

## สารอาหารที่เด็กต้องการ : แคลเซียม เหล็ก เยื่อใย (Nutrients your child needs : calcium, iron, fiber) ตอนที่

ในการช่วยเหลือให้เด็กมีสุขภาพที่ดีการเลือกอาหารที่เด็กรับประทานมีความสำคัญมาก ผู้ปกครองต้องพิจารณาถึงพลังงาน สารอาหารต่าง ๆ ที่เด็กจะได้รับ สารอาหารสำคัญที่ผู้ปกครองควรให้ความสนใจว่าเด็กได้รับอย่างเพียงพอคือแคลเซียม เหล็กและเยื่อใย (fiber)

เด็กควรได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอเพื่อการเสริมสร้างกระดูกและการมีกระดูกที่แข็งแรง อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม บร็อกเคอรี่ และผักใบเขียวต่าง ๆ ในเด็กก่อนวัยรุ่น (preteen) และวัยรุ่นควรได้รับอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อป้องกันโรคกระดูกเสื่อม (osteoporosis) เนื่องจากกระดูกจะเจริญเต็มที่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น แคลเซียม

เป็นแร่ธาตุหลักต่อความแข็งแรงของกระดูก กระดูกจะเริ่มสูญเสียแคลเซียมในวัยผู้ใหญ่และการสูญเสียจะมากขึ้นในผู้หญิง วัยรุ่นโดยเฉพาะผู้หญิงที่ไม่ได้รับสารอาหารที่เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงพอจะมีความเสี่ยงมากขึ้นต่อการเป็นโรคกระดูกเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะค้ำนมน้อยกว่าเด็ก ๆ ดังนั้นผู้ปกครองควรกระตุ้นให้วัยรุ่นดื่มนมหรือรับประทานผลิตภัณฑ์นมเนื่องจากเป็นแหล่งของแคลเซียมคุณภาพสูงที่ร่างกายดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นมีการออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายและกระดูกแข็งแรง.

เหล็กเป็นสารอาหารที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งที่ผู้ปกครองควรให้ความสนใจ วัยรุ่นชายต้องการเหล็กเพื่อการส่งเสริมการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงนี้ ในขณะที่ผู้หญิงที่เข้าสู่วัยรุ่นต้องการเหล็กเพื่อทดแทนการสูญเสียเนื่องจากการมีประจำเดือน การมีประจำเดือนทำให้เกิดการสูญเสียเม็ดเลือดแดงซึ่งมีเหล็กเป็นองค์ประกอบ การขาดเหล็กอาจมีปัญหามารายที่มีประจำเดือนมาก ในความเป็นจริงวัยรุ่นผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กแม้ว่าจะมีประจำเดือนปกติเนื่องจากได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจากอาหาร นอกจากนี้มีการสูญเสียเหล็กโดยทางเหงื่อจากการออกกำลังกายด้วย

การขาดธาตุเหล็กอาจมีอาการเหนื่อยล้า, ปวดหัว, ไม่มีกำลังและมีอาการชาที่แขนและขา การขาดธาตุเหล็กมาก ๆ อาจนำไปสู่การเป็นโรคโลหิตจาง อาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็กได้แก่เนื้อวัว, ไข่, ปลาทูน่า และกุ้ง เหล็กที่ได้จากเนื้อสัตว์เหล่านี้ร่างกายดูดซึมได้ง่ายกว่าจากพืช อย่างไรก็ตามถั่วแห้งต่าง ๆ และผลไม้แห้งก็เป็นแหล่งของธาตุเหล็กที่ดี

**เยื่อใย (Fiber)** มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้และเยื่อใยยังช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติด้วย แหล่งของเยื่อใยคือผักและผลไม้ตลอดจนธัญพืชต่าง ๆ การรับประทานเยื่อใยมาด ๆ ควรกระตุ้นให้เด็กดื่มน้ำมาก ๆ ด้วยเพื่อลดอาการท้องผูก แต่การรับประทานเยื่อใยมากเกินไปจะไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญของร่างกายด้วยเช่นกัน.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์