



# ข่าวประชาสัมพันธ์ ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

## กินอาหารเช้าแล้วดีอย่างไร

**การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นมาก โดยเฉพาะในเด็กวัยกำลังเจริญเติบโต** เพราะมีส่วนช่วยเรื่องพัฒนาการของร่างกายและสมอง ช่วยให้ร่างกายของเด็กวัยเรียนมีพลังกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ และเพิ่มความสามารถในการจดจำและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ หากเด็กวัยเรียนไม่ได้รับสารอาหารตามหลักโภชนาการอย่างครบถ้วนหรือไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพและระบบภูมิคุ้มกัน อาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ทั้งยังส่งผลในเรื่องสติปัญญา ทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง สมองจดจำอะไรได้ไม่ค่อยดี



กรมอนามัยเผยผลการสำรวจพฤติกรรมมารบริโภคอาหารเช้าของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนอายุ 6-11 ปี ร้อยละ 30 ไม่รับประทานอาหารเช้า และเด็กนักเรียนหญิงอายุ 12-14 ปี ไม่รับประทานอาหารเช้าถึงร้อยละ 52 ซึ่งส่งผลเสียต่อการเรียนและสุขภาพ เพราะร่างกายของคนเรามีการเผาผลาญสารอาหารตลอดเวลาแม้ในขณะที่หลับ หากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารในมื้อเช้า จะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย หงุดหงิด อารมณ์เสีย อาจถึงขั้น

หน้ามืดเป็นลมได้ เนื่องจากสมองได้รับน้ำตาลกลูโคสไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ ซึ่งอาการเหล่านี้ หากเกิดในช่วงเวลาเรียนจะทำให้เด็กไม่มีสมาธิและอาจทำให้เป็นโรคกระเพาะถึงขั้นต้องพักการเรียนได้ ดังนั้นจึงแนะนำว่าอาหารเช้าสำหรับเด็ก ควรประกอบด้วยอาหารกลุ่มประเภทต่างๆ ดังนี้

- กลุ่มข้าวและแป้ง ให้สารอาหารที่เรียกว่า “คาร์โบไฮเดรต” เป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งเป็นพลังงานที่ถูกปล่อยออกมาอย่างช้าๆ ทำให้เด็กมีพลังงานอย่างต่อเนื่อง มีผลต่อสมาธิและอารมณ์ ปริมาณที่ควรได้รับคือ ข้าวสวย 1-2 ถ้วย ควรเลือกเป็นข้าวซ้อมมือหรือขนมปังโฮลวีทก็ได้
- กลุ่มเนื้อสัตว์ ให้สารอาหารที่เรียกว่า “โปรตีน” ช่วยให้เด็กมีสมาธิ และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ควรเลือกจำพวกไข่ เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อไก่ ซึ่งปริมาณที่ควรได้รับคือ ไข่ 1 ฟอง เนื้อสัตว์ (สุก) 3-4 ช้อนโต๊ะ โดยควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลาย ควรทานเนื้อปลาทะเลที่มีกรดไขมันจำเป็นโอเมก้า 3 เนื้อปลาน้ำจืด รวมทั้งอาหารทะเลและดื่บซึ่งเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่ดี สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งเป็นอย่างน้อย
- นม และผลิตภัณฑ์จากนม นอกจากจะเป็นแหล่งของโปรตีนที่ดีแล้ว ยังเป็นแหล่งของแคลเซียม และวิตามินต่างๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกายและสมอง ควรดื่มในปริมาณอย่างน้อย 2 แก้ว ( 1 แก้ว = 250 มิลลิลิตร)
- โยเกิร์ต เป็นแหล่งอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน มีหน้าที่ช่วยให้จุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้แข็งแรง รักษาสมดุลในลำไส้ และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
- กลุ่มผักสด ผลไม้ เป็นแหล่งรวมของวิตามิน แร่ธาตุ โฟเลต โดยเฉพาะวิตามินซีซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างในเรื่องสมาธิ การเรียนและความจำ ปริมาณที่ควรได้รับคือ ผักสุก ½ - 1 ถ้วยตวง ควรเลือกผักที่มีหลายสี โดยเฉพาะผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักโขม บร็อคโคลี่ ตำลึง ผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง ผักที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ (วิตามินซีสูง) ผักที่มีสีส้ม เช่น แครอท ส่วนผลไม้ปริมาณที่ควรได้รับคือ ½ - 1 ถ้วยตวง ควรเลือกผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง
- ไขมันและน้ำมัน ปริมาณที่เหมาะสมเท่ากับน้ำมันพืช 2 ช้อนชา ควรใช้น้ำมันรำข้าวสลับกับน้ำมันถั่วเหลือง

บทความ : สิริภัทร สารรักษ์ นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

เรียบเรียง: สิริรัสมภา การะนนท์

บรรณาธิการ: ภัทรภร เอี่ยมอุทุมมะ

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี 80 ปีขงแล้ว

45 หมู่ 4 บ้านบัว ตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี 34190 โทร.045-288586-8