ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการ (ภาวะการขาดสารอาหาร)
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ปัญหาที่เกิดจากภาวะการขาดสารอาหาร

จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารดังกล่าว ส่วนหนึ่งได้ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นกับคนไทยในยุคนี้ คือปัญหาการขาดสารอาหาร

ปัญหาการขาดสารอาหาร ประเทศไทยแม้จะได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์มากมายหลายชนิด เพราะนอกจากสามารถผลิตอาหารพอเลี้ยงประชากรในประเทศได้แล้ว ยังมากพอที่จะส่งไปจำหน่ายต่างประเทศได้ปีละมากๆ อีกด้วย แต่ก็ยังคงมีรายงานว่า ประชากรบางส่วนของประเทศยังเป็นโรคขาดสารอาหารอีกจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะทารกและเด็กอ่อน เด็กวัยเรียน เด็กเหล่านี้อยู่ในสภาพที่ร่างกายไม่เจริญเติบโตเต็มที่ มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ ซึ่งมักพบในชนบทโดยเฉพาะถิ่นทุรกันดาร สาเหตุหลักสำคัญของการขาดสารอาหาร คือ ขาดความรู้ในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่านมผง ความยากจนเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพไม่ดี (กรมอนามัย, ๒๕๔๘) ส่งผลให้คนไทยในปัจจุบันมีอัตราเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารมากขึ้น เช่น การขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน การขาดธาตุเหล็กและเกลือแร่อื่นๆ การขาดวิตามินเอ วิตามินบีต่างๆ วิตามินซีและอื่นๆ ทั้งนี้เพราะปัจจัยแห่งการขาดสารอาหารนั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการมีวิถีชีวิตเร่งรีบ และมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปดังกล่าว

โรคขาดสารอาหาร

คือ โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการบกพร่องทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด มีสาเหตุดังนี้

๑. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งไม่มีอะไรทดแทนในการป้องกันโรคอาจเนื่องมาจากความยากจนห่างไกลความเจริญและแหล่ง อาหารรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง อาจเนื่องมาจากการขาดความรู้ในการเลือกกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนา

๒. การรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง หรือมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากผลวิจัยพบว่าขาดธาตุเหล็กมีผลกระทบไม่เฉพาะเด็กหญิง เท่านั้นเพราะธาตุเหล็กทำให้มีสมาธิในการเรียน

๓. มีความผิดปกติของร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว

สาเหตุของโรคขาดสารอาหาร

เกิดจากพฤติกรรมและนิสัยส่วนตัวในการกินอาหาร และด้วยปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ (ฐานะยากจน) จึงทำให้เด็กต้องกินอาหารเท่าที่พ่อแม่จะหามาได้การดูแลเรื่องการกินอาหาร (โภชนาการ) ของเด็กในวัยเรียนเหล่านี้ จะเห็นว่าเด็กไม่ได้กินตามหลักโภชนาการ แต่กินเพียงเพื่อให้อิ่มท้องและอยู่รอดเท่านั้น ส่วนมากคนที่มีความสำคัญที่ต้องคอยดูแลในเรื่อง โภชนาการของเด็กคือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู (ญาติ) ที่ไม่ค่อยมีเวลาหรือ ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงทำให้เด็กเกิดโรคขาดสารอาหารโดยไม่รู้ตัว

โรคขาดสารอาหารเป็นปัญหาที่สำคัญ

ปัญหาที่สำคัญของประชากรและเป็นสาเหตุให้เด็กมีอัตราการเสียชีวิตที่สูงขึ้น หากไม่ถึงกับเสียชีวิตร่างกายก็จะแคระแกร็น ไม่เจริญเติบโต ทั้งทางด้านพฤติกรรมและสังคม การแก้ไขปัญหาโรคขาดสารอาหารที่เกิดกับเด็ก ทำได้โดยการทำให้ประชาชนตระหนักถึงการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ เพราะน้ำนมแม่มีสารอาหารที่สมบูรณ์และดีที่สุด สำหรับใช้เลี้ยงทารกหากเป็นไปได้ควรให้เด็กได้ดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลืองด้วย

ตัวอย่างการแก้ไขและป้องกันโรคขาดสารอาหาร(โปรตีน)

สำหรับคนที่มีรายได้น้อย แก้ไขได้โดยการกินอาหารที่ให้โปรตีนจากพืชแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่มีราคาแพง โปรตีนจากพืช เรียกว่า “โปรตีนเกษตร” มีลักษณะคล้ายเนื้อสัตว์และให้คุณค่าทางโภชนาการ (โปรตีน) ไม่น้อยไปกว่าเนื้อสัตว์ ในราคาที่ไม่แพงนัก การนำโปรตีนเกษตรมาประกอบอาหารให้เด็กเล็กกิน จะช่วยให้เด็กได้รับโปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญในการเจริญเติบโตของเด็ก

โดยสรุปก็คือต้องมีความรู้ทางโภชนาการ

รู้จักการเลือกกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วน และในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวันหากสารอาหารที่จำเป็นมีราคาแพง เช่น เนื้อสัตว์ก็หาสิ่งที่มาทดแทน (โปรตีนเกษตร) เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็น ครบถ้วนและไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร

โรคขาดธาตุเหล็ก เหล็กเป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง เพื่อนำไปใช้ในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง โดยปกติทั่วไปหญิงมีครรภ์ และหญิงที่มีประจำเดือนต้องการธาตุเหล็กมากกว่าชาย เพราะสูญเสียเลือดมากกว่า ทำให้เป็นโรคโลหิตจางกันมาก และเป็นได้ทุกวัย โรคนี้พบมากในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สาเหตุ

เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก กินอาหารที่มีเหล็กไม่พอหรือร่างกายเสียเลือดมาก หรือเป็นโรคพยาธิลำไส้ นอกจากนี้อาจเนื่องจากขาดโปรตีน วิตามินบี ๑๒ และกรดโฟลิค โดยเฉพาะในหญิงมีครรภ์และทารกและเด็กทารกและเด็กเป็นโรคนี้ได้ โดยเฉพาะทารกที่คลอดจากมารดาที่เป็นโรคเลือดจาง และในทารกที่คลอดก่อนกำหนด หญิงมีครรภ์และวัยรุ่นซึ่งต้องการเหล็กมากกว่าปกติ อาจเป็นโรคเลือดจางได้ง่าย

อาการ

- ☞ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
- ☞ หงุดหงิด มึนงง ปวดศีรษะ
- ☞ ผิวพรรณซีด
- ☞ เล็บบาง เปราะและซีด

โรคเหน็บชา เป็นผลจากการขาด วิตามินบี 1 ซึ่งทำหน้าที่ เร่งปฏิกิริยาในการ เผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี 1 จะทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารแปรปรวนไปจากปกติ เป็นโรคที่พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ ผู้ใช้แรงงาน ทารกและ ผู้ดื่มสุราเป็นประจำ

สาเหตุ

เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 1 ไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายและการขาดความรู้

อาการ

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ชาตามมือและเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง แขน-ขาลีบ ไม่มีแรงเดิน เปะปะ หายใจลำบาก หัวใจบวมโต ถ้าไม่รักษาอาจถึงแก่ชีวิตได้ด้วยโรคหัวใจวาย

การป้องกัน

โรคเหน็บชาไม่ใช่โรคที่เกิดจากความอดอยากหากแต่เกิดเพราะการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน การป้องกันอาจทำได้โดยส่งเสริมให้กินอาหารที่มีวิตามินบี ๑ สูง เช่น เนื้อหมู ถั่วเหลือง ผู้ที่ดื่มน้ำชาหรือเคี้ยวใบเมี่ยงเป็นประจำ ถ้าเลิกได้เป็นการดีที่สุดถ้าทำไม่ได้ก็ดื่มน้ำชาหรือเคี้ยว ใบเมี่ยงให้น้อยลง และควรทำในระหว่างมื้ออาหาร ผู้ที่ชอบกินปลาร้าดิบ ควรเปลี่ยนเป็นต้มให้ สุกเสียก่อน เลิกดื่มเหล้าเป็นประจำเวลาเกิดการเจ็บป่วยก็ไม่อดของแสลง ทั้งๆ ที่อาหารเหล่านั้นมีคุณค่าทางโภชนาการ การหุงต้มทุกชนิดควรใช้น้ำแต่พอประมาณ เช่น ควรหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำส่งเสริมให้กินข้าวซ้อมมือ และรัฐควรวางมาตรฐานการสีข้าวของโรงสีต่างๆ เพื่อสงวนคุณค่าของวิตามินบี ๑ ไว้

โรคขาดสารอาหารที่สำคัญและพบเห็นบ่อยในประเทศไทยมีดังนี้

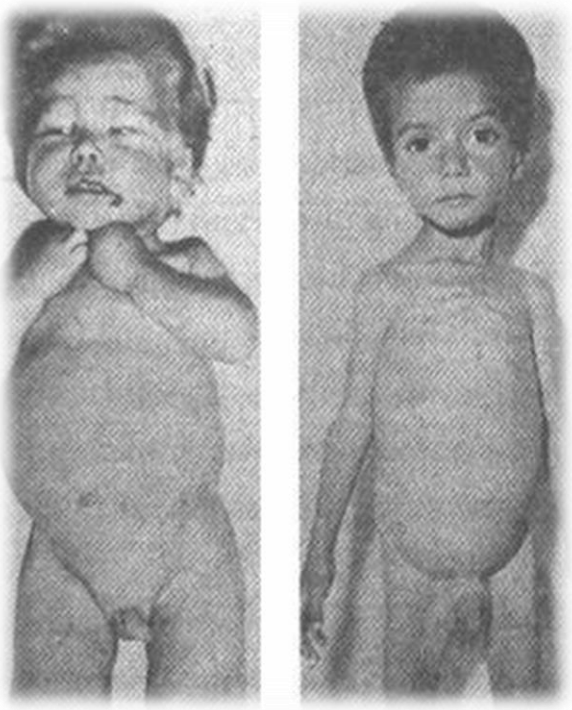
๑. โรคขาดโปรตีนและแคลอรี

โรคขาดโปรตีนและแคลอรีเป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันที่มีคุณภาพดีไม่เพียงพอ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๖ ปี โดยเฉพาะทารกและเด็กก่อนวัยเรียน อันเนื่องมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เอาใจใส่เรื่องการกินอาหารหรือไม่มีความรู้ทางโภชนาการดีพอ ลักษณะอาการของโรคมี ๒ รูปแบบ คือ ควาชิออร์กอร์ (Kwashiorkor) และมาราสมัส (Marasmus)

๑.๑ ควาชิออร์กอร์ เป็นลักษณะอาการที่เกิดจากการขาดสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างมาก มักเกิดกับทารกที่เลี้ยงด้วยนมข้นหวาน นมผงผสม และให้อาหารเสริมประเภทข้าวหรือแป้งเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ร่างกายขาดโปรตีนสำหรับการเจริญเติบโตและระบบต่างๆ บกพร่อง ทารกจะมีอาการซีด บวมที่หน้า ขา และลำตัว เส้นผมบางเปราะและร่วงหลุดง่าย ผิวหนังแห้งหยาบ มีอาการซึมเศร้า มีความต้านทานโรคต่ำ ติดเชื้อง่าย และสติปัญญาเสื่อม

๑.๒ มาราสมัส เป็นลักษณะอาการที่เกิดจากการขาดสารอาหรประเภท โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการคล้ายกับเป็นควาชิออร์กอร์แต่ไม่มีอาการบวมที่ท้อง หน้า และขา นอกจากนี้ร่างกายจะผอมแห้ง ศีรษะโตพุงโร ผิวหนังเหี่ยวย่นเหมือนคนแก่ ลอกออกเป็นชั้นได้ และท้องเสียบ่อย

อย่างไรก็ตาม อาจมีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มีลักษณะทั้งควาชิออร์กอร์ และมาราสมัสในคนเดียวกันได้



รูป ลักษณะของเด็กที่เป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรี

ประเภทควาชิออร์กอร์และมาราสมัส

จากการสำรวจพบว่า ทารกและเด็กก่อนวัยเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นโรคขาดโปรตีนและแคลอรีมากที่สุด นอกจากนี้จากรายงานสถานภาพโภชนาการในประเทศไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย ยังพบอีกว่าในหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตรโดยเฉพาะในชนบทมีภาวะโภชนาการไม่ดีตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีอาการตั้งครรภ์ตั้งแต่อายุยังน้อย และขณะตั้งครรภ์งดกินอาหารประเภทโปรตีน เพราะเชื้อว่าเป็นของแสลงทำให้ได้รับพลังงานเพียงร้อยละ ๘๐ และโปรตีนร้อยละ ๖๒ – ๖๙ ของปริมาณที่ควรได้รับ

การขาดสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น ด้วยเหตุนี้เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงได้มีการส่งเสริมให้เลี้ยงทารกด้วยนมมารดามากขึ้น และส่งเสริมให้เด็กดื่มนมวัวน้ำนมถั่วเหลืองเพิ่มขึ้น เพราะน้ำนมเป็นสารอาหารที่สมบูรณ์ที่สุดเนื่องจากประกอบด้วยสารอาหารต่างๆ ครบทั้ง ๕ ประเภท

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีหน่วยงานหลายแห่งได้ศึกษาค้นคว้าหาวิธีการผลิตอาหารที่ให้คุณค่าโปรตีนแต่มีราคาไม่แพงนัก ให้คนที่มีรายได้น้อยได้กินกันมากขึ้น สถาบันค้นคว้าพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ค้นคว้าทดลองผลิตอาหารโปรตีนจากพืชเพื่อทดแทนโปรตีนจากสัตว์ เช่น ใช้ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่เรียกว่า โปรตีนเกษตร ที่ผลิตในรูปของเนื้อเทียม และโปรตีนจากสาหร่ายสีเขียว เป็นต้น

๒. โรคขาดวิตามิน

นักเรียนคงได้ทราบมาแล้วว่า นอกจากร่างกายจะต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันแล้ว ยังต้องการสารอาหารประเภทวิตามิน (และแร่ธาตุ) อีกด้วยเพื่อช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์ขึ้น คือ ช่วยควบคุมให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ตามปกติถึงแม้ร่างกายจะต้องการสารอาหารประเภทนี้ในปริมาณน้อยมาก แต่ถ้าขาดไปจะทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์และเกิดโรคต่างๆ ได้ โรคขาดวิตามินที่พบในประเทศไทยส่วนมากเป็นโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง และวิตามินซี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ โรคขาดวิตามินเอ เกิดจากอาหารที่มีไขมันต่ำและมีวิตามินเอน้อยคนที่ขาดวิตามินเอถ้าเป็นเด็กการเจริญเติบโตหยุดชะงัก สุขภาพอ่อนแอ ผิวหนังหยาบแห้งมีตุ่มสาก ๆ เหมือนหนังคางคก เนื่องจากการอักเสบบริเวณก้น แขน ขา ข้อศอก เข่า และหน้าอก นอกจากนี้จะมีอาการอักเสบในช่องจมูก หู ปาก ต่อมน้ำลาย เยื่อบุตาและกระจกตาขาวและตาดำจะแห้ง ตาขาวจะเป็นแผลเป็นที่เรียกว่าเกล็ดกระดี่ ตาดำขุ่นหนาและอ่อนเหลวถ้าเป็นรุนแรงจะมีผลทำให้ตาบอดได้ ถ้าไม่ถึงกับตาบอดก็อาจจะมองไม่เห็นในที่สลัวหรือปรับตาในความมืดไม่ได้ เรียกว่า ตาฟาง หรือ ตาบอดกลางคืน

รูป โรคตาเป็นเกล็ดกระดีที่เกิดจากการขาดวิตามินเอ

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดวิตามินเอ ทำได้โดยการกินอาหารที่มีไขมันและอาหารจำพวกผลไม้ ผักใบเขียว ผักใบเหลือง เช่น มะละกอ มะม่วงสุก ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มันเทศ ไข่ นม สำหรับทารกควรได้กินอาหารเสริมที่ผสมกับตับหรือไข่แดงบด

๒.๒ โรคขาดวิตามินบีหนึ่งเกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีต่ำและกินอาหารที่ไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินบีหนึ่ง คนที่ขาดวิตามินบีหนึ่งจะเป็นโรคเหน็บชาซึ่งจะมีอาการชาทั้งมือและเท้า กล้ามเนื้อแขนและขาไม่มีกำลัง ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการบวมร่วมด้วย ถ้าเป็นมากจะมีอาการใจสั่นหัวใจโตและเต้นเร็ว หอบ เหนื่อย และอาจตายได้ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

รูป ผู้ป่วยเป็นโรคเหน็บชาเนื่องจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดวิตามินบีหนึ่งทำได้โดยการกินอาหารที่มีวิตามินบีหนึ่งให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ข้าวซ้อมมือ, ตับ, ถั่วเมล็ดแห้ง และเนื้อสัตว์ และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำลายวิตามินบีหนึ่ง เช่น ปลาร้าดิบ, หอยดิบ, หมาก, เมี่ยง, ใบชา เป็นต้น

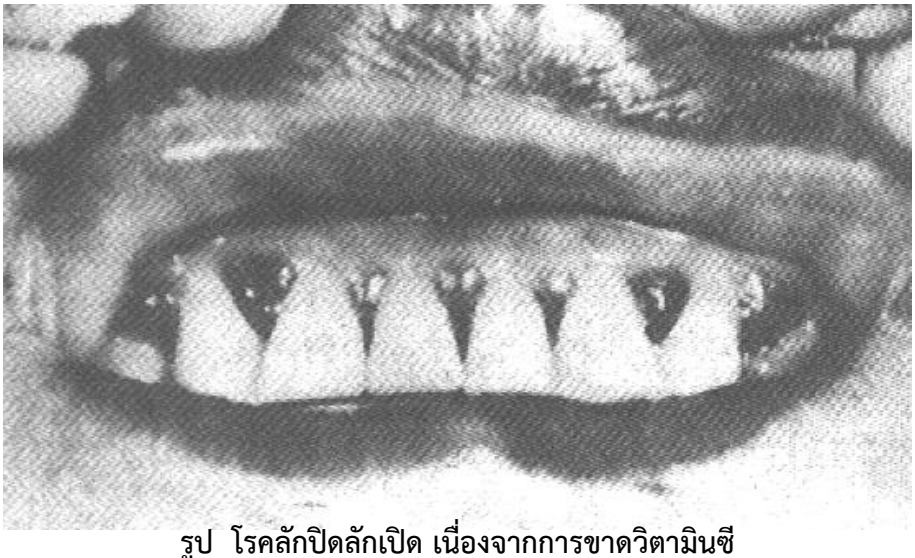
๒.๓ โรคขาดวิตามินบีสอง เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบีสองไม่เพียงพอ คนที่ขาดวิตามินบีสองมักจะเป็นแผลหรือรอยแตกที่มุมปากทั้งสองข้างหรือซอกจมูกมีเกล็ดใสเล็ก ๆ ลิ้นมีสีแดงกว่าปกติและเจ็บ หรือมีแผลที่ผนังภายในปากรู้สึกคันและปวดแสบปวดร้อนที่ตา อาการเหล่านี้เรียกว่า เป็นโรคปากนกกระจอก คนที่เป็นโรคนี้จะมีอาการ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และอารมณ์หงุดหงิด

รูป โรคปากนกกระจอกเนื่องจากการขาดวิตามินบีสอง

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดวิตามินบีสอง ทำได้โดยการกินอาหารที่มีวิตามินบีสองให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น นมสด, นมปรุงแต่ง, นมถั่วเหลือง, น้ำเต้าหู้, ถั่วเมล็ดแห้ง, ข้าวซ้อมมือ, ผัก, ผลไม้ เป็นต้น

๒.๔ โรคขาดวิตามินซี เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ คนที่ขาดวิตามินซีมักจะเจ็บป่วยบ่อย เนื่องจากมีความต้านทานโรคต่ำ เหงือกบวมแดง เลือดออกง่าย ถ้าเป็นมากฟันจะโยกรวน และมีเลือดออกตามไรฟันง่าย อาการเหล่านี้เรียกว่าเป็น โรคลักปิดลักเปิด



รูป โรคลักปิดลักเปิด เนื่องจากการขาดวิตามินซี

การรักษาและป้องกัน

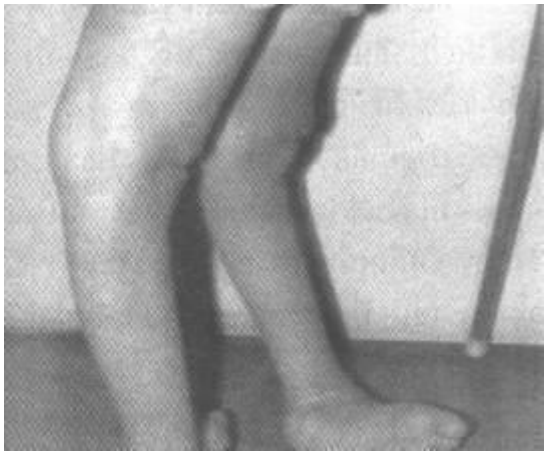
โรคขาดวิตามินซี ทำได้โดยการกินอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอและเป็นประจำ เช่น ส้ม, มะนาว, มะขามป้อม, มะเขือเทศ, ฝรั่ง, ผักชี เป็นต้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า โรคขาดวิตามิน ส่วนมากมักจะเกี่ยวกับวิตามินประเภทละลายได้ในน้ำ เช่น วิตามินบี วิตามินอี และวิตามินเค มักจะไม่ค่อยเป็นปัญหาโภชนาการ ทั้งนี้เพราะวิตามินเหล่านี้บางชนิดร่างกายของคนเราสามารถสังเคราะห์ขึ้นมาเองได้ เช่น วิตามินดี ผู้ที่ออกกำลังกายกลางแจ้งและได้รับแสงอาทิตย์เพียงพอ รังสีอัลตราไวโอเลตจากแสงอาทิตย์สามารถเปลี่ยนสารที่เป็นไขมันชนิดหนึ่งใต้ผิวหนังที่เป็นวิตามินดีได้ วิตามินเค ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้จากแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่

๓. โรคขาดแร่ธาตุ

แร่ธาตุนอกจากจะเป็นสารอาหารที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติแล้ว ยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายอีกด้วย เช่น เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน เลือด กล้ามเนื้อ เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ดังนั้น ถ้าร่างกายขาดแร่ธาตุก็อาจจะทำให้การทำหน้าที่ของอวัยวะผิดปกติ และทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ ดังนี้

๓.๑ โรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส เกิดจากการกินอาหารที่มีแคลเซียมยมและฟอสฟอรัสไม่เพียงพอ คนที่ขาดแคลเซียมและฟอสฟอรัสจะเป็นโรคกระดูกอ่อน มักเป็นกับเด็ก หญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร ทำให้ข้อต่อกระดูกบวม ขาโค้งโก่ง กล้ามเนื้อหย่อน กระดูกซีโครงด้านหน้ารอยต่อนูนทำให้หน้าอกเป็นสันที่เรียกว่าอกไก่ ในวัยเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตช้าโรคกระดูกอ่อนนอกจากจะเกิดจากการขาดแร่ธาตุทั้งสองแล้ว ยังเกิดจากการได้รับแสงแดดไม่เพียงพออีกด้วย



รูป โรคกระดูกอ่อน เนื่องจากการขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส ทำได้โดยการกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสให้มากและเป็นประจำ เช่น นมสด, ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก, ผักสีเขียว, น้ำมันตับปลา เป็นต้น

๓.๒ โรคขาดธาตุเหล็ก เกิดจากการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่เพียงพอหรือเกิดจากความผิดปกติในระบบการย่อยและการดูดซึม คนที่ขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง เนื่องจากร่างกายสร้างเฮโมโกลบินได้น้อยกว่าปกติ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร มีความต้านทานโรคต่ำ เปลือกตาขาวซีด ลิ้นอักเสบ เล็บบางเปราะ และสมรรถภาพในการทำงานเสื่อม

รูป ผู้ป่วยเป็นโรคโลหิตจางและมีลิ้นอักเสบและซีด

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดธาตุเหล็กทำได้โดยการกินอาหารที่มีธาตุเหล็กและโปรตีนสูงเป็นประจำ เช่น ตับเครื่องในสัตว์, เนื้อสัตว์, ผักสีเขียว เป็นต้น

๓.๓ โรคขาดธาตุไอโอดีน เกิดจากการกินอาหารที่มีไอโอดีนต่ำหรืออาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีนในร่างกาย คนที่ขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอพอก และต่อมไทรอยด์บวมโต ถ้าเป็นตั้งแต่เด็กจะมีผลต่อการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เตี้ย แคระแกร็น สติปัญญาเสื่อม อาจเป็นใบ้หรือหูหนวกด้วย คนไทยภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะเป็นโรคนี้กันมาก บางทีเรียกโรคนี้ว่า โรคเอ๋อ

รูป ผู้ป่วยเป็นโรคคอพอกเนื่องจากการขาดธาตุไอโอดีน

การรักษาและป้องกัน

โรคขาดธาตุไอโอดีนทำได้โดยการกินอาหารทะเลให้มาก เช่น กุ้ง, หอย, ปู, ปลา เป็นต้น ถ้าไม่สามารถหาอาหารทะเลได้ก็ควรบริโภคเกลืออนามัย ซึ่งเป็นเกลือสมุทรผสมไอโอดีนที่ใช้ในการประกอบอาหารแทนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารขัดขวางการใช้ไอโอดีน เช่น พืชตระกูลกระหล่ำ ซึ่งก่อนกินควรต้มเสียก่อน

โดยกล่าวสรุป การขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งหรือหลายๆประเภท นอกจากจะมีผลทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและเป็นโรคต่างๆ ได้แล้ว ยังทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก อีกทั้งยังมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพของประชากรโดยตรง ซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาของประเทศในที่สุด ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนควรเลือกกินอาหารอย่างมีคุณภาพ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงเสมอไป แต่ต้องการกินอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่พอเพียงกับร่างกายต้องการในแต่ละวัน นั่นคือ กินให้ดี แล้วก็จะส่งผลถึงสุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ซึ่งก็คืออยู่ดีด้วย

อย่างไรก็ตาม โรคที่เกี่ยวกับสารอาหารไม่ใช่มีเฉพาะโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหารเท่านั้น การที่ร่างกายได้รับสารอาหารบางประเภทมากเกินไปก็ทำให้เกิดโรคได้เช่นเดียวกัน โรคที่เกิดจากการได้รับสารอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกายมีหลายโรคที่พบเห็นบ่อย คือ โรคอ้วน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : https://www.honestdocs.co/nutrition-problems-of-thai-people

รูปภาพเด็กอ้วน

ขอขอบคุณรูปภาพจาก :https://www.google.co.th/search?tbm=isch&sa=1&ei=Osh-W5WsHYXfvgTdyq1g&q=ภาพเด็กอ้วน&oq=ภาพเด็กอ้วน

รูปภาพเด็กผอม

ขอขอบคุณรูปภาพจาก : https://www.google.co.th/search?tbm=isch&sa=1&ei=Osh-W5WsHYXfvgTdyq1g&q=ภาพเด็กผอม