

# กินอาหารเช้า-พักผลไม้หลากสี ช่วยบำรุงร่างกายและสมอง



อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญสำหรับร่างกายของทุกคน โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ต้องใช้สมองในการเรียนรู้และอยู่ในวัยเจริญเติบโต ถ้าหากอดอาหารเช้าแล้วจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ซดสมาธิ ส่งผลเสียต่อการเรียนในระยะยาว อีกทั้งยังทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานอีกด้วย

รศ.ดร.ประไพศรี สิริ

จักรวาล หัวหน้าฝ่ายมนุษยโภชนาจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้ว่า จากการสำรวจพฤติกรรมมารับประทานอาหารเช้าของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 4 จำนวน 902 คน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กนักเรียนกว่าร้อยละ 40 ไม่ได้กินอาหารเช้า



เป็นประจำทุกวันในวันที่ต้องมาโรงเรียน แม้เป็นกินอาหารเช้าเป็นบางวัน ร้อยละ 37 และไม่ได้กินเลยร้อยละ 3 ซึ่งส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา (ร้อยละ 22) และไม่มีการทำอาหารเช้าที่บ้าน (ร้อยละ 17) นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กบางคนต้องการลดน้ำหนักด้วยการงดอาหารเช้าคิดเป็นร้อยละ 3

จากสถิติจะเห็นว่าเด็ก ๆ ไม่ได้กินอาหารเช้าโดยมีเหตุผลที่แตกต่างกันออกไป แต่อาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญต่อร่างกายมาก เพราะสมองและอวัยวะ



ต่าง ๆ ต้องการสารอาหารไปหล่อเลี้ยงหลังจากที่ไม่ได้รับอาหารมาตลอดทั้งคืน ถ้าเรารับประทาน

อาหารเช้านอกจกจะทำให้สมองไม่ทำงานและร่างกายเจริญเติบโตช้าแล้วยังจะทำให้เกิดกรดและเป็นโรคกระเพาะได้ ดังนั้นอาหารเช้าจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาการของเด็กในวัยเรียน ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา ซึ่งผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กรับประทานอาหารเช้าที่หลากหลายครบทุกหมู่เป็นประจำทุกวัน และควรเป็นอาหารอ่อน ๆ ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่ไม่รู้สึกหิวในตอนเช้า เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม นอกจากนี้ยังต้องรับประทานผักผลไม้หลากสีด้วย เพราะจากการวิจัยพบว่าเด็ก ๆ กินผักผลไม้ไม่เพียงพอ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้รับประทานอาหารเช้าผักผลไม้หลากสีอย่างน้อยให้ได้วันละ 400 กรัม เนื่องจากผักแต่ละสีมีสารอาหารที่ให้คุณค่าทางร่างกายที่แตกต่างกันออกไป อย่างผักสีเขียว เช่น บรอกโคลี ผักกาดเขียว มีวิตามินบี ผักโขม ให้ธาตุเหล็กและแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ผักสีเหลืองและสีส้ม เช่น ฟักทอง ข้าวโพด และแครอท มีวิตามินเอในรูปของเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งสารอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายของเรามาก

ฉะนั้นมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพของเด็ก ๆ ให้แข็งแรงด้วยการเตรียมความพร้อมของสมองและร่างกายกับอาหารเช้าที่มีประโยชน์และเพิ่มผักผลไม้หลากสีให้ได้สารอาหารที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพื่อส่งเสริมให้พวกเขาเติบโตเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของชาติต่อไปในอนาคตกันนะคะ.