ชุดนิทานสร้างเสริมการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ
"น้ำอัดลมกับแก๊งค์ขนม"

เล่ม ๓

# ตามใจหูหรสองเพื่อน้องตุ้ม

เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)
ภาพ : โอม อนิเมชั่น

สสส.

# ตามใจหมอสอง เพื่อน้องตุ้ม

เรื่อง : นพ.สุริยเดว ทรีปาตี (หมอเดว)
ภาพ : โอม อนิเมชั่น
วิทัศน์ ชาโญพงษ์
มนัส หัสดำ

"ลูกตุ้มขา เลิกดูทีวีเถอะ คุณลุงคุณป้ามาเยี่ยม ไปไหว้ทักทายก่อนสิคะ" "ม่ายค่ะ* กำลังสนุก" น้องตุ้มไม่ยอมลุกจากทีวี แถมยังแสดงทีท่ากระฟัดกระเฟียด เมื่อโดนขัดจังหวะในช่วงเวลาความสุข ที่ได้เคี้ยวขนมไปดูทีวีไป

* ภาษาเขียนที่ถูกต้องคือ ไม่ค่ะ

"คุณลุงคุณป้ามาถึงแล้วนะ โอ้โฮ.. มีขนมมาฝากเยอะแยะเลย"

"เหรอคะ" น้องตุ้มอุทาน "สวัสดีก่อนสิ ยังไม่ทันยกมือไหว้เลย คว้าขนมเสียแล้ว" คุณแม่เอ็ดยิ้มๆ

"เถอะน่า ไม่เป็นไรหรอก หลานคงอยากกินเยอะ ๆ ดีออก ตุ้ยนุ้ยน่ารัก น่าชัง" ทั้งคุณลุงคุณป้าดีใจที่เห็นหลานชอบ

“แม่ขา น้ำซ่าส์ของตุ้มหมดแล้ว ขอเพิ่มหน่อยสิคะ”

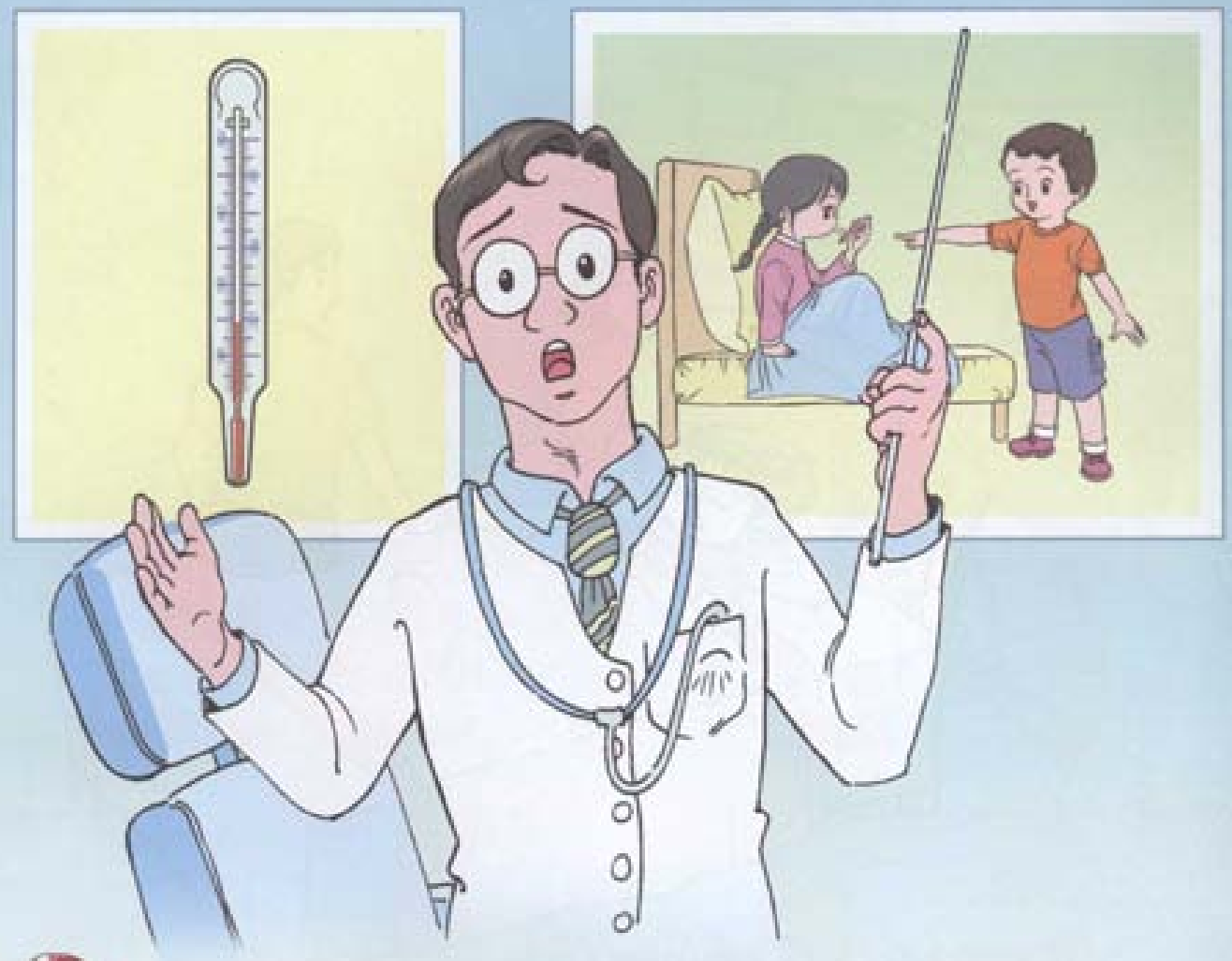
“เอ้านี่จ้ะ เอาขวดใหญ่ไปเลยละกัน”

“โอ้โห หลานกินที เป็นลิตรเลยหรือนี่” คุณลุงแปลกใจ

“บางวันกินคนเดียวเลยล่ะค่ะ ให้กินน้ำเปล่าก็ไม่เอา งอแง” คุณแม่ฟ้อง

คุณพ่อหันมากระเซ้าคุณแม่ว่า “ไปดูในครัวสิครับ ซื้อยกลังมาเลย แล้วจะให้น้องตุ้มอดใจไหวหรือครับ”

เย็นวันนั้น
หลังจากคุณลุงกับคุณป้ากลับไปแล้ว
น้องตุ้มรู้สึกไม่สบาย ปวดศีรษะ เป็นไข้
คุณแม่จึงนำยาลดไข้มาให้กิน พอตกกลางคืนน้องตุ้มแน่นจมูก
หายใจไม่ค่อยออก ต้องอ้าปากหายใจ แม้ไข้จะไม่ค่อยสูง
แต่อืดอัด นอนกระสับกระส่าย แถมยังนอนกรนเสียงดัง
คุณพ่อคุณแม่ต้องมาเฝ้าดูทั้งคืน จนเพลียไปตาม ๆ กัน



รุ่งเช้าจึงพาน้องตุ้มไปโรงพยาบาล คุณแม่เล่าอาการทั้งหมดให้คุณหมอฟัง คุณหมอให้พยาบาลชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และฟังปอด ตรวจท้อง

"น้องตุ้ม อายุแค่ ๕ ขวบ ๖ เดือน สูง ๑๑๐ เซ็นติเมตร น้ำหนัก ๔๑ กิโลกรัม ถือว่าอ้วนมากครับ มีเยื่อบุโพรงจมูกอักเสบด้วย"

“เยื่อบุจมูกอักเสบ ทำให้น้องตุ้มเป็นไข้ปวดหัวได้หรือคะ”

“ได้สิครับ แล้วอาการแน่นคัดจมูก และนอนกรนจะมากขึ้น เวลาที่ไม่สบาย เดี๋ยวหมอให้ยาไปกินนะครับ”

“ปกติเวลาสบายดี น้องตุ้มเขานอนกรนมั้ยครับ” คุณหมอถามต่อ

“เกือบทุกคืนค่ะหมอ เป็นมานานแล้ว เคยพาไปหาหมอหลายคน ได้ยามากินก็ไม่เห็นดีขึ้นค่ะ” คุณแม่ตอบ

“เรื่องการนอนกรนเกิดจากหลายสาเหตุ เด็กที่อ้วนมากก็จะเห็นชัด เราจะเห็นว่าเด็กที่อ้วนมาก ๆ รอบคอ รอบรักแร้ หรือขาหนีบจะดำคล้ำ และมีโอกาสเป็นไขมันในเลือดสูง เป็นเบาหวาน หรือความดันก่อนวัยอันควร คุณพ่อคุณแม่คิดว่าทำไมน้องตุ้มถึงอ้วนครับ” คุณหมอหันมาถาม

คุณพ่อคุณแม่เริ่มวิตกกังวล และตอบว่า

“เขากินเก่ง เบรคไม่อยู่ ถ้าไม่กินก็งอแง เขาเป็นลูกคนเดียว หลานคนเดียว เลยมีแต่คนเอาอกเอาใจน่ะครับ”

"คุณหมอครับ ที่ว่าน้องตุ้มอ้วนมากไป งั้นเขาควรจะมีน้ำหนักที่เหมาะสมสักเท่าไหร่ครับ" คุณพ่อถาม

"น้องตุ้มเขาอายุ ๕ ขวบครึ่ง ควรจะมีน้ำหนักสัก ๒๐ กิโลกรัม แต่ตอนนี้เขาหนักถึง ๔๑ กิโลกรัม ถ้าทางแพทย์ก็ถือว่าเกินภาวะปกติถึง ๒๐๐ เปอร์เซ็นต์

"เด็กที่น้ำหนักเกินเยอะขนาดนี้ มักจะมีปัญหาระบบทางเดินหายใจแทบทุกคนล่ะครับ"

“เอ่อ แล้วจะให้เขาลดน้ำหนักด้วยวิธีไหนบ้างคะ ที่ไม่อันตรายน่ะค่ะ”

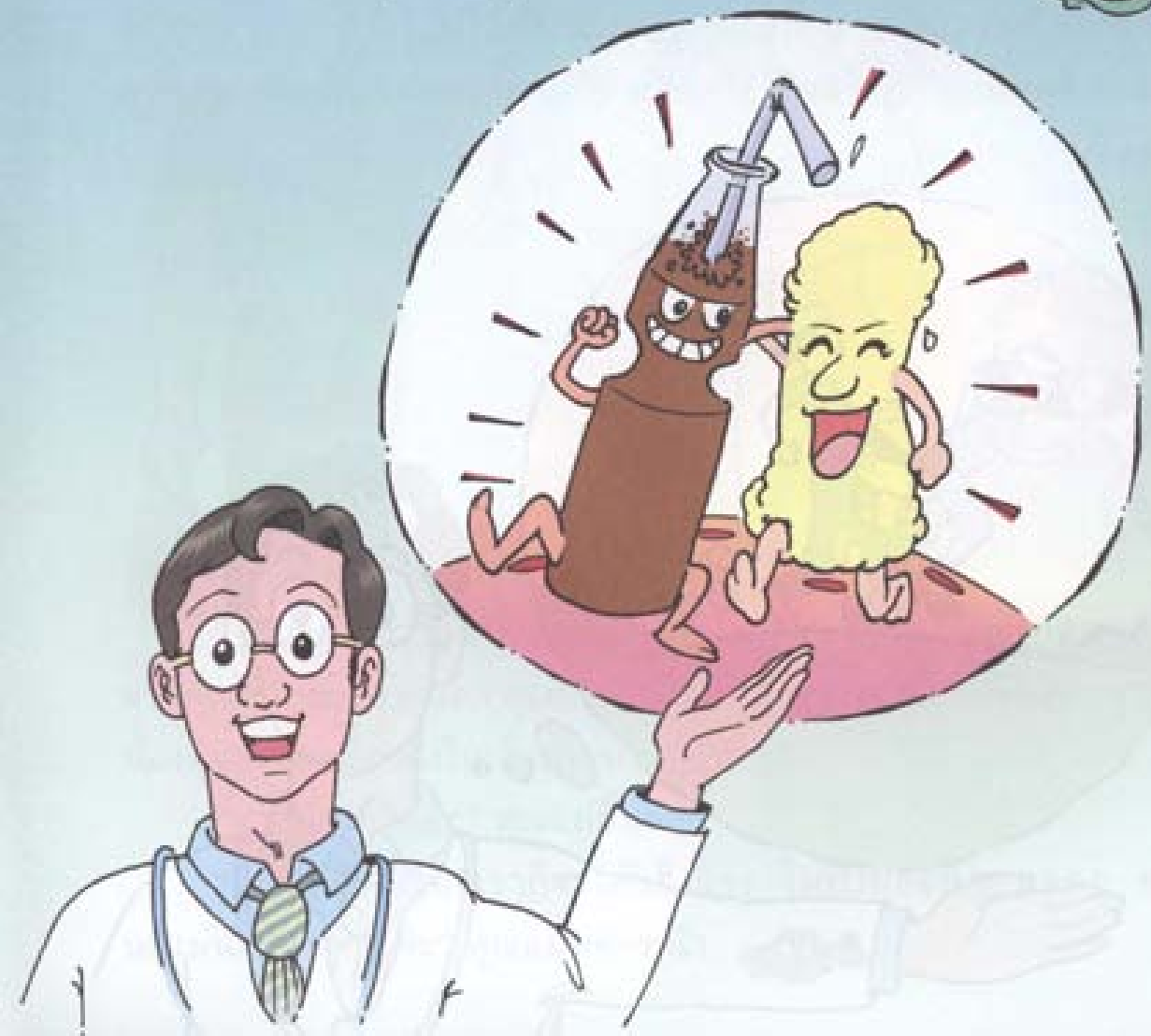
“เราเริ่มกันที่อาหารก่อนก็ได้ครับ ถ้าน้องตุ้มกินเยอะ ก็ให้เลือกอาหารที่กินแล้วไม่อ้วน ประเภท ผัก ผลไม้ แต่ผลไม้ที่มีน้ำตาลเยอะๆ ก็เลี่ยงๆ ก่อนนะครับ อย่างเช่น มะม่วง ทุเรียน

“อาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ ปลา ก็ยังกินได้ครับ แต่ระยะนี้ ควรเลี่ยงของหวาน ของมัน ของทอด ขนมขบเคี้ยว โดยเฉพาะน้ำอัดลม”

“น้ำอัดลมนี่ตัวร้ายเลยนะครับ” คุณหมอพูดต่อ

“เพราะมีน้ำตาลเยอะ พอเรากินเข้าไป ร่างกายเราใช้ไม่หมด ก็จะแปลงสภาพสะสมไว้ในรูปไขมัน คนชอบกินน้ำอัดลม ถึงได้อ้วนเอาอ้วนเอา”

“อ้อ! ” ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ และน้องตุ้มอุทานพร้อมกัน



“ถ้าเป็นไปได้นะครับ หมอว่าต้องชวนกันออกกำลังกายทั้งครอบครัว ออกกำลังกายให้มากขึ้น ลดเวลาดูทีวีลง”

“ลองช่วยกันวางกติกาในบ้านนะครับ ทั้งเรื่องจัดเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อาหารที่กินก็ควรเป็นประเภทเดียวกัน

“ถ้าให้ดีควรงดซื้อของกินเล่นจุบจิบมาทิ้งไว้ในตู้เย็น หากทำได้สม่ำเสมอ อีกหน่อยก็จะเกิดความเคยชิน เป็นครอบครัวที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพกันเลยครับ”

“เอาล่ะ พ่อว่า เรามาตั้งต้นกันดูนะ แล้วพ่อคงจะต้องขอความร่วมมือจากคุณป้า คุณลุง คุณตา คุณยาย แล้วก็เอ่อ...คุณแม่ที่รัก ต้องลดการตามใจน้องตุ้มลงซักครึ่งหนึ่งในเรื่องการกินนี่แหละ”

“หารสองหรือคะ” คุณแม่ยิ้มออก

“จ๊ะ..น้องตุ้มของเราก็จะได้แข็งแรง ไม่ป่วยออดๆ แอดๆ อย่างนี้นะแม่นะ” “ตกลงค่ะ” คุณแม่พยักหน้า

## ๓ เดือนผ่านไป

"คุณพ่อคุณแม่คะ ตุ้มเหนื่อยมากเลย หิวน้ำจัง เหงื่อออกขนาดนี้ ตุ้มขัดน้ำอัดลมขวดยักษ์ได้หมดในพริบตาเลยละค่ะ"

"ไม่ค่ะ, ไม่ครับ" คุณพ่อคุณแม่ตะโกนตอบรับพร้อมกันด้วยใบหน้าชื่นสุข

## คุยกันหน่อยนะ...

**"เล่านิทานก่อนนอน"** เป็นหนึ่งในกิจกรรมอันดับต้นๆที่ผมใช้เป็นเครื่องมือสื่อสารความรักไปยังเจ้าตัวเล็กของผมที่บ้านทั้ง ๒ คนครับ

เป็นห้องเรียนแรก ที่ถ่ายทอดทั้ง ความรัก ความรู้ ความห่วงใย ความเอาใจใส่ของคนเป็นพ่อแม่ ผ่านการเลือกสรรนิทานในดวงใจของเด็กๆ

แม้จะไม่มีเจ้าหญิง เจ้าชาย โลดแล่นอยู่ในนี้ แต่ผมหวังว่า ชุดนิทาน **"น้ำซ่าส์ กับแก๊งค์ขนม"** โดย นพ.สุวิยเดว ทรีปาตี หรือ คุณหมอเดว จะเปิดโลกของเด็กๆ ให้จินตนาการสู่สุขภาวะที่ดีนั้น ง่ายดายกว่าที่คิด

ขอต้อนรับเด็ก ๆ เข้าสู่ขบวนการเด็กไทยไม่กินหวานครับ

*นพ.สุภกร บัวสาย*
*ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)*

ชุดนิทานสร้างเสริมนิสัยการบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ น้ำซ่าส์กับแก๊งค์ขนม : เล่มที่ ๓ ตอนไหหมาจอมซี้งกินจุบจิบ
เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้เขียนและบรรณาธิการวิชาการ : นพ.สุวิยะเดว ทรีปาตี
บรรณาธิการเล่ม : สุดใจ พวหมณี ภาพ : โอม อนิมมัน ศิลปกรรม : ธานาพรวณ สายยศ
ดำเนินการผลิต : สถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๔๘ จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

นิทานชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุน
กลุ่มโครงการรณรงค์เพื่อสุขภาพเด็กไทยของภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับ สสส.

สสส
๙๙๙ ชั้น ๑๙ อาคาร เอส.เอ็ม.ทาวเวอร์
ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๐-๒๒๙๘-๐๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๒๙๘-๐๕๐๑
www.thaihealth.or.th