

## ใบความรู้ ที่ 3

# ขนมขบเคี้ยว กรูบกรอบ ตัวการทำให้เด็กไทยอ้วน



ดร.รัชณี ดงดาอุยฉาย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ปัจจุบันขนมขบเคี้ยวชนิดต่าง ๆ มีการโฆษณาแข่งขัน ทางโทรทัศน์กันอย่างมาก แต่เมื่อมาพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการของขนมขบเคี้ยวพบว่าสารอาหารที่ได้รับจากขนมพวกนี้จะเป็นพลังงานและไขมันเป็นส่วนมาก เนื่องจากขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่มีส่วนประกอบคือทำมาจากแป้งทอดกรอบที่มีน้ำตาล มีโซเดียมและผงชูรส เป็นสารปรุงรสผสมอยู่ในปริมาณที่สูง เมื่อเด็กบริโภคเข้าไปมากเกินความต้องการอาจเป็นโรคขาดสารอาหารและเป็นโรคอ้วนได้

### ตัวอย่าง ขนมขบเคี้ยว เช่น

ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด มันฝรั่งทอดกรอบ น้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
ขนมกรุบกรอบ ลูกกวาด มันฝรั่งทอดกรอบ น้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป



### ผลเสียต่อสุขภาพ

1. ขาดสารอาหาร วิตามินและเกลือแร่  
ที่จำเป็นต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ  
ของร่างกาย
2. เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ  
โรคเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ  
โรคความดันโลหิตสูง และ โรคมะเร็ง

เราควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

อ้างอิง :

เว็บไซต์ <http://board.palungjit.com/showthread.php?t=6240> วันที่สืบค้น 8 มีนาคม 2550

เว็บไซต์ [http://www.pharm.chula.ac.th/clinic101\\_5/article/radio79.htm](http://www.pharm.chula.ac.th/clinic101_5/article/radio79.htm)

วันที่สืบค้น 8 มีนาคม 2550