

ความจำเป็นด้านโภชนาการที่ดีในวัยเด็ก

โดย ผศ. ตรีนุช ไพชยนต์วิจิตร และ สรลชญา อิติสุวรรณค์

กรกฎาคม 2565



ขอบคุณที่มาภาพ คลินิกโภชนาการเพื่อสุขภาพ โรงพยาบาลสินแพทย์

ปัจจัยในด้านอาหารและโภชนาการ มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้เด็กเติบโตไปเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพทั้งทางสุขภาพร่างกาย จิตใจและสติปัญญา อย่างไรก็ตาม ทั่วโลกยังคงมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ทั้งภาวะโภชนาการต่ำและโภชนาการเกิน ซึ่งการเพิ่มขึ้นของจำนวนเด็กที่ประสบปัญหาภาวะทุพโภชนาการจะเป็นภาระต่อด้านสังคมและด้านสาธารณสุขในอนาคต

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่เป็นผลมาจากการรับประทานอาหาร สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1. ภาวะโภชนาการที่ดี (Good or Adequate or Optimum Nutrition) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณที่ถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดี และ 2. ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) คือ ภาวะที่ร่างกายที่ได้รับสารอาหารไม่เหมาะสมทั้งในแง่ปริมาณและสารอาหาร จึงทำให้ร่างกายเกิดภาวะผิดปกติขึ้น แบ่งแยกย่อยออกเป็น ภาวะโภชนาการต่ำ (Undernutrition) หรือการได้รับสารอาหารน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย และภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) หรือการได้รับสารอาหารมากกว่าความต้องการของร่างกาย โดยทั้งภาวะโภชนาการต่ำและโภชนาการเกินนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในวัยเด็กที่เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต

ทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์¹ นอกจากนี้ ปัญหาทางด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กับปัญหาเรื้อรังทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการเรียนรู้ หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตอีกด้วย²

การมีภาวะโภชนาการที่ดีในวัยเด็กจึงเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของชีวิตในอนาคต โดยในแง่ของโภชนาการ กระบวนการเปลี่ยนแปลงอาหารเพื่อการใช้ประโยชน์ของร่างกายนั้น จะส่งผลต่อสุขภาพ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการเจริญเติบโตทางกายภาพ สามารถวัดได้จากน้ำหนัก ส่วนสูง และขนาดของร่างกายส่วนต่าง ๆ เช่น ขนาดเส้นรอบวงของแขน เป็นต้น อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการเติบโตของร่างกาย โดยมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งที่ติดตามการเปลี่ยนแปลงในส่วนสูงและน้ำหนักของเด็กอายุ 5-19 ปี ระหว่างปี ค.ศ. 1985-2019 ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า โภชนาการส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายในช่วงวัยรุ่น เด็กที่มีภาวะโภชนาการที่ดีจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กในประเทศที่โภชนาการไม่ดี ซึ่งเกิดความต่างของส่วนสูงมากถึง 20 เซนติเมตร ระหว่างประเทศที่เด็กสูงที่สุดและเตี้ยที่สุด³
2. ด้านสมองและสติปัญญา ในช่วงวัยเด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในด้านสมอง โดยเฉพาะในช่วง 4 ขวบปีแรกของการเติบโต เด็กจะมีพัฒนาการสมองได้เกือบจะ 80% ในขณะที่บางส่วนที่เหลือจะค่อย ๆ เติบโต จนกระทั่งเด็กอายุ 10 ปี สมองจะมีขนาดใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น การที่เด็กเล็กได้รับอาหารที่เหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนเพียงพอ จึงเป็นการวางรากฐานสุขภาพและพัฒนาการที่ดีสำหรับเด็กตั้งแต่อายุยังน้อย
3. ด้านความสามารถในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก การมีโภชนาการที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งเกี่ยวข้องกับความความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัว และมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย เช่น การชันคอ การเดิน การวิ่ง เป็นต้น และโภชนาการที่เหมาะสมยังส่งเสริมการทำงานกล้ามเนื้อเล็ก เช่น กล้ามเนื้อมือและกล้ามเนื้อตาที่เป็นพื้นฐานสำคัญของทักษะการเขียน และเรียนรู้

นอกจากการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมจะส่งผลดีในด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง และสติปัญญาแล้ว มีหลักฐานงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ว่า ภาวะทุพโภชนาการส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อเด็กในหลายด้านอีกด้วย เช่น

¹ วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. (2020). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน

² สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). เด็กไทยเผชิญปัญหาการกินในช่วงโควิด.

³ BBC. (2020). Poor diet: Children 20cm shorter as a result, analysis says. <https://www.bbc.com/news/health-54828544>.

- ผลกระทบจากภาวะโภชนาการต่ำ องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า การมีภาวะโภชนาการต่ำในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เพิ่มความเสี่ยงที่เด็กจะเสียชีวิตเจ็บป่วย และติดเชื้อจากโรคต่าง ๆ มากขึ้น เช่น อูจจาระร่วง การติดเชื้อทางเดินหายใจชนิดเฉียบพลัน เป็นต้น และการที่เด็กมีอาการเจ็บป่วยบ่อยครั้งจะส่งผลทำให้การเจริญเติบโตชะงัก มีภาวะเตี้ยแคระแกร็น การพัฒนาการทางด้านสมองและอวัยวะอื่น ๆ ล่าช้า ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถด้านภาษา การเรียนรู้ และความสามารถในการทำงานในอนาคต
- ผลกระทบจากภาวะโภชนาการเกิน ส่งผลทางด้านร่างกาย จิตใจ และการเรียนรู้ โดยการมีค่าน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงมากขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อคะแนนความฉลาดทางสติปัญญา (Intellectual Quotient; IQ) และความสามารถในการให้เหตุผลจากข้อมูลที่ได้รับ (Perceptual Reasoning) โดยงานวิจัยวัดโดยการให้ผู้เข้าร่วมการทดลองวิเคราะห์รูปภาพว่ามีส่วนสำคัญใดในภาพที่ขาดหายไป (Picture Completion) ส่วนในด้านสังคม เด็กที่มีน้ำหนักเกินจะมีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพและสภาพจิตใจเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยเมื่อเข้าเติบโตสู่วัยรุ่น เด็กจะมีความกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตนมากยิ่งขึ้น การมีภาวะน้ำหนักเกินอาจทำให้โดนล้อเลียนจนกระทั่งขาดความมั่นใจ และในบางรายอาจจะวิตกกังวลมากทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ (Davison & Birch, 2001; Wolf et al., 2003) นอกจากนี้ เด็กเป็นโรคอ้วนยังมีโอกาสที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึงร้อยละ 25 ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังในอนาคต เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเสื่อม และโรคเบาหวาน เป็นต้น

จากผลกระทบดังกล่าว จะเห็นได้ว่าภาวะทุพโภชนาการส่งผลกระทบต่อคุณภาพของเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งในด้านการพัฒนาการของร่างกาย สมอง จิตใจ ทักษะความสามารถต่าง ๆ และยังส่งผลกระทบต่อภาคเศรษฐกิจในอนาคต การศึกษาของ World bank ประมาณการว่า ในประเทศอาเซียน ภาวะโภชนาการต่ำจะส่งผลกระทบต่อการสูญเสียผลิตภาพเท่ากับร้อยละ 2.4 - 4.4 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (GDP)

ที่มา:

Mbuya, Nkosinathi Vusizhlobo; Osornprasop, Sutayut; David, Clarissa.

(2019). Addressing the Double Burden of Malnutrition in ASEAN. World Bank, Bangkok.

UNICEF. (2561). แนวแนะวิธีการเลี้ยงดู ดูแล และพัฒนาเด็กปฐมวัย ตามสมรรถนะเพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. (2561). ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. (2020). การส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยก่อนเรียน