



ราคาเต็มของความรักที่ ‘แม่’ ไม่เคงคิดเงิน

เคยได้ยินเรื่องราวของเด็กชายตัวน้อย ถูกคุณแม่วานให้ช่วยทำความสะอาดบ้าน เด็กน้อยทำเสร็จ และส่งกระดาษใบเล็กๆ ยื่นไปว่า คิดเงินค่าอุ้งบ้าน 10 บาท ค่าล้างจาน 15 บาท รวมยอดที่แม่ต้องชำระ



25 บาท แม่หยิบปากกาและเขียนตอบกลับมาว่า เก้าเดือนที่แม่ อุ้มท้อง...ไม่คิดเงิน ของเล่น อาหาร เสื้อผ้า...ไม่คิดเงิน เวลาแม่ ดูแลลูก แม้กระทั่งเช็ดน้ำมูก ล้างก้น...ไม่คิดเงิน รวมทั้งหมดเป็น ราคาเต็มของความรัก....ก็ไม่คิดเงินเหมือนกัน เมื่อลูกชายอ่านสิ่งที่แม่เขียน เขารู้ทันทีที่แม่จ่ายหมดแล้ว มีแต่ลูกที่ทอนให้เท่าไร ก็ยังทอนไม่หมด...



สังคมไทยทุกวันนี้ เต็มไปด้วยการแข่งขัน ความเร่งรีบ พึ่งพิงเทคโนโลยี จากสภาพสังคม เกษตรกรรมที่สถาบันครอบครัวอาศัยอยู่ร่วมกัน จำนวนมาก เปลี่ยนไปสู่สังคมอุตสาหกรรม มุ่งทำงาน เมืองใหญ่ ส่งผลต่อครอบครัวมีขนาดเล็กลง

12 สิงหาคม ที่ใกล้จะมาถึงนี้ ศูนย์พัฒนา อนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย ขอเป็นส่วนหนึ่งที่ สนับสนุนความรักความอบอุ่นในครอบครัว ด้วย

นโยบายส่งเสริมสุขภาพดีให้กับ ‘แม่’ และคนในครอบครัว ภายใต้หลัก 3 อ. 1 พ. คือ อ.อาหาร เลือก รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ที่มีกากใยสูงๆ ลดอาหารหวาน เค็ม อ.ออกกำลังกาย ด้วยการ แกว่งแขนไปมา จะช่วยให้มีการออกแรงและช่วยการไหลเวียนของ เลือดดีขึ้น อ.อารมณ์ ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ส่วน พ.ฟัน คือการดูแล สุขภาพช่องปากอย่างเหมาะสม โดยแปรงฟันอย่างน้อย 2 ครั้ง เช้าและ ก่อนนอน เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี และลดปัญหาโรคเหงือกอักเสบที่มัก พบในกลุ่มผู้สูงอายุ



สุขภาพของ ‘แม่’ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ที่ไม่มีการเจริญเติบโต วัยนี้ ถ้าได้พลังงานจากอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย จะทำให้สะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ จะพบว่าวัยผู้ใหญ่ อายุ 40 ปีขึ้นไป จะมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นสาเหตุ ขั้นต้นที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังนั้นผู้ใหญ่ควร รับประทานอาหารให้สมดุลกับความต้องการของร่างกาย

ยิ่งคุณแม่ที่อยู่ในวัย 60 ปีขึ้นไป มีการเสื่อมของ ร่างกายตามวัย มีผลกระทบต่อสุขภาพ อารมณ์ก็จะ เปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่สิ่งที่จะช่วยบำรุงสุขภาพของผู้ใหญ่ได้อีกทางหนึ่งก็คือเรื่องอาหารการกินนั่นเอง ☺

