

เตลีทิวส์

ฉบับที่ 23,467 วันอาทิตย์ที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 19



ชีวิตกับ ธรรมชาติ

องค์การอาหารโลกและองค์การอนามัยโลก ได้รวบรวมรายงานการวิจัยต่าง ๆ มากมายมาวิเคราะห์สังเคราะห์ ก่อนที่จะกำหนดว่า **เกณฑ์การบริโภคผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม** สามารถลดภาวะโรคต่าง ๆ ได้แก่ หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ ลดอัตราการป่วยและเสียชีวิตจากมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอดและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ นอกจากนี้วิตามินต่าง ๆ ในผัก ผลไม้ อย่างสารแคโรทีนอยด์ กลุ่มไลโคปีนในมะเขือเทศ กลุ่มแคโรทีนอยด์ในแครอท และวิตามินซี ในส้มและฝรั่ง ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ในผัก ผลไม้ ยังมีสาร "ฟytochemical" ต่าง ๆ เช่น โพลีฟีนอล ไอโซฟลาโวนที่แสดงบทบาทเดียวกันนี้ เมื่อการบริโภคผัก ผลไม้มีคุณประโยชน์มากมายดังกล่าว จึงมีผลลงประเด็นใหญ่ ๆ ที่น่าพิจารณาในทางปฏิบัติ คือ ทำไมจึงยังเกิดปัญหาพฤติกรรมบริโภคผัก ผลไม้ หรือกินไม่ได้ตามปริมาณที่แนะนำ และปริมาณผัก ผลไม้ ที่จำเป็นต้องได้รับอย่างน้อยวันละ 400 กรัมในทุกกลุ่มวัยจริงหรือ

ผศ. ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า วัยทารกแรกเกิดถึง 6 เดือนแรก องค์การอนามัยโลกมีข้อเสนอแนะอย่างชัดเจนว่าแนะนำให้กินน้ำนมแม่อย่างเดียว ข้อเสนอแนะการบริโภคผัก ผลไม้ในช่วงวัยนี้จึงเน้นที่แม่ผู้ให้นมบุตร ต้องมีการบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมเพื่อให้มีสาร

กินผัก 400 กรัมต่อวันเหมาะกับทุกวัยจริงหรือ

อาหารของน้ำนมแม่บางส่วนมีความไวต่อคุณภาพของอาหารประจำวันของแม่ เช่น น้ำนมแม่โดยทั่วไปจะมีปริมาณไขมันไม่แตกต่างกันในแต่ละคน แต่สัดส่วนของชนิดของกรดไขมันชนิดต่างๆ ในน้ำนมแม่จะได้รับอิทธิพลอย่างมากจากชนิดของไขมันที่แม่บริโภค กล่าวคือ น้ำนมแม่ก็จะมีกรดไขมันคล้ายกับไขมันชนิดที่แม่บริโภคในวันนั้น ๆ ขณะเดียวกันการบริโภคผัก ผลไม้ของแม่ก็มีบทบาทค่อนข้างมากต่อปริมาณวิตามินชนิดที่ละลายในน้ำ เช่น กลุ่มวิตามินบีต่าง ๆ เนื่องจากจะไม่มี การสะสมในร่างกายจำนวนมากอย่างวิตามินที่ละลายในไขมัน จากการตรวจคุณภาพน้ำนมแม่ภาคต่าง ๆ ในโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย พบว่าน้ำนมแม่ทุกภาคมีปริมาณกรดไขมันในกรดแล็กติกในฤดูฝนซึ่ง

ทารกเริ่มกินอาหารเป็นวันละ 2-3 มื้อ การให้ผลไม้เพิ่มตามจำนวนมื้อจะทำให้ทารกได้รับพลังงานเกินเป้าหมายเมื่อบริโภคพร้อมกับอาหารหมู่อื่น ๆ ให้ครบ 5 มื้อ เนื่องจากผลไม้ที่ทารกมักได้รับ คือ กล้วย มะละกอสุก และส้ม ซึ่งให้พลังงานสูงอยู่แล้ว หากต้องการให้ทารกได้อาหารครบ 5 มื้อ โดยพลังงานไม่เกินเกณฑ์ที่แนะนำ ต้องลดผลไม้เหลือวันละมื้อ หรือลดปริมาณต่อมื้อลง ร่วมกับการลดความถี่ของการใช้น้ำนมปรุงอาหารลงด้วย ปริมาณผัก ผลไม้ที่วัยทารกควรได้รับจึงอยู่ประมาณ 100 กรัมต่อวัน

ส่วน เด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน ได้กำหนดปริมาณการบริโภคผักเป็น 0.5, 1 และ 1-



1.5 ทัพพีต่อมื้อ โดยมีความถี่ 3-4, 4-5 และ 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์สำหรับอนุบาล ประถม และมัธยมตามลำดับ และกำหนดปริมาณการบริโภคผลไม้ในแต่ละมื้อเป็น 0.5 ส่วนสำหรับอนุบาล และ 1 ส่วนสำหรับประถมและมัธยม โดยมีความถี่ 3-5 มื้อต่อสัปดาห์สำหรับ



สัมพันธ์กับปริมาณการบริโภคผัก ผลไม้ในฤดูแล้งซึ่งน้อยกว่าในฤดูฝนทั้งชนิดและปริมาณ ข้อปฏิบัติการกิน

อนุบาลและประถม ส่วนมัธยมควรมีผลไม้ทุกมื้อ จะได้ค่าเฉลี่ยสารอาหาร ร้อยละ 40 ของความต้องการสารอาหารประจำวันสำหรับอาหารกลางวันและอาหารว่าง 1 มื้อที่อยู่ในความดูแลของโรงเรียน เมื่อคำนวณเป็นปริมาณที่จะแนะนำต่อวันจะได้ปริมาณผักเป็น 50, 100 และ 150 กรัมต่อวัน ขณะที่ปริมาณชีวิต แนะนำว่าเด็กทารกควรได้รับผลไม้เป็น 125, 250 และ 250 กรัมต่อวัน หรือเป็นปริมาณผัก ผลไม้โดยรวม 175, 350 และ 400 กรัมต่อวัน และหากคำนวณจากมาตรฐานขั้นต่ำกับอาหาร 1 มื้อเมื่ออายุ 6 เดือนแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 1 ข้อนกินข้าวต่อมื้อวันละ 2 มื้อ เมื่ออายุ 8-9

อาหารเพียงพอในการผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ จากการตรวจคุณภาพน้ำนมแม่ภาคต่าง ๆ ในโครงการวิจัยระยะยาวในเด็กไทย พบว่าน้ำนมแม่ทุกภาคมีปริมาณกรดไขมันในฤดูแล้งต่ำกว่าในฤดูฝนซึ่งสัมพันธ์กับปริมาณการบริโภคผัก ผลไม้ในฤดูแล้งซึ่งน้อยกว่าในฤดูฝนทั้งชนิดและปริมาณ

อาหารที่สะสมในตัวแม่จะทำหน้าที่เสริมให้น้ำนมยังมีคุณภาพดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น หากแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ แคลเซียมจากกระดูกและฟันของแม่อาจถูกดึงมาเพื่อการเสริมแคลเซียมในน้ำนมแม่ อย่างไรก็ตามคุณภาพสาร

อาหารของหญิงให้นมบุตรจึงมีความสำคัญที่จะเป็นหลักประกันต่อคุณภาพน้ำนมที่ทารกจะได้รับ

หลังจากหกเดือนแรกของชีวิต แนะนำว่าเด็กทารกควรได้รับอาหารครบ 5 มื้อในแต่ละวัน โดยเริ่มจากผักสุกครึ่งช้อนกินข้าวร่วมกันกับอาหาร 1 มื้อเมื่ออายุ 6 เดือนแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 1 ข้อนกินข้าวต่อมื้อวันละ 2 มื้อ เมื่ออายุ 8-9 เดือน และเพิ่มเป็นหนึ่งข้อนครึ่งในแต่ละวันละ 3 มื้อ เมื่ออายุ 10-12 เดือน หรือเป็นประมาณ 5, 20 และ 44 กรัมต่อวันในแต่ละช่วงอายุดังกล่าว ตามลำดับ ส่วนผลไม้เริ่มจาก 1-2 ช้อนต่อวัน เพิ่มขึ้นเป็น 2-3 ช้อนต่อมื้อวันละ 2 มื้อ และเพิ่มเป็น 3-4 ช้อนต่อมื้อวันละ 3 มื้อในแต่ละช่วงอายุดังกล่าวข้างต้น ตามลำดับ หรือเป็นประมาณ 40, 120 และ 180 กรัมต่อวัน เมื่อนำปริมาณผักและผลไม้ตามข้อเสนอแนะนี้ไปทดสอบด้วยโปรแกรม Optifood ซึ่ง Dr. Elaine Ferguson ได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประเมินข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารโดยเฉพาะด้วยหลักการ Linear Programming พบว่าเมื่อ

จึงเห็นได้ว่าข้อเสนอแนะการบริโภคผัก ผลไม้ในเด็กเล็กเป็นการเรียนรู้และสร้างบริโภคนิสัยมากกว่าการเน้นที่ปริมาณ ค่าแนะนำการบริโภคผักและผลไม้ 400 กรัมต่อวันนั้น เป็นข้อเสนอแนะสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป จึงไม่เหมาะกับทุกวัยในการปฏิบัติจริง แต่ควรค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นตามวัย การกำหนดปริมาณเป้าหมายที่มากเกินไปจนยากต่อการปฏิบัติ ยังอาจทำให้เกิดปัญหาโภชนาการอื่นสืบเนื่องจากข้อเสนอแนะที่ไม่เหมาะสม จึงควรกำหนดปริมาณแนะนำที่เหมาะสมตามวัย จะช่วยให้ปฏิบัติตามข้อเสนอแนะนี้ได้ดียิ่งขึ้น.