



ขนมขบเคี้ยว ...ที่น่าขบคิด

• เด็ก ๆ กับขนม ดูเหมือนจะกลายเป็นของคู่กันไปแล้วไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยใด โดยเฉพาะในปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ค่านิยม เทคโนโลยี หรือจากด้านอื่น ๆ ขนมจึงได้ถูกนำมาบรรจุภัณฑ์ให้เป็นสินค้า หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ขนมขบเคี้ยว” ที่มีรูปลักษณะสวยงาม ล่อตาล่อใจรสชาติหลากหลายสารพัดรูปแบบ รวมทั้งเด็ก ๆ สามารถหาซื้อได้เองทั้งจากห้างสรรพสินค้า ร้านขายของทั่วไปหรือกระทั่งในโรงเรียน ซึ่งในขนมดังกล่าว จัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่ให้โภชนาการค่อนข้างน้อยเพราะอุดมไปด้วยแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และผงชูรสเป็นส่วนประกอบหลักทั้งสิ้น ถ้าเด็กรับประทานเข้าไปมากอาจทำให้ได้รับพลังงานเกินในร่างกายเกิดภาวะโภชนาการเกินก่อให้เกิดภาวะผิตกติดันเนื่องมาจากภาวะอ้วน เช่น มีไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์สูง และการทำงานของไตเริ่มผิดปกติ

• การห้ามไม่ให้เด็กรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นไปไม่ได้ โดยเฉพาะในปัจจุบันพบว่ามีโภชนาการขนมทางเลือกต่าง ๆ อย่างหนัก รวมทั้งของแถมที่มากับขนม ซึ่งเป็นสิ่งจูงใจให้นิยมชมชอบขนมขบเคี้ยวมากขึ้น ดังนั้นหากไม่ต้องการให้เด็กรับประทานบรรดาขนมขบเคี้ยวมากเกินไปควรจัดวินัยในการรับประทานขนมให้เด็กอย่างถูกวิธี ควรให้หลังจากเด็กรับประทานอาหารหลักแล้ว รวมทั้งเวลาเลือกซื้อขนมขบเคี้ยวชนิดต่าง ๆ ควรคำนึงถึงปริมาณและคุณภาพของขนมที่จะรับประทานก่อนทุกครั้ง โดยพิจารณาจากฉลากโภชนาการที่ระบุไว้เพื่อประเมินส่วนประกอบของขนมก่อนเลือกซื้อเป็นสำคัญ และควรสอนเด็กให้รู้จักการอ่านและวิเคราะห์ฉลากอย่างง่าย ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้เด็กได้รู้จักเลือกบริโภคอาหารอื่น ๆ ได้อีกด้วย และสิ่งสำคัญที่ลืมไม่ได้คือควรเป็นตัวอย่างที่ดี เพราะเด็ก ๆ จะสังเกตได้จากพฤติกรรมกรรมการเลือกรับประทานอาหารจากบุคคลใกล้ชิด นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ครบทั้ง 5 หมู่ บริโภคผัก ผลไม้ทุกวัน ซึ่งมีประโยชน์และคุณค่ามากกว่าขนมขบเคี้ยว และควรออกกำลังกายร่วมด้วยเพื่อสร้างสุขภาพอนามัยที่ดี ความอ้วนไม่อย่างกราย ใครร้ายไม่มารุมเร้า