



ดีอ้วนผู้แข็งแรง

โดย Nakhon Sawan Health Center 3 Library



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเด็กชายตัวเล็กน่ารักคนหนึ่งชื่อ "ตี้ฮ้วน" เขาชอบสวมชุดจีนสีแดงสดใสอยู่เสมอ ตี้ฮ้วนชอบกินขนมหวานและของทอดมาก แต่ถ้าเห็นผักสีเขียวหรือผลไม้ในจานเมื่อไหร่ เขาจะรีบส่ายหน้าแล้วบอกว่า "ไม่เอาครับ ผมไม่ชอบกินผัก!"



ไม่ใช่แค่เรื่องกินเท่านั้นนะ ตี้อ้วนยังไม่
ชอบขยับร่างกายเลย วันๆ เขาเอาแต่นั่ง
เล่นของเล่นอยู่บนพื้นไม้เย็นๆ เมื่อ
เพื่อนๆ ชวนออกไปวิ่งเล่นหรือเตะบอล
ที่สนามหญ้า ตี้อ้วนก็จะบอกว่า "ผม
เหนื่อยแล้ว ผมขอนั่งพักตรงนี้ดีกว่า"



เวลาผ่านไป ร่างกายของตี้ฮ้วนก็เริ่ม
อ่อนแอลง เขาเริ่มจามบ่อยๆ และรู้สึก
เหนื่อยง่ายเหลือเกิน ผีวพรรณที่เคย
สดใสก็ดูซีดเซียว ตี้ฮ้วนไม่มีแรงแม้แต่
จะลุกขึ้นมาเล่นของเล่นที่เขาชอบ เขา
รู้สึกเศร้าใจที่ร่างกายของเขาไม่แข็งแรง
เหมือนเดิม



คุณแม่เห็นทำไม่ดีจึงพาตี๋อ้วนไปหาคุณ
หมอที่โรงพยาบาล ตี๋อ้วนเดินคอตก
เข้าไปในห้องตรวจด้วยความกังวล คุณ
แม่โอบไหล่เขาไว้เบาๆ เพื่อให้กำลังใจ
ตี๋อ้วนหวังว่าเขาจะหายป่วยและกลับมา
วิ่งเล่นได้ไวๆ



คุณหมอเวทย์ตรวจร่างกายของตี๋อ้วน
อย่างละเอียด แล้วจึงอธิบายด้วยเสียง
ใจดีว่า "ตี๋อ้วนรู้ไหมครับ ผักและผลไม้
คือยอดมนุษย์ที่ช่วยสร้างเกราะป้องกัน
โรค ส่วนการออกกำลังกายคือการเติม
พลังงานให้หัวใจ ถ้าเราไม่กินผักและไม่
ออกกำลังกาย เกราะของเราก็จะพังลง
แบบนี้ไงครับ"



ดี๊อ้วนกลับมาบ้านพร้อมความตั้งใจใหม่
มือเย็นวันนั้นเขามองดูบรอกโคลีสีเขียว
ในจาน เขาจำคำพูดของคุณหมอเว่ยได้
จึงหันกลับไปลองกัดเข้าไปคำเล็กๆ
"เอ๊ะ! มันก็ไม่ได้รสชาติแย่อย่างที่คิดนี่
นา แถมยังกรอบอร่อยดีด้วย"



วันต่อมา ตี้อ้วนเริ่มเปลี่ยนนิสัยการเล่น
เขาหยิบลูกบอลสีน้ำเงินใบโปรดออกไป
ที่สวนหลังบ้าน ตี้อ้วนลองวิ่งเหยาะๆ
และเตะลูกบอลไปรอบๆ แม้จะเหงื่อออก
และหอบบ้าง แต่เขารู้สึกว่าร่างกายเริ่ม
มีพลังมากขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์



หลายสัปดาห์ผ่านไป ตี๋อ้วนกลายเป็น
เด็กคนใหม่ เขาชอบกินแอปเปิ้ลสีแดง
และกล้วยหอมเป็นอาหารว่าง แทนขนม
หวานที่เคยชอบ ร่างกายของเขาดูแข็งแรงขึ้น
แก้มของเขาเปลี่ยนจากสีซีด
เป็นสีชมพูเรื่อสุขภาพดีสุดๆ



ตอนนี้ดีอ้วนไม่ได้เป็นเด็กชายที่ซีโรค
อีกต่อไปแล้ว เขาเป็น "ดีอ้วนผู้แข็งแรง"
ที่พร้อมจะออกไปผจญภัยและเล่นกับ
เพื่อนๆ ได้ทุกวัน เพราะเขารู้แล้วว่า การ
กินผักผลไม้และการออกกำลังกาย คือ
กุญแจสำคัญที่ทำให้เขามีความสุขที่สุด
คติสอนใจ: การทานอาหารที่มีประโยชน์
และออกกำลังกายสม่ำเสมอ คือพื้นฐาน
ของร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ร่าเริง