

- ✓ กินอย่างไรไม่ให้ลูกอ้วน
- ✓ วิธีตรวจสอบว่าลูกของเราอ้วนเกินไปหรือไม่
- ✓ การจัดเมนูอาหารสำหรับเด็กที่อร่อยและมีคุณค่าครบห้าหมู่
- ✓ 7 ท่าออกกำลังกายควบคุมน้ำหนัก



๘ โภชนาการ เด็ก (พิชิตอ้วน)

ดร. อรุวรรณ ไย้มบริสุทธี





ป ระ วั ต ฐ์ ชี ย น

ดร. อุรุวรรณ ไย้มบริสุทธิ์

ตำแหน่งปัจจุบัน

- นักวิจัยระดับ 8 (ชำนาญการ)
- ฝ่ายมนุษยโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การศึกษา

- ปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (เกียรตินิยมอันดับ 2)
 - ปริญญาโทและเอก (สาขาโภชนศาสตร์)
- โครงการร่วมคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

หน้าที่ปัจจุบัน

- นักวิจัย : ทำงานวิจัยด้านโภชนาการทารกและเด็ก และงานวิจัยเด็กอ้วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและอื่นๆ งานวิจัยด้านการประเมินสัดส่วนร่างกายเด็กและวัยรุ่น และงานวิจัยด้านเมแทบอลิก เพื่อศึกษาผลของอาหารสุขภาพต่อการลดความเสี่ยงและป้องกันโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อในประชากร
- งานช่วยสอน : งานช่วยสอนวิชา Perspective in Human Nutrition ในหลักสูตรปริญญาโท สาขาอาหารและโภชนาการเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล
- อาจารย์พิเศษ ช่วยสอนวิชาโภชนาการในวัฏจักรชีวิตมนุษย์ ในหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนาการมนุษย์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
- อาจารย์พิเศษ ช่วยสอนวิชา Nutrition and Dietetics ในหลักสูตรปริญญาตรี วิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล
- อาจารย์พิเศษ ช่วยสอนวิชาโภชนศาสตร์เพื่อสุขภาพและการป้องกัน ในหลักสูตรปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- คณะทำงาน : คณะทำงานการจัดทำข้อปฏิบัติการให้อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทารกและเด็กวัยก่อนเรียน (Food based dietary guideline for infant and preschool children)

๘ โภชนาการ เด็ก (พืชอ้วน)

ดร. อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์





หนังสือ ชุดคู่มือดูแลสุขภาพด้วยอาหาร : โภชนาการกับเด็ก (พิชิตอ้วน)

ผู้เขียน ดร. อรุวรรณ แยมบริสุทธิ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ

© สงวนลิขสิทธิ์โดยสำนักพิมพ์สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ นอกจากจะได้รับอนุญาต
พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2552 จำนวนพิมพ์ 4,000 เล่ม
ราคา 235 บาท

ข้อมูลบรรณานุกรม

อรุวรรณ แยมบริสุทธิ.

โภชนาการกับเด็ก (พิชิตอ้วน).--กรุงเทพฯ : สารคดี, 2552.
104 หน้า.

1. โรคอ้วนในเด็ก--การป้องกันและควบคุม. I. ชื่อเรื่อง.

2. โภชนาบำบัด.

618.92398

ISBN 978-974-484-288-6



คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการเล่ม : นฤมล สุวรรณอ่อน กองบรรณาธิการ : จริยาภรณ์ กระบวนแสง

บรรณาธิการภาพ : สกล เกษมพันธุ์

ฝ่ายภาพ : บัณฑิต บุญยรัตเวช วิจิตร แซ่เฮ้ง บุญกิจ สุทธิญาณานนท์ ประเวช ตันตราภิรมย์

บรรณาธิการศิลปกรรม : วันทนี เจริญวานิช

ออกแบบปกและรูปเล่ม : วันทนี เจริญวานิช

ประสานงาน : ศิริพร โกสม สุดารัตน์ เชื้อพรหม

ประกอบอาหาร : การะเกด ทองดอนโพธิ์ รุ่งรัชนี เลิศวาสนา

แสดงท่าออกกำลังกาย : ด.ญ. ชัยญา ไชยปัญญา

พิสูจน์อักษร : นवलจันทร์ ศรีแก้ว

ควบคุมการผลิต : ธนา วาสสิศิริ

จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์สารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)

จัดจำหน่าย บริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

28, 30 ถนนปิ่นนาถ แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 0-2281-6110 (อัตโนมัติ) โทรสาร 0-2282-7003

เฟลต เอ็น.อาร์. ฟิล์ม โทร. 0-2215-7559

พิมพ์ ด้านสุทธาการพิมพ์ โทร. 0-2966-1600-6



สำนักพิมพ์สารคดี

ผู้อำนวยการ : สุพร ทองอิ้ว ผู้จัดการทั่วไป : จ่านงค์ ศรีนวล

ที่ปรึกษากฎหมาย : สมพจน์ เจียมพานทอง ผู้อำนวยการฝ่ายตลาด/โฆษณา : ปฎิมา หนูไชยะ

ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์/ฝ่ายผลิต : จ่านงค์ ศรีนวล ผู้จัดการฝ่ายตลาด : พิเชษฐ ยิ้มถิ่น

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : สุดารา สุจฉายา บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : สุวัฒน์ อิศวไชยชาญ



ปัจจุบันเรามักจะพบเห็นเด็กอ้วนมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจเป็นเพราะทัศนคติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มักเห็นว่า เด็กอ้วนนั้นน่ารัก น่าเอ็นดูกว่าเด็กรูปร่างสมส่วน ประกอบกับสิ่งแวดล้อมในสังคมปัจจุบันก็ล้วนมีผลให้เด็กมีกิจกรรมเคลื่อนไหวลดลง จึงทำให้เด็กอ้วนง่าย และยิ่งพ่อแม่ปล่อยให้ลูกเลือกกินอาหารตามใจชอบ อย่างอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งมีไขมันและพลังงานสูง อีกทั้งไม่เอาจริงเอาจังในการควบคุมน้ำหนักลูก ก็จะทำให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วน ที่มีปัญหาสุขภาพในที่สุด

โภชนาการกับเด็ก (พิชิตอ้วน) เป็นหนังสือลำดับที่ 3 ในชุดคู่มือดูแลสุขภาพด้วยอาหาร จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างสำนักพิมพ์สารคดีกับสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นองค์กรที่มีความชำนาญด้านสาธารณสุขและการแพทย์ และเป็นแหล่งรวมของผู้ทรงคุณวุฒิในด้านอาหารและโภชนาการของประเทศไทย มีจุดประสงค์ให้เป็นคู่มือดูแลสุขภาพอย่างมีความสุขด้วยอาหาร

หนังสือเล่มนี้ ดร. อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์ ผู้เขียนได้นำเสนอความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอ้วนอย่างถูกต้อง วิธีดูแลและควบคุมน้ำหนักเมื่อลูกของเราเริ่มอ้วน แนะนำทำออกกำลังกายที่มีประโยชน์ และเมนูอาหารสำหรับเด็กอ้วนที่อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน รวมทั้งไขข้อข้องใจเรื่องคำถามเกี่ยวกับเด็กอ้วน

สำนักพิมพ์สารคดีขอขอบคุณสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ไว้วางใจให้สำนักพิมพ์สารคดีจัดทำหนังสือชุดนี้ขึ้น คุณศิริพร โกสุม ผู้ช่วยประสานงานอย่างดีในเรื่องต่างๆ ทีมงานประกอบอาหารที่ทำอาหารอร่อยๆ ให้ทีมงานสารคดีถ่ายภาพและสุดท้ายขอขอบคุณ ดร. อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ์ ที่ถ่ายทอดความรู้เรื่องโภชนาการกับเด็กอ้วนได้น่าอ่าน และมีประโยชน์ต่อผู้ปกครอง

สำนักพิมพ์สารคดี

คำนิยาม

โรคอ้วนเป็นโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับพลังงานไม่สมดุลกับการนำไปใช้ประโยชน์จนทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย การควบคุมการบริโภคอาหารจึงนับเป็นแนวทางแก้ไขที่สำคัญในอันดับต้นๆ อย่างไรก็ตามการควบคุมอาหารก็จำเป็นต้องคำนึงถึงสารอาหารที่ร่างกายต้องการ รวมถึงสภาวะความเครียดทางอารมณ์ของผู้ที่ถูกควบคุมน้ำหนัก ทั้งนี้ปัญหาดังกล่าวย่อมมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะกรณีของโรคอ้วนในเด็ก เพราะเด็กยังต้องมีการเจริญเติบโตตามศักยภาพ นอกจากนี้ยังมีความอดทนต่อความเครียดได้น้อยกว่าผู้ใหญ่

ดร. อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการวิจัยเรื่องโรคอ้วนในเด็กมาเป็นเวลานาน ทำให้สามารถเข้าใจถึงความต้องการและข้อจำกัดที่มักพบในเด็กวัยต่างๆ ซึ่งเมื่อนำมาประกอบองค์ความรู้ทางอาหารและโภชนาการที่ทันสมัย จึงสร้างสรรค์หนังสือโภชนาการกับเด็ก (พิชิตอ้วน) ที่รวบรวมความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคอ้วน เช่น สาเหตุ ผลกระทบในเชิงสุขภาพ นอกจากนี้ยังได้แนะนำวิธีการป้องกันและแก้ไขที่เหมาะสม โดยเฉพาะการบริโภคอาหาร

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นประโยชน์กับผู้ที่เป็นพ่อแม่และผู้ปกครอง นักวิชาการ นักโภชนาการ และประชาชนทั่วไป เพื่อช่วยให้สามารถดูแล จัดเตรียมอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกินให้สามารถมีน้ำหนักตัวปกติ เพื่อช่วยให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม



(รศ. ดร. วิสิฐ จະวะสิต)

ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ

มหาวิทยาลัยมหิดล

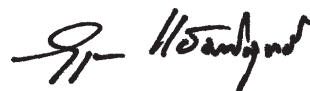


ขณะนี้ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในประชากรถูกระบุเป็นปัญหาสาธารณสุขเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขในหลายๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย ปัจจุบันพบว่าเด็กไทยที่อ้วนมีสถิติเพิ่มขึ้นมากจนน่าเป็นห่วง โรคอ้วนนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อต่างๆ อาทิ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ ปัจจัยสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน นอกจากจะมีสาเหตุจากกรรมพันธุ์แล้ว สิ่งแวดล้อมในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งในเรื่องปริมาณและคุณภาพอาหาร อีกทั้งรูปแบบการบริโภคอาหารและการใช้ชีวิตประจำวันของครอบครัว มีส่วนชักนำให้เด็กในแต่ละครอบครัว มีบริโภคนิสัยที่แตกต่างกันด้วย

ผู้เขียนได้เรียบเรียงเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ และผู้ปกครองทั้งหลาย ได้หันมาเอาใจใส่ดูแลอาหารการกินของเด็กๆ ให้มากขึ้น ให้ผู้ปกครองได้เข้าใจสาเหตุของโรคอ้วนและเข้าใจสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้เด็กบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ให้ได้ทราบวิธีการตรวจสอบพฤติกรรมการกินของเด็ก ตลอดจนแนวทางแก้ไขและป้องกันโรคอ้วนในเด็ก ซึ่งเน้นไปที่วิธีการดูแลเตรียมอาหารสำหรับเด็กที่อ้วน ความรู้ในเรื่องประโยชน์และความต้องการสารอาหารของเด็กวัยต่างๆ รวมทั้งตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กที่มีน้ำหนักตัวเกิน และเกร็ดความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ รศ. ดร. ประไพศรี ศิริจักรวาล ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจทานและแนะนำเนื้อหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ และขอขอบคุณคุณคุณกระเกด ทองดอนโพธิ์ และคุณรุ่งรัชณี เลิศवासนา ที่ช่วยจัดเตรียมและประกอบตัวอย่างเมนูอาหารเด็ก คุณนิภาพรรณ ศรีแก้ว ที่ได้กรุณาช่วยพิมพ์ต้นฉบับหนังสือเล่มนี้

สุดท้ายนี้ผู้เขียนขอขอบพระคุณสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้สนับสนุนผู้เขียนให้มีโอกาสนำความรู้และแนวทางปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการถ่ายทอดสู่คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ปกครองทั้งหลาย จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาความรู้จากหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เด็กๆ ในครอบครัวของท่านมีสุขภาพดี แข็งแรง และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข



(ดร. อุรุวรรณ แยมบริสุทธิ)





สารบัญ



009 เข้าใจเรื่องอ้วนให้ถูกต้อง

- 010 เด็กอ้วน...ปัญหาสุขภาพที่เข้าสู่ภาวะวิกฤต
- 012 อย่างไรก็ตามเรียกว่าเป็นโรคอ้วน
- 017 ผลเสียของโรคอ้วนต่อเด็กร้ายแรงกว่าที่คุณคิด
- 020 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการกินของเด็ก
- 022 ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคอ้วน

025 ช่วยลูกพิชิตความอ้วน

- 026 ทำอย่างไรดีเมื่อลูกอ้วน
- 031 เทคนิคการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการกิน
- 034 กินอย่างไรให้พอดี
- 040 การเลือกซื้อวัตถุดิบ การเตรียมและการปรุงอาหารสำหรับเด็ก
- 042 อาหารแลกเปลี่ยน
- 044 ออกแรงอีกนิด พิชิตพุง

051 เมนูอาหารพิชิตอ้วน

- 052 ● อาหารเช้า
- 064 ● อาหารกลางวัน
- 076 ● อาหารเย็น
- 088 ● อาหารว่างและเครื่องดื่ม

097 ไขข้อข้องใจเรื่องโรคอ้วน

- 102 ตารางแสดงปริมาณพลังงานและคอเลสเตอรอลในอาหารต่างๆ
- 104 เอกสารอ้างอิง



