



โพสต์ทูเดย์

Post Today
Circulation: 220,000

Section: แชนแนลทุกเช้า/อาชญากรรม

วันที่: พุธ 10 พฤศจิกายน 2553

ปีที่: 8

ฉบับที่: 2834

หน้า: Z5 (เต็มหน้า)

Col.Inch: 120

Ad Value: 180,000

PRValue (x3): 540,000

ศิลปิน: สีสี่

คอลัมน์: ขยายประเด็นร้อน: ขาดสารไอโอดีนภัยร้ายทำลายเด็กไทย

ขยายประเด็นร้อน
กับ ศ.ดร. ใจบุญ

ขาดสาร ไอโอดีน ภัยร้ายทำลาย เด็กไทย



การขาดสารไอโอดีนกำลังจะฆ่าเด็กไทย!! พูดเช่นนี้ไม่ได้มีเจตนาจะทำให้ตกใจ หรือให้ตื่นตระหนก แต่เป็นเรื่องจริง ที่ไม่ซ้ำก็เหมือนกับตายทั้งเป็น การขาดสารไอโอดีนไม่ใช่แค่เป็นโรคคอพอก คอโป่งเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กๆ ที่ต้องเป็นอนาคตของชาติ แล้วถ้าหากเด็กขาดสติปัญญาที่ดีล่ะ?? แน่นอนชาติบ้านเมืองก็โดนผลกระทบเต็มๆ

อย่างนี้ไม่เรียกว่าฆ่าแล้วจะให้เรียกว่าอะไร แต่เติมสารไอโอดีนที่ใครๆ หลายคนก็รู้จัก และรับรู้ความสำคัญของสารชนิดนี้ได้เป็นอย่างดี แต่น้อยคนนักที่จะรับประทาน หรือใช้เป็นส่วนผสมในอาหาร จากการสำรวจของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เมื่อปี 2552 ทำให้พบว่า มีเด็กไทยรับประทานเกลือไอโอดีนแค่ 58% เท่านั้น ที่สำคัญในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก เรารับประทานไอโอดีนน้อยกว่าประเทศเพื่อนบ้าน ลาว พม่า กัมพูชา และเวียดนามเสียอีก

ปัญหานี้สำหรับประเทศไทย หลายภาคส่วนก็รับรู้เป็นอย่างดี และพยายามแก้ไขอย่างเร่งด่วนและทำทุกวิถีทาง ถึงแม้ว่าทุกวันนี้ปัญหาโรคคอพอกที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนจะไม่ค่อยพบแล้วในสังคมบ้านเรา อาจจะเป็นเพราะว่าที่ผ่านมามีการรณรงค์กันอย่างต่อเนื่อง และส่วน

ผสมของอาหารหลากหลายชนิดก็ใส่ไอโอดีนลงไปด้วย

แต่จริงๆ แล้ว สภาพการณ์ที่เรามองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า คือ โรคขาดสารไอโอดีนที่มีผลกระทบต่อสติปัญญายังคงมีอยู่ และกำลังจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ไม่เว้นแม้แต่เด็กในเมืองหลวงก็เจอปัญหานี้เช่นกัน โรงพยาบาลรามาธิบดีเคยเก็บรวบรวมสถิติ โดยเฉพาะกับเด็กๆ ตั้งแต่ปี 2547 ถึงปัจจุบัน ทำให้รู้ว่าขณะนี้เด็กไทยมีไอคิวอยู่เพียงแค่ 80 เท่านั้น น้อยกว่ามาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกและยูนิเซฟกำหนดคือ 90-110 ซึ่งถือว่าน้อยมาก

โรคขาดสารไอโอดีนที่ส่งผลกระทบต่อสติปัญญา ใช่ว่าจะไม่มีทางแก้ไข เพราะขณะนี้ประเทศไทยได้ออกกฎหมาย โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ปรับปรุงประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 153 (พ.ศ. 2537) เรื่องเกลือบริโภคที่ใช้เป็นวัตถุเติมในอาหาร จะต้องเป็นเกลือเสริมไอโอดีนตามอัตราส่วนที่กำหนด คือต้องมีไอโอดีน 30-100 มิลลิกรัมต่อ กิโลกรัม และการผลิตต้องมีคุณภาพ ฉลากต้องเขียนข้อความว่า “เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน” เพื่อให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อ

แต่หากจะมีแค่กฎหมายกำหนดผู้ผลิตอย่างเดียว เห็นทีจะไม่พอ เพราะผู้บริโภคเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปกครองก็ควรจะส่งเสริม และสนับสนุนให้คนในครอบครัว รวมถึงตนเองบริโภคเกลือไอโอดีนด้วย ที่สำคัญสารไอโอดีนยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมอง และระบบประสาทของเด็กทารกในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ฉะนั้นคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ต้องเล็งเห็นความสำคัญในจุดนี้ด้วย

สอดคล้องกับคำพูดของ นิรัตน์ เตียวสุวรรณ ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อย. บอกถึงความสำคัญของสารไอโอดีน เชื่อมโยงระหว่างคุณแม่และลูกน้อยว่า พัฒนาการของเด็ก จากการได้รับสารไอโอดีนควรจะเริ่มตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์ เพียงแค่ให้แม่รับประทานเกลือ หรือ วัตถุเติมที่ปรุงรสด้วยสารไอโอดีน อาหารต่างๆ ที่ลูกน้อยก็ได้รับสารไอโอดีนไปด้วย

เมื่อคลอดออกมาก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่พิการ หรือมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ เรียกง่ายๆ ว่าไม่อ้อ แต่เมื่อคลอดออกมาแล้ว แน่นนอนว่าคุณแม่ก็ต้องรับประทานเกลือเสริมไอโอดีนต่อไปเช่นกัน เพราะน้ำนมที่ส่งต่อไปยังลูกน้อย ก็มีความสำคัญในการพัฒนาสมองอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า คุณแม่ถือเป็นโรงงานผลิตสารไอโอดีนส่งลูกน้อยนั่นเอง

แต่การหาสารไอโอดีนเข้าสู่ร่างกาย ก็ใช่ว่าจะเป็นเรื่องยาก ง่ายๆ ก็คืออาหารทะเล ที่มีสารอาหารเป็นเกลือไอโอดีนอย่างครบถ้วน หรือแม้แต่ในดินก็ยังจะมีไอโอดีน นิรัตน์ บอกถึงสารไอโอดีนในดินให้รู้ ว่า สารไอโอดีนในดินมีอยู่เฉพาะบางพื้นที่ หากปลูกพืชผักอะไรในพื้นที่นั้น ผักที่ออกดอกออกผลมาให้รับประทาน ก็จะมีสารไอโอดีนปนอยู่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นผักบุ้ง คะน้า หรือผักอะไรก็ได้แล้วแต่ ก็ล้วนเป็นอาหารที่มีสารไอโอดีนทั้งนั้น แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ผักหรืออาหารชนิดไหน และเครื่องปรุงชนิดใดจะมีสารไอโอดีนล่ะ?

เรื่องนี้ไม่ยาก นิรัตน์ บอกให้ฟังว่า ปัจจุบันมีวัตถุเติมที่



โพสต์ทูเดย์

Post Today
Circulation: 220,000

Section: แชนด์กันทุกเช้า/อาชญากรรม

วันที่: พุธ 10 พฤศจิกายน 2553

ปีที่: 8

ฉบับที่: 2834

หน้า: Z5 (เต็มหน้า)

Col.Inch: 120

Ad Value: 180,000

PRValue (x3): 540,000

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: ขยายประเด็นร้อน: ขาดสารไอโอดีนภัยร้ายทำลายเด็กไทย

ใช้ปรุงอาหารหลายชนิด ที่ผสมสารไอโอดีน ไม่ว่าจะเป็นเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว หรือแม้แต่น้ำตาลยังมีสารไอโอดีน เพียงแต่ให้ผู้บริโภคเช็กจากฉลากที่ติดอยู่ด้านข้างผลิตภัณฑ์

ขณะนี้ผู้ประกอบการหลายรายที่เล็งเห็นความสำคัญในด้านนี้ เช่น ห้างเทสโก้ โลตัส ก็มีนโยบายนำสินค้า และคู่ค้ากว่า 120 ราย สร้างความเข้าใจเรื่องข้อกำหนดกฎหมายในการผลิตวัตถุดิบปรุงอาหารต่างๆ รวมถึงข้อกำหนดในการแสดงฉลากสินค้า เพราะเห็นประโยชน์ของสารไอโอดีน ว่ามีประโยชน์หากได้รับในปริมาณที่พอเหมาะ และแหล่งสารไอโอดีนที่หาได้ง่ายที่สุดก็คืออาหารทะเล

แต่ก็มีคำถามตามมา มีโอกาสที่จะเกิดปัญหาจากการรับประทานสารไอโอดีนมากเกินไปหรือไม่ ถ้ารับประทานอาหารทะเลแล้ว ยังต้องรับประทานเกลือผสมไอโอดีน น้ำปลาผสมไอโอดีน ฯลฯ อีกหรือเปล่า คำตอบก็คืออาจไม่มีความจำเป็น เพราะอาหารทะเลก็จะมีปริมาณไอโอดีนที่พอเพียงต่อร่างกายอยู่แล้ว และยังมีอาหารอื่นๆ ที่มีส่วนผสมของไอโอดีนที่เราอาจได้รับโดยไม่ทราบมาก่อน เช่น ในขนมปัง ในรูปของสารกันบูด หรือใช้เป็น Dough

Conditioner สารแต่งสีในอาหารบางชนิด สารกันบูดในพลาสติกชนิดต่างๆ

“อย่ากังวลว่าจะเกิดอันตรายหากต้องรับประทานสารไอโอดีนมากเกินไป ไม่มีผลต่อร่างกายเลย แต่ถ้าไม่มั่นใจว่ารับประทานอาหารทะเลอย่างพอเพียง การรับประทานเกลือเสริมไอโอดีนก็น่าจะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมอย่างหนึ่งที่จะป้องกันการขาดไอโอดีนได้เช่นกัน” ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค ออ.ให้ความรู้ไว้

อย่างไรก็ตาม วกกลับมาเรื่องไอคิวของเด็กไทยที่ขาดสารอาหาร ที่บอกว่าอาจจะกลายเป็นปัญหาหลักของชาติก็ว่าได้ เพราะอย่างที่ทราบกันเด็กๆ ก็คืออนาคตของชาติ ที่ต้องคอยมาพัฒนาสังคม บ้านเมือง แต่หากขาดมันสมองสติปัญญาที่ดี หลักแหลม มีความคิดความอ่านที่เป็นเลิศ บ้านเมืองก็คงจะขับเคลื่อนได้ยาก ฉะนั้นอะไรที่บำรุงทั้งสุขภาพมันสมองสติปัญญาของเด็ก ผู้ปกครองก็ควรจะสรรหามาให้ อย่างน้อยก็เพื่อครอบครัวและเจ้าตัวน้อยดวงใจของคุณนั่นแหละ!!! ■



ติดตามอ่านคอลัมน์ขยาย
ประเด็นร้อน ทั้งหมดได้ที่
[www.posttoday.com/กทม.-
ภูมิภาค/ส่องมุมมืด](http://www.posttoday.com/กทม.-ภูมิภาค/ส่องมุมมืด)