

## แพทย์แนะนำฝึกลูกทานผักผลไม้ลดเสี่ยงโรคขาดวิตามินซี

กรมการแพทย์ เผย โรคขาดวิตามินซีส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กอาจรุนแรงถึงขั้นเดินไม่ได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมการกิน ไม่กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซีและกินนมกล่อง UHT เป็นประจำ แนะนำผู้ปกครองปรับพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กเน้นกินผักผลไม้จะห่างไกลจากโรคขาดวิตามินซี

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และโฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า วิตามินซีเป็นวิตามินละลายน้ำและเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายในกระบวนการสังเคราะห์คอลลาเจนในเนื้อเยื่อของกระดูกฟัน เหงือก และหลอดเลือด ซึ่งในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีได้เองจำเป็นต้องได้รับวิตามินซีจากสารอาหาร วิตามินซีมีอยู่มากในอาหารจำพวกผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว โดยปกติร่างกายควรได้รับวิตามินซีอย่างน้อยวันละ 50-100 มิลลิกรัม กรณีเด็กที่เลือกกิน กินอาหารยาก กินข้าวน้อย ไม่กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซี และกินนมกล่อง UHT เป็นประจำก็อาจทำให้เกิดภาวะเด็กขาดวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลพัฒนาการของเด็กและทำให้เด็กดูซีด บวมๆ เลือดออกง่าย อาจเป็นจ้ำๆ ตามแขนขา รอบตา หรือมีเลือดออกตามไรฟัน ไม่ค่อยมีแรง อาจหงุดหงิดง่าย ร้องกวน ผิวหนังแห้ง ผมบาง ปวดขา เข้า ไม่ค่อยขยับ เวลานั่งจะงอข้อสะโพก ข้อเข่า เป็นต้น ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก จะต้องฝึกให้เด็กกินอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์เหมาะสมตามวัยและครบทั้ง 5 หมู่ สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักคิดว่านมเป็นตัวแทนอาหารอื่นๆ หากเด็กกินนมมากๆ จะช่วยให้เด็กมีรูปร่างสูงใหญ่ บางครอบครัวจึงเลือกซื้อนมกล่องเก็บตุนเพื่อให้ลูกได้หยิบกินได้สะดวก จนลืมคิดถึงอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ ส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอขาดภูมิคุ้มกันและทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา

นายแพทย์สมจิตร ศรีอุดมขจร แพทย์ประจำศูนย์คลินิกสมองและระบบประสาท สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชนี กล่าวว่า จากข้อมูลของผู้ป่วยเด็กที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคขาดวิตามินซีมีสถิติเพิ่มมากขึ้น ผู้ป่วยเด็กส่วนมากมักมีประวัติการกินนมวัวและกินนมถั่วเหลืองชนิดกล่อง UHT เป็นประจำโดยไม่ทานอาหารอื่นร่วมด้วย ซึ่งในนมกล่องมีปริมาณวิตามินซีน้อยมากเพียง 1.5 มิลลิกรัม/100 ซีซี และเมื่อผ่านกระบวนการผลิตความร้อนจะทำให้วิตามินซีสูญเสียไปอีกมาก ในขณะที่นมแม่มีวิตามินซีสูงถึง 4 มิลลิกรัม/100 ซีซี หากแม่กินผักผลไม้ไม่เพียงพอเด็กก็จะมีโอกาสขาดวิตามินซีได้เช่นกัน ดังนั้น แม่ที่ให้นมลูกควรทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะเขือเทศ กะหล่ำ พริกหวาน ส้ม มะนาว ฝรั่ง สับปะรด มะม่วง มะละกอ เพื่อให้ลูกได้รับปริมาณวิตามินซีที่เหมาะสม ในระยะ 6 เดือนแรก ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น หลังอายุ 6 เดือน ต้องเริ่มฝึกให้เด็กทานอาหารอื่นครบ 5 หมู่ ตามวัยควบคู่กับนมแม่ หากเด็กเป็นโรคขาดวิตามินซีควรได้รับวิตามินซี วันละ 300 มิลลิกรัม ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นในเวลา 1-2 อาทิตย์ และกินวิตามินเสริมอีก 2-3 เดือน อย่างไรก็ดี โรคขาดวิตามินซีเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้เพียงพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูให้ความสำคัญกับอาหารของเด็ก ปรับพฤติกรรมการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักสด ผลไม้สด เป็นประจำก็จะทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรคขาดวิตามินซีรวมถึงโรคอื่นๆ ด้วย

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

11 สิงหาคม 2559