

กรมอนามัย ห่วง เด็กไทย สูงน้อย หนูน ตึมนมจืด 2 แก้ว ทุกวัน เพิ่มความสูง พร้อมเรียนรู้

กรมอนามัย เผย เด็กไทยเพียง 1 ใน 3 ตึมนม 2 แก้วต่อวัน แนะนำเรียน วัยรุ่น ตึมนมจืด 2 แก้วทุกวัน ร่วมกับกินอาหารครบหมู่ ครบมือ ครบส่วน ช่วยให้เติบโต แข็งแรง สูงสมวัย พร้อมเรียนรู้ได้ดีเต็มศักยภาพ ทัดเทียมนานาชาติ

แพทย์หญิงอัจฉรา นิธิอภิญญาสกุลอธิบดี กรมอนามัย เปิดเผย องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายนของทุกปีเป็น “วันตึมนมโลก” หรือ “World Milk Day” เพื่อให้ประเทศและองค์กรต่าง ๆ เห็นความสำคัญและร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์ตึมนม ปีนี้กรมอนามัยและภาคีเครือข่ายร่วมรณรงค์โดยใช้สโลแกน “ตึมนมจืด 2 แก้ว ทุกวันทุกวัย” (Dairy in Dairy Life) “มีนมติดบ้าน เป็นอาหารว่างสำหรับทุกวัย เพิ่มส่วนสูง สมองดี ห่างไกลกระดูกพรุน” จากการสำรวจอนามัยโพลเรื่อง “การตึมนม” ปี 2567 พบว่าคนไทยตึมนม ร้อยละ 88 แต่ส่วนใหญ่ ตึมนมเพียง 1-2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 44) และตึมนม 1 แก้วต่อวัน (ร้อยละ 72) ส่วนน้อยตึมนม 2 แก้วต่อวัน (ร้อยละ 10) และส่วนใหญ่เลือกตึมนมรสจืด (ร้อยละ 50)

ในปัจจุบันคนไทยยังตึมนมน้อยเพียง 21.9 ลิตร/คน/ปี ซึ่งเมื่อเทียบกับประเทศอื่นในเอเชีย เช่น ใต้หวัน 77.4 ลิตร/คน/ปี ญี่ปุ่น 36.2 ลิตร/คน/ปี สิงคโปร์ 33.3 ลิตร/คน/ปี ฮองกง 26.3 ลิตร/คน/ปี เวียดนาม 20.9 ลิตร/คน/ปี เมื่อเทียบกับสหภาพยุโรป แคนาดา 57.2 ลิตร/คน/ปี เดนมาร์ก 51.9 ลิตร/คน/ปี และโดยเฉลี่ยทั่วโลก 30.7 ลิตร/คน/ปี

สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เด็กไทยยังคงมีปัญหา สูงตึมนมส่วนต่ำกว่าเกณฑ์ เตี้ย ผอม อ้วน สูงขึ้นเกินเกณฑ์ พบว่าเด็กไทยสูงตึมนมส่วนร้อยละ 55 เตี้ยร้อยละ 10.5 ผอมร้อยละ 5.2 เริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ 12.9 ส่วนสูงเฉลี่ยเด็กอายุ 12 ปี เพศชาย 147 เซนติเมตร เพศหญิง 149 เซนติเมตร ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 19 ปี เพศชาย 167 เซนติเมตร เพศหญิง 158 เซนติเมตร ยังห่างไกลค่าเป้าหมายปี 2570 ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 19 ปี เพศชาย 170 เซนติเมตร เพศหญิง 165 เซนติเมตร

แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวต่อไปว่าจากการสำรวจอนามัยโพล ปี 2567 พบว่าเหตุผลที่เด็กเลือกตึมนมเพราะชอบรสชาติของนมมากกว่าคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการตึมนม และจากการสำรวจพฤติกรรมและความรอบรู้การตึมนมของเด็กอายุ 6-19 ปี ปี 2566 พบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมให้เด็กไทยตึมนมเพิ่มขึ้นหากมีนมติดบ้านตลอด ในปีนี้กรมอนามัยจึงได้ขอความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ได้แก่ กรมประชาสัมพันธ์ องค์การส่งเสริมกิจกรรมโคนมแห่งประเทศไทย (อ.ส.ค.) สมาคมอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์อาหารนมไทย เครือข่ายนมดีทุกวัยดื่มได้ทุกวัน และ Modern trade ได้แก่ ซีพีออลล์ แม็คโคร โลตัส และบิ๊กซี ร่วมรณรงค์วันตึมนมโลก 2567 (World Milk Day 2024) ให้คนไทยได้เห็นประโยชน์ของการตึมนม มีความรอบรู้ที่ถูกต้องในการตึมนม โปรโมชันสำหรับนมและผลิตภัณฑ์ โดยเชิญชวนให้ทุกกลุ่มวัยตึมนมจืด 2 แก้วทุกวัน ร่วมกับกินอาหารครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เด็กไทยออกกำลังกายวันละ 60 นาที รับแสงแดดทุกวันเพื่อให้ได้รับวิตามินดี ช่วยส่งเสริมการดูดซึมแคลเซียมจากนม และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วัยเรียน 9-12 ชั่วโมงต่อวัน วัยรุ่น 8-10 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้เด็กไทย เติบโต แข็งแรง สูงตึมนมวัย

“ทั้งนี้ กรมอนามัยร่วมมือกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ส่งเสริมการตึมนม เพื่อให้คนไทย โดยเฉพาะเด็กไทยเข้าถึงแหล่งนมในราคาที่เหมาะสมและเป็นนมที่มีคุณภาพ เผยแพร่ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับนมและผลิตภัณฑ์นม รายการส่งเสริมการขายนม และวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับนม เพื่อบรรลุเป้าหมายให้เด็กไทย มีรูปร่างสูงสมวัย แข็งแรง ทัดเทียมนานาชาติ ภายในปี 2570” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด