

## อาหารเสริมสำหรับเด็ก และปัญหาที่ควรรู้

โรคเรื้อรังในเด็กยังคงพบอยู่เป็นประจำ เช่น โรคนอนไม่หลับ (Insomnia), โรคสมาธิสั้น (ADHD - Attentional deficit disorder), การย่อยอาหารผิดปกติ (Digestive disorder), หรือ โรคออทิซึม (Autism)

อาหารเสริมสำหรับเด็ก สามารถป้องกัน และลดอัตราการเกิดความผิดปกติต่างๆดังกล่าว ได้แก่

1. **วิตามิน D3** จำเป็นต่อสุขภาพโดยรวม เสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันและ ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุแคลเซียมมาใช้สร้างกระดูก พบมากในปลาทะเล และตับ ซึ่งเด็กไม่ค่อยได้กินอย่างสม่ำเสมอ หรือพบได้ในอาหารพวกซีเรียล (Cereal) ที่ทำจากธัญพืช น้ำส้ม และอาหารที่ทำจากนม (Dairy product) ก็มักมีปริมาณวิตามิน D3 ไม่เพียงพอ เด็กควรได้รับวิตามิน D3 เสริมจากแสงแดด และจากอาหารเสริม โดยเด็กเล็กควรได้รับ 300-1000 IU ต่อวัน และ 2000 IU ต่อวันสำหรับวัยรุ่น
2. **ธาตุเหล็ก (Iron)** ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง (Anemia) การขาดธาตุเหล็กอาจเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ วิตกกังวล ซึมเศร้า รวมทั้งอาการของโรคสมาธิสั้น (ADHD - Attentional deficit and hyperactivity disorder)
3. **ธาตุสังกะสี (Zinc)** ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน และจำเป็นต่อสุขภาพโดยรวม ลดความเสี่ยงของอาการผิดปกติทางสมองและจิตใจ เช่น อาการเครียด และสมาธิสั้น
4. **กรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3 Fatty acid)** ตีต่อสมอง และหัวใจ มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (Anti-inflammation) อีกด้วย พบมากในเมล็ดป่าน (Flax seed) และปลาทะเล ซึ่งเด็กคงได้รับไม่เพียงพอ เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองมักมีความกลัวต่อสารปรอทที่ปนเปื้อนในเนื้อปลา
5. **อาหารพรีไบโอติก (Prebiotics) และแบคทีเรียโพรไบโอติก (Probiotics)** ช่วยเพาะพันธุ์สร้างแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ โดยพรีไบโอติกเป็นอาหารสำหรับแบคทีเรียโพรไบโอติก ความผิดปกติในระบบย่อยอาหารอาจนำไปสู่อาการป่วย เช่น อาการของโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome - IBS), อาการซึมเศร้า (Depression), หรือ โรคอ้วน (Obesity) ซึ่งแก้ไขได้โดยการใช้อาหารพรีไบโอติก และแบคทีเรียโพรไบโอติก ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภทหมักดอง (Fermented food) เช่น ผักดอง โยเกิร์ต (Yokurt) น้ำเต้าหู้ แต่มีผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยที่ไม่สนับสนุนให้เด็กกินอาหารเหล่านี้ จึงควรเสริมพิเศษจากอาหารเสริม เช่น คูกี้พรีไบโอติก

ปัญหาที่ควรรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสำหรับเด็ก

1. ความเข้มข้นต่ำ หรือปริมาณสารอาหารไม่เพียงพอสำหรับร่างกายเด็ก จะนำไปใช้ประโยชน์หรือไม่พอที่จะแก้ไขอาการเจ็บป่วยของเด็ก
2. ใส่น้ำตาลมากเกินไป ทำให้มีรสหวาน เด็กชอบ แต่ใส่สารอาหารน้อยทำให้ไม่ได้ประโยชน์ อาจเกิดโทษจากการกินน้ำตาลมากกว่า
3. ผู้ปกครองขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารเสริมที่ควรใช้ให้เหมาะกับอายุ น้ำหนักตัว หรืออาการป่วย ทำให้เลือกผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไม่ถูกต้อง