ์สไตล์เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

*บทความนี้ได้รับการสนับสนุนข้อมูลจากเฮอร์บาไลฟ์ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะส่งมอบโภชนาการเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของผู้คนและเพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาพดีและกระฉับกระเฉง
กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมดูอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial