



ประเภท : บทความ

หัวข้อข่าว : เลี้ยงลูกให้ชอบกินผัก เลี้ยงลูกรักด้วยน้ำนมแม่ (ด้านสังคม)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : พุธที่ 14 เดือน กันยายน พ.ศ.2560

เข้าชม : 2003

เรื่อง เลี้ยงลูกให้ชอบกินผัก เลี้ยงลูกรักด้วยน้ำนมแม่

พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ.2560 หรือ

พ.ร.บ.นมผงฉบับแรกของประเทศไทยที่จะเริ่มบังคับใช้ในวันที่ 8 กันยายน 2560

นี่เป็นการควบคุมการตลาดของนมผงไม่ให้โฆษณาเกินจริงมากเกินไปเหมือนทุกวันนี้ เช่น กินแล้วลูกจะฉลาดจะตัวโต

จะมีพัฒนาการที่ดีเกินจริงมากมาย ซึ่งความจริงแล้วการกินนมผงควรใช้ในกรณีที่แม่ไม่สามารถให้นมลูกได้ตามปกติ

กฎหมายฉบับนี้แสดงให้เห็นถึงความล้มเหลวของบริษัทผู้ผลิตในเชิงจริยธรรม

จึงทำให้ต้องมีกฎหมายเข้ามาควบคุม อีกทั้งยังสอดคล้องกับหลักเกณฑ์สากลว่าด้วยการตลาดอาหารทดแทนนมแม่

นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของการทารกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเหมาะสมสามารถ

รลดป้องกันการเสียชีวิตของทารก ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ลดโอกาสเป็นโรคมุมิแพ้และยังช่วยเสริมสร้างสมองให้่องไวในการเรียนรู้
เพิ่มระดับเซาว์ปัญญา หรือ ไอคิว ของทารก
อีกทั้งยังช่วยป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด
ลดความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งเต้านม
มะเร็งรังไข่ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจขาดเลือด
ในแม่ที่ให้นมทารกอีกด้วย

ล่าสุดงานวิจัยจาก Monell Chemical Senses Centre
เมืองฟิลาเดเฟีย ประเทศสหรัฐอเมริกา
ชี้ว่าการเลียลูกด้วยนมแม่จะทำให้ทารกที่เติบโตมามีแนวโน้มนชอบกินผักมาก
ขึ้น เนื่องจากทารกคุ้นเคยกับรสชาติของผัก
ตั้งแต่ตอนอยู่ในน้ำคร่ำก่อนคลอด
พอคลอดออกมาก็คุ้นเคยกับรสชาติของนมแม่ในแม่ที่กินผักเป็นประจำ

งานวิจัยชี้ว่าทารกสามารถรับรู้รสชาติได้ตั้งแต่ตอนอยู่ในท้องแม่ก่อนคลอด
ถ้าแม่กินผักระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ น้ำคร่ำและน้ำนมแม่มีรสชาติคล้ายผัก
เมื่อทารกอยู่ในครรภ์ก็จะรับรู้รสชาติของความเป็นผักและคุ้นชินกับรสชาติดัง
กล่าว
เมื่อคลอดออกมาและถูกเลียด้วยน้ำนมแม่ที่รสชาติคล้ายผักอีกก็จะยิ่งคุ้นชิน
ทำให้เมื่อโตมาต่อมรับรสก็จะคุ้นชินกับรสชาติผักไปโดยปริยาย
ไม่เกิดอาการต่อต้าน หรือที่เรียกว่าความไม่ร่อยของรสชาติผัก
ทำให้กินผักง่ายกว่าเด็กคนอื่น ๆ

แม่ ๆ หลายคนอยากให้ลูกมีสุขภาพดี การให้ลูกทานอาหารครบ 5
หมู่เป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต
แต่หมู่ที่เป็นวิตามินซึ่งได้จากการทานผักและผลไม้เป็นหมู่ที่ป้อนลูกยากที่สุด
มีการดัดแปลงผัก นำไปประกอบอาหารเป็นรูปต่าง ๆ การตุ๋นบ้าง ดอกไม้บ้าง
เพื่อให้ลูกทาน



วันนี้เรามีวิธีที่ง่ายกว่านั้นเพียงคุณแม่ทานผักเป็นประจำตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์และตอนให้นมลูก พร้อมทั้งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเพียงเท่านี้เด็กที่โตมาก็มีแนวโน้มจะทานผักได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม

โดยชัชฎาภรณ์ ฉิมดี

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก