3 กิจกรรมพิชิตพุงเจ้าตัวเล็ก

ถ้าคุณแม่หันไปดูลูกวัยเบบี๋แล้วรู้สึกว่า ทำไมร่างกายลูกเราดูป้อมๆ กลมๆ ไม่สมส่วนไปทั้งตัวแบบนี้ ก็ขอให้สบายใจได้ว่า เบบี๋อ้วนจ้ำม่ำได้ ไม่ผิดปกติค่ะ แต่ถ้าเข้าสู่วัยเตาะแตะ แล้วความกลมป้อมนี้ยังอยู่ครบ ไม่เหยียด ไม่ยืด แถมยังมีทีท่าว่าจะขยายใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ คงไม่ดีแน่ค่ะ เพราะความอ้วนตั้งแต่ยังเล็ก มีผลต่อพัฒนาการรอบด้าน รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงสูงที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้ง่าย

5 ปัจจัยทำให้หนู 'อ้วน'

1. โรคทางพันธุกรรม เช่น โรคในกลุ่มอาการ **Prader willi syndrome** ที่เกิดจากความผิดปกติตั้งแต่ในครรภ์ ลูกจะมีความอยากอาหารไม่สิ้นสุด กินตลอดเวลา ทำให้อ้วนมากจนป่วย ในที่สุดอาจเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ หรือโรคเบาหวาน กรณีนี้ หากพบว่าลูกมีความผิดปกติ เช่น อ้วนมาก พัฒนาการล่าช้า กล้ามเนื้อปวกเปียก อัตราเผาผลาญอาหารในร่างกายต่ำ และมือเท้ามีขนาดเล็ก ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อประเมินความรุนแรงของโรค และรับคำแนะนำเรื่องการดูแลน้ำหนักต่อไป

2. ติดขวดนม วัยเตาะแตะควรดื่มนมวันละ 2 – 3 แก้ว และเลิกกินนมขวดได้แล้ว เมื่อลูกดื่มนมจากขวดไปพร้อมๆ กับทำกิจกรรมอื่น จะทำให้ได้รับปริมาณนมมากเกินความต้องการ จนอ้วนได้ นอกจากนี้การติดขวดนมยังทำให้ฟันผุ และก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการฝึกขับถ่ายตอนกลางคืนอีกด้วย

3. อาหารรสหวาน เด็กบางคนเมื่อเข้าสู่วัยเตาะแตะก็จะมีปัญหาเรื่องกินยาก คุณพ่อคุณแม่จึงพยายามปรุงอาหารรสหวานให้ เพราะเข้าใจว่าลูกคงอร่อย แล้วกินได้มากขึ้น ซึ่งรสหวานมีผลทำให้เด็กกินได้มากขึ้นจริง แต่ก็เป็นการสร้างนิสัยติดรสหวาน ปรุงอาหารต้องหวานทุกครั้ง ร่างกายจะเกิดการสะสมของไขมันและน้ำตาล ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

4. เลี้ยงดูแบบตามใจ บางครอบครัวตามป้อนวัยเตาะแตะทั้งวัน เพราะกลัวลูกขาดสารอาหาร เมื่ออยากกิน หรือร้องขออาหารเมื่อใด ลูกก็จะได้กินทุกครั้ง การตามใจเช่นนี้จะทำให้ลูกไม่ได้ฝึกวินัยในการกิน จะกินทุกอย่างจนกว่าตนเองจะพอใจ และมีผลทำให้อ้วนได้

5. ขาดการออกกำลังกาย วัยนี้กำลังเรียนรู้โลก อยากรู้อยากเห็น อาจซุกซนจนคุณแม่ไม่ชอบใจ คิดว่าถ้าซนน้อยลงกว่านี้สักหน่อยคงจะดี ระหว่างทำงานบ้าน คุณแม่บางท่านจึงใช้ทีวีและอาหารเป็นเครื่องดึงดูดความสนใจ ลูกซนน้อย คุณแม่สบาย แต่ทีวีทำให้ลูกกินได้นาน และมากเกินไป ทำให้ลูกติดนิสัยไม่กระตือรือร้น ชอบอยู่นิ่ง ไม่ชอบออกกำลังกาย ทำให้อ้วนได้เช่นกัน

จ้ำม่ำเกินไป ผลร้ายมากกว่าดี

- สังเกตได้ว่า เด็กที่อ้วนมากๆ จะนอนหายใจแรง หรือกรน เพราะความอ้วนมีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ไขมันส่วนเกินที่มากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจ เรียก Obstructive sleep apnea บางรายอ้วนมากๆ นอนแล้วหยุดหายใจไปเลย
- เด็กที่อ้วนมาก โอกาสเติบโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนมีสูง เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ ได้ในอนาคต

กิจกรรมสนุก ช่วยลูกลดพุง

<u>1. เล่านิทานลดรสหวาน</u> เพราะความหวานเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้กินเยอะ เกิดการสะสมของน้ำตาล และไขมันในปริมาณมาก จนหนูอ้วนได้ การลดพฤติกรรมกินหวานให้ลูกที่ติดรสหวานแล้ว อาจไม่ง่ายนัก คุณแม่ลองใช้นิทาน หรือเรื่องราวสนุกๆ เกี่ยวกับโทษของการกินอาหาร หรือขนมหวานมากเกินไป มาเล่าให้เขาฟัง เด็กวัยนี้มักจะเปรียบเทียบตัวละครในเรื่องกับตัวเองอยู่เสมอๆ นิทานของแม่จะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยปรับพฤติกรรมลูกให้มีความอยากอาหารรสหวานน้อยลง

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

2. เพิ่มบทบาทสมมติ เมืองผักผลไม้แสนอร่อย ให้ลูกรู้สึกดีกับการกินผักผลไม้ แทนการกินแป้ง หรือขนมหวานทีละมากๆ เพราะอาหารประเภทเส้นใยจะใช้เวลาในการย่อยค่อนข้างนานกว่า หมายถึงลูกอิ่มได้นาน ไม่หิวง่ายจนต้องร้องหาอาหารกินทั้งวัน

3. ลูกบอลสารพัดประโยชน์ ลูกบอลเป็นเพียงอุปกรณ์เท่านั้นค่ะ สามารถเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ เพราะเราต้องการเน้นให้ลูกได้ออกกำลังกาย ด้วยการเล่น ไม่ว่าจะเป็นการโยนรับส่ง เตะลูกบอลกลางแจ้ง ฯลฯ ทำให้ลูกเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุก ดีกว่านั่งดูทีวีอยู่เฉยๆ กำหนดให้การเล่น หรือการออกกำลังกาย เป็นกิจวัตรประจำวันที่สมาชิกในครอบครัวต้องทำร่วมกัน ซึ่งนอกจากจะช่วยลดพุงน้อยๆ ของลูกได้แล้ว ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกด้วยค่ะ

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com