

เพิ่ม DHA ในนมโรงเรียน

เสริมสุขภาพเด็กไทย



ศบค.เผยเหตุ

พบรีโกล

DHA (Decosapentaenoic acid) จัดเป็นสารที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ พบมากในปลาและอาหารทะเล ส่วนอาหารชนิดอื่น เช่น ไข่ ก็มี DHA อยู่บ้างแต่ไม่มาก

ชาวญี่ปุ่นได้รับ DHA จากอาหารที่บริโภค ประมาณวันละ 1,000 มิลลิกรัม แต่สำหรับคนไทยเรา อาจได้รับ DHA ไม่มากเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคของคนไทย ที่นิยมรับประทานปลาทอด มากกว่าปลาดิบ หรือ ปลานึ่ง ซึ่งการใช้ความร้อนสูงมาก ๆ ในการปรุงอาหาร จะเป็นตัวการสำคัญในการทำลาย DHA ที่มีอยู่ในอาหาร

DHA จัดเป็นกรดไขมันที่มีหน่วยเล็กที่สุด เป็นกรดไขมันสายยาวตระกูลโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองโดยเฉพาะด้านความจำ การเรียนรู้ และประสาทตา

ได้มีการค้นพบประโยชน์ของไขมันกลุ่มนี้มาเรื่อย ๆ ตั้งแต่ประมาณปี ค.ศ.1970 โดยเริ่มเปรียบเทียบจากอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจที่เป็นผลจากไขมัน

อุดตันในหลอดเลือด เปรียบเทียบกันระหว่างประชากรที่อาศัยอยู่ในแถบสแกนดิเนเวียและชาวเอสกีโม ซึ่งมีการบริโภคไขมันเป็นจำนวนมากเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

พบว่าชาวเอสกีโมมีอัตราการตายจากการอุดตันของหลอดเลือดน้อยกว่าชาวสแกนดิเนเวีย เนื่องจากบริโภคไขมันที่ได้จากทะเลซึ่งมีปริมาณของไขมันชนิดโอเมก้า 3 สูงกว่าไขมันที่ได้จากพืชหรือสัตว์บก ร่างกายมนุษย์สามารถใช้และเผาผลาญไขมันในกลุ่มนี้ได้ แต่สามารถผลิตจากคาร์โบไฮเดรตไขมันจากพืชได้น้อยมาก

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากที่แสดงให้เห็นความสำคัญของ DHA ในการพัฒนาการของเด็กทารก แต่ยังไม่มีการนำเสนอข้อมูลวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ของ DHA ในเด็กวัยเรียน

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศิลปากร ซึ่งมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ เป็นหัวหน้าโครงการ จึงได้เริ่มทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ประโยชน์ของการเพิ่ม DHA ในน้ำนมมาผลิตเป็นนมของโรงเรียน" ขึ้น

โดยการเติม DHA ลงในนม และให้เด็กดื่มตลอดภาคการศึกษา พบว่า DHA ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทำให้เด็กลดระยะเวลาในการป่วยและขาดเรียนลงอย่างเห็นได้ชัด

งานวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเมื่อเสริม DHA ให้เด็กชั้นประถมศึกษาในปริมาณ 100 มิลลิกรัมทุกวันตลอดภาคการศึกษา เด็กจะมีระยะเวลาในการป่วย





งานวิจัยนี้ได้เริ่มทำการศึกษา
ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาในเขต
จังหวัดราชบุรีและนครปฐมมาตั้งแต่ปี
พ.ศ. 2543

ผลงานวิจัยจากคณะวิทยา
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้ถูกนำ
เสนอในที่ประชุมทางวิชาการระดับ
นานาชาติหลายครั้ง และทำให้มีผู้สนใจ
นำไปอ้างอิงในการจัดทำโครงการอาหาร
กลางวันและนมในโรงเรียนในประเทศ
สหรัฐอเมริกา อังกฤษ และแอฟริกาใต้

เนื่องในวโรกาสเฉลิมฉลอง
การครองสิริราชสมบัติครบ ๘๐ ปี ของ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล
อดุลยเดช คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศิลปากร ได้นำผลงานวิจัยประโยชน์
ของการเพิ่ม DHA ในนมมาผลิตเป็น
นมโรงเรียนโดยไม่เพิ่มราคา

และขาดเรียนลดลง
10% และในกลุ่มที่
ได้รับเพิ่มขึ้นไปถึง
1,000 มิลลิกรัม ก็จะมี
ลดลงถึง 30% เมื่อ
เปรียบเทียบกับกลุ่ม
ของเด็กในวัยเดียว
กันและมีสิ่งแวดล้อม
เดียวกันแต่ไม่ได้รับ
สารดังกล่าว

โดยร่วมกับสหกรณ์โคนม หนองโพ ราชบุรี ซึ่งเป็นผู้
ผลิตนมรายใหญ่ของประเทศ ในการผลิตนมโรงเรียนโดยไม่คิด
ราคาเพิ่ม

เพื่อให้เด็กระดับประถมศึกษาในเขตจังหวัดราชบุรีและ
นครปฐมได้มีโอกาสได้รับสารดังกล่าวเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้
กับสุขภาพ เป็นการโดยเสด็จพระราชกุศลในวโรกาสอันเป็น
มงคลนี้

ศศิมา คำรังสุทธิ
ทีมเดลินิวส์ 38
article@dailynews.co.th