

Healthy Diet in Young Children Promotes Bone Mass and Lower Body Fat Over Time .

ผลการวิจัยของ Wosje KS และคณะ ซึ่งได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร the American Journal of Clinical Nutrition พบว่าการรับประทานอาหารที่ดีในวัยเด็ก นอกจากจะมีประโยชน์ต่อพัฒนาการในช่วงวัยเด็กแล้ว ยังส่งผลดีต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผักใบเขียว ผักที่มีสีซีเปียเข้ม ผัก/ผลไม้สีเหลืองเข้มและหลีกเลี่ยงอาหารทอดซึ่งมีปริมาณไขมันชนิดต่างๆ เป็นองค์ประกอบจำนวนมาก พฤติกรรมการรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นปกตินิสัยในวัยเด็กจะช่วยลดโอกาสเกิดโรคอ้วน และโรคกระดูกบาง-กระดูกพรุนเมื่อเป็นผู้ใหญ่ได้

ในการวิจัยนี้ Wosje KS และคณะได้ทำการรวบรวมรูปแบบการรับประทานอาหารของเด็กจำนวน 325 รายที่มีช่วงอายุระหว่าง 3.8-7.8 ปี จากนั้นได้มีการติดตามเด็กๆ เหล่านี้ไปอีก 4 ปี โดยทำการวัดมวลกระดูก โดยวิธี dual-energy X-ray absorptiometry ร่วมกับบันทึกข้อมูลต่างๆ ที่อาจมีผลต่อความหนาแน่นกระดูกและความอ้วนซึ่งได้แก่ เชื้อชาติ เพศ ความสูง น้ำหนักแรกเข้าร่วมการวิจัย กาได้รับพลังงานต่อวัน การบริโภคแคลเซียม การออกกำลังกาย การเล่น/กิจกรรมนอกบ้านและเวลาที่เด็กใช้ดูโทรทัศน์

เมื่อสิ้นสุดการติดตามและวิเคราะห์ผล คณะนักวิจัยพบว่าการรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยผักสีซีเปียเข้มหรือสีเหลืองเข้มมีความสัมพันธ์เชิงลบกับมวลไขมันในร่างกายและมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับมวลกระดูก ซึ่งพบว่ามี ความสัมพันธ์กับการรับประทานจำพวกเนื้อสัตว์เช่นกัน ในขณะที่การรับประทานอาหารทอดกลับมีผลเพิ่มมวลไขมัน ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย งานวิจัยนี้จึงแสดงให้เห็นว่าโภชนาการที่ดีตั้งแต่วัยเด็กเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งผู้ปกครองควรที่จะให้ความสำคัญตั้งแต่นั้น

แปลและเรียบเรียง

19 สิงหาคม 2553

ที่มา

เภสัชกรกิตติยศ ยศสมบัติ

สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน (โอสถศาลา)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

www.osotsala-chula.com

Am J Clin Nutr 2010; 92: 294-303,

Abstract

Background: Obesity and osteoporosis have origins in childhood, and both are affected by dietary intake and physical activity. However, there is little information on what constitutes a diet that simultaneously promotes low fat mass and high bone mass accrual early in life.

Objective: Our objective was to identify dietary patterns related to fat and bone mass in children during the age period of 3.8–7.8 y.

Design: A total of 325 children contributed data from 13 visits over 4 separate study years (age ranges: 3.8–4.8, >4.8–5.8, >5.8–6.8, and >6.8–7.8 y). We performed reduced-rank regression to identify dietary patterns related to fat mass and bone mass measured by dual-energy X-ray absorptiometry for each study year. Covariables included race, sex, height, weight, energy intake, calcium intake, physical activity measured by accelerometry, and time spent viewing television and playing outdoors.

Results: A dietary pattern characterized by a high intake of dark-green and deep-yellow vegetables was related to low fat mass and high bone mass; high processed-meat intake was related to high bone mass; and high fried-food intake was related to high fat mass. Dietary pattern scores remained related to fat mass and bone mass after all covariables were controlled for ($P < 0.001$ – 0.03).

Conclusion: Beginning at preschool age, diets rich in dark-green and deep-yellow vegetables and low in fried foods may lead to healthy fat and bone mass accrual in young children.