น่ารู้จากวารสาร

*ดาริกา อนวัชกุล**

โชติช่วง ชุตินธร "ข้าวกล้อง วิตามิน...เพียบ/" *หมอชาวบ้าน* 6, 61 (พ.ค. 27) 24-32.

เมืองไทยได้ชื่อว่าอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรต่าง ๆ ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ในสวนในไร่มีพืชผักผลไม้ ผลิตภัณฑ์เกษตรกรรมของเรายังส่งไปขายยังต่างประเทศมาก ทั้งในระดับภูมิภาคและระดับโลก แต่ประเทศไทยก็มีประชาชนเป็นโรคขาดอาหารกัน ซึ่งมาจากสาเหตุ 2 ประการ คือ กินอาหารไม่เป็น และอาหารไม่พอกิน

ประการแรก มองข้ามความสำคัญของการกินอาหารให้ถูกหลัก คนในเมืองก็คิดว่าตนเองกินดีอยู่ดี แต่มักกินไม่ค่อยถูกหลัก เพราะเราต้องกินข้าวกันทุกวัน แต่ข้าวได้รับการขัดส่วนขาวพวกเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวและจมูกข้าวซึ่งมีประโยชน์ หลุดเหลือแต่เนื้อใน จึงทำให้มีการตื่นตัว หันมากินเพื่อสุขภาพ คือข้าวกล้อง ที่มีคุณค่าและสารอาหารหลายชนิดที่สำคัญต่อร่างกาย เมื่อท่านกินข้าวกล้องเพียงมื้อเดียวจะได้รับแร่ธาตุมากมาย เช่น

วิตามินบีรวม	- ป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขนขาไม่มีแรง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นโรคผิวหนังบางชนิด บำรุงสมอง ทำให้เจริญอาหาร
วิตามินบีหนึ่ง	- ถ้ากินเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชา
วิตามินบีสอง	- ป้องกันโรคปากนกกระจอก
ฟอสฟอรัส	- ช่วยการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
แคลเซียม	- ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
ทองแดง	- สร้างเม็ดโลหิตและเฮโมโกลบิน
ธาตุเหล็ก	- ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
โปรตีน	- ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ
ไขมัน	- ให้พลังงานแก่ร่างกาย ไขมันในข้าวกล้องเป็นไขมันที่ดีไม่มีโฆเลสเตอร์รอล
ไนอะซิน	- ช่วยระบบผิวหนังและเส้นประสาทและป้องกันโรค
คาร์โบไฮเดรต	- ให้พลังงานแก่ร่างกาย
กากอาหาร	- ข้าวกล้องมีกากอาหารมาก ซึ่งทำไม่ให้ท้องผูก ช่วยป้องกันมะเร็งในลำไส้

* ดาริกา อนวัชกุล นักวิชาการศึกษา เทียบระดับ 4 ฝ่ายวารสารและเอกสาร สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ข้าวกล้องจะสีจากข้าวพันธุ์อะไรก็ได้ มีชื่อเรียกต่าง ๆ กันแล้วแต่พันธุ์ข้าว แต่หลักใหญ่ที่ควรจำ คือ ควรกินข้าวที่มีจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ติดอยู่และรำข้าวไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งมากนัก วิธีสังเกตง่าย ๆ ดังนี้

1. เม็ดข้าวกล้องที่ดีเป็นรูปยาวรี ไม่มีรอยแหว่ง แสดงว่าจมูกข้าว (เอ็มบริโอ) ซึ่งเป็นส่วนที่มีประโยชน์มากไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งไป

2. เม็ดข้าวข้างนอกมีสีน้ำตาลหรือสีแดงติดอยู่มากมายแล้วแต่พันธุ์ข้าว เพราะยังไม่ได้ถูกขัดสีทิ้งไปจนขาว

ประการที่สอง คนยากจนในชนบทซึ่งมักกล่าวได้ว่าไม่ค่อยจะมีกินอยู่แล้ว ยิ่งกินของที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้พวกเขาเหล่านั้นเป็นโรคขาดอาหาร อันที่จริงคนยากจนในประเทศของเราส่วนมากจะมีพอกินและมีสุขภาพแข็งแรงได้ถ้ารู้จักเปลี่ยนนิสัยการกินให้ถูกหลัก เช่น รู้จักคุณค่าของข้าวกล้องหรือเมล็ดถั่วแห้งต่าง ๆ (ถั่วมีโปรตีนสูงเท่ากับเนื้อสัตว์) ซึ่งเป็นอาหารที่หาง่ายในท้องถิ่น ไม่แพง

ผลเสียของการกินข้าวขาว

โรคและอาการต่าง ๆ ต่อไปนี้จะลดลงมากหรือป้องกันได้ ถ้ากินข้าวกล้องเป็นประจำ และกินอาหารเพียงพอและถูกหลักโภชนาการ

1. โรคเหน็บชา : เพราะขาดวิตามินบีหนึ่ง ข้าวกล้องมีวิตามินบีหนึ่งมากกว่าข้าวขาว 385% (พบมากในประเทศที่กินข้าวขาวเป็นหลัก)

2. โรคปากนกกระจอก : เพราะขาดวิตามินบีสอง ข้าวกล้องมีวิตามินบีสองมากกว่าข้าวขาว 66% (ตามชนบทมีเด็กเป็นโรคปากนกกระจอก 60%)

3. โรคโลหิตจาง : เพราะขาดธาตุเหล็ก (ประชากรไทยเป็นโรคโลหิตจาง 4%)

4. โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ : เพราะขาดธาตุฟอสฟอรัสและอื่น ๆ (พบมากในภาคเหนือและอีสาน ในเด็กต่ำกว่า 6 ปี)

5. โรคท้องผูก : เพราะมีกากอาหารน้อย ข้าวกล้องมีกากอาหารมากกว่าข้าวขาว 133%

6. โรคทางระบบประสาทบางชนิดและโรคปลายประสาทอักเสบ : ขาดวิตามินบีรวม

7. อารมณ์เสียง่าย หงุดหงิด : เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งเป็นวิตามินที่เสริมสร้างระบบประสาทของร่างกาย และถ้าระบบประสาทของเราไม่ดี ทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีนัก

8. เบื่ออาหาร : เพราะขาดวิตามินบีรวม ซึ่งข้าวกล้องมีมากกว่าข้าวขาว

9. ขาดโปรตีน : ข้าวกล้องมีโปรตีนร้อยละ 7.12 (เด็กไทยประมาณร้อยละ 40-60 ขาดโปรตีนและพลังงาน)

10. โรคผิวหนังบางชนิด : ขาดวิตามินบีบางตัว

11. อ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ ปวดเมื่อยตามตัวและขา : เพราะขาดวิตามินบีรวม

12. โรคชัก : เนื่องจากขาดวิตามินบีหก ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง

โรคเหน็บชา มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดแสบ เสียว ชาในขาและแขนขาไม่มีแรง ถ้าอาการร้ายแรงจะมีอาการบวมตามขาหรือตามตัว เดินไม่ได้ และหัวใจล้มเหลว

โรคปากนกกระจอก มีแผลที่มุมปาก ริมฝีปากบวม ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตาสู้แสงไม่ได้

วิทิต วีณนาวิบูล "ข้าวเหนียวมะม่วง อาหารและขนมที่อร่อย" *หมอชาวบ้าน* 8, 86 (มิ.ย. 29) 48-49.

หน้าร้อนทุกปีอาหารและขนมที่เป็นที่โปรดปรานของทุกคนก็คือ ข้าวเหนียวมะม่วงไงละ แต่บางคนก็บอกว่า แม้จะอร่อยแต่ก็กินไม่ค่อยได้มาก กินแล้วรู้สึกไม่สบายท้องคือมีอาการร้อนใน เจ็บคอ ท้องผูก ปวดหัว ข้าวเหนียวมีคุณสมบัติร้อน รสหวาน สรรพคุณบำรุงพลัง รักษาอาการเหงื่อออกมาก ท้องเสีย สารเคมีที่พบในข้าวเหนียว 100 กรัม มีโปรตีน 6.7 กรัม ไขมัน 1.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 76.3 กรัม แคลเซียม 19 มก. ฟอสฟอรัส 155 มก. เหล็ก 6.7 มก. วิตามินบีหนึ่ง บีสองและนิโคตินิคแอซิด เป็นต้น

อากาศร้อน คอแห้ง กระหายน้ำ เหงื่อออกมาก มักจะมีอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้าสำหรับผู้ที่ร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้หรือระบบการย่อย การกินมะม่วงจะทำให้ชุ่มคอแก้ร้อนในกระหายน้ำได้ ในมะม่วงมีน้ำตาลฟรักโทส และน้ำจำนวนมากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ขจัดความเหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้ามาก ไอและมีเสมหะ ถ้าได้กินมะม่วงอาการดังกล่าวจะลดน้อยลง เด็ก ๆ ไม่ควรกินมะม่วงมากเพราะจะทำให้ท้องอืดแน่น ปวดท้อง สารเคมีที่พบในมะม่วง เปลือกและเนื้อมีน้ำ 78.1-82.1% น้ำตาลรวม 11.4-12.4% โปรตีน 0.4-0.9% เส้นใย 0.90-12.4% วิตามินซี 50.4-98.6 มก. น้ำคั้นจากมะม่วงมีน้ำตาลซูโครส กลูโคส และฟรักโทส วิตามินบีหนึ่ง บีสอง และกรดโฟลิค

ข้อควรระวัง คนที่มีอาการกระเพาะอาหารหรือม้ามบกพร่อง ระบบการย่อยไม่ค่อยดี ไม่ควรกินข้าวเหนียวมะม่วง

สรวงเกษม ชื่นชูศิลป์ "อาหารการกินกับเด็กของท่าน" *น.การประชาสงเคราะห์* 27, 1 (ม.ค.-ก.พ. 27) 41-42.

ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการกินอาหารเพื่อยังชีวิต เด็กก็เช่นกัน คุณพ่อ คุณแม่ที่วิตกเรื่องการกินอาหารของลูก กลัวลูกจะไม่ได้รับอาหารเพียงพอ ถ้าท่านอ่านและทำความเข้าใจกับเรื่องนี้ ท่านอาจจะสบายใจขึ้นบ้าง

1. **ถ้าเด็กกินอาหารได้น้อย** ควรหาสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร ท่านอาจจะพบว่า
   - ฟันซี่แรกเริ่มขึ้น
   - เด็กอาจจะเหนื่อยหรือตกใจ
   - เด็กอาจไม่สบาย เป็นหวัด พ่อแม่ควรค่อย ๆ สังเกตอาการ ไม่ควรบังคับให้เด็กกินเด็กอาจปฏิเสธ
   - การเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดหายไป เด็กอาจปฏิเสธอาหาร อย่าพยายามบังคับอาจจะเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

2. **เด็กมีความต้องการอาหารไม่เท่ากัน**
   - เด็กแต่ละคนจะกินอาหารมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวเด็ก และการเจริญเติบโตของร่างกาย
   - เด็กบางคนโตช้ากว่าอีกคนหนึ่ง แต่แข็งแรง ถือว่าปกติ ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม
   - เด็กวัยเดียวกัน น้ำหนักตัวเท่ากัน แต่การเจริญเติบโตไม่เหมือนกัน
   - ควรให้อาหารเท่าที่เด็กมีความต้องการเท่านั้น

3. **เด็กแต่ละคนชอบอาหารไม่เหมือนกัน**
   - ธรรมชาติของเด็กแต่ละคนชอบอาหารต่างกันเช่นเดียวกับผู้ใหญ่
   - ถ้าเด็กปฏิเสธอาหารบางอย่าง ไม่ควรบังคับ พยายามลองในโอกาสต่อไป
   - ควรลองเปลี่ยนวิธีปรุงอาหาร ให้น่ากินและให้ทีละน้อย
   - ควรให้อาหารที่เด็กชอบ และเพิ่มที่ไม่ชอบเป็นครั้งคราว อาจจะช่วยให้กินได้มาก

ถ้าเด็กของท่านมีปัญหาในการกินอาหาร

1. ถ้าเด็กเบื่ออาหารหรือกินอาหารน้อย น้ำหนักลด ควรปรึกษาแพทย์
2. ควรปล่อยให้เด็กกินอาหารเอง แม้จะเลอะเทอะ เด็กก็มีความสุข
3. ถ้าเด็กติดนมมากกว่าอาหาร เมื่อถึงวัยสมควร ควรลดจำนวนนมลงบ้าง ให้เด็กหิวจะกินอาหารได้มาก
4. เมื่อเด็กเริ่มกินอาหารได้มาก ควรให้อาหารเสริมใหม่ ควรตักทีละน้อย
5. จงมีความอดทนต่อการฝึกหัดเด็ก การให้ความรักและความอบอุ่น ความรู้สึกเป็นกันเอง จะทำให้เด็กรู้สึกสบาย ไม่เคร่งเครียด จะช่วยแก้ปัญหาได้เร็วขึ้น

วารสารและนิตยสาร เป็นอนุกรมสาร คือมีวาระการออกเผยแพร่ต่อเนื่องตามลำดับเวลาไปเรื่อย ๆ อย่างคงที่แน่นอน เช่น อาจเป็นรายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน ฯลฯ วารสารและนิตยสารเป็นเอกสารที่เสนอบทความทางวิชาการเป็นหลัก และอาจมีการเสนอข่าว สรุปและวิจารณ์ข่าวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเสนอเรื่องเชิงรมย์หรือข้อเขียนประเภทนวนิยาย เรื่องสั้นเป็นตอนเป็นเรื่อง

จาก ณรงค์ ป้อมบุปผา. **การจัดหมู่และทำบัตรรายการวัสดุห้องสมุด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาสารคาม : ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2526.