10 สารอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก 1-3 ปี ที่แม่ต้องรู้

บทความ

พ.ย. 4, 2024

3นาที

เรียนรู้โภชนาการและสารอาหารที่เด็กต้องการเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการที่ดีให้กับลูกน้อย ด้วย 10 สารอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก 1-3 ปี เพื่อเลือกโภชนาการที่ดีที่สุดแก่ลูกน้อย

เด็กวัย 1-3 ปี ต่างต้องการสารอาหารที่จำเป็นในการส่งเสริมพัฒนาการเจริญเติบโต ซึ่งปัจจุบันนมสำหรับเด็กมีการพัฒนาสูตรและเติมสารอาหารสำคัญต่างๆ ที่แตกต่างกันไปต่อพัฒนาการลูก โดยสารอาหารในนมเด็กเหล่านี้ มีประโยชน์อะไรบ้างที่แม่ควรรู้ มาเรียนรู้กันเลยค่ะ

มารู้จักกัน! 10 สารอาหารที่เหมาะสมกับวัย

เด็ก 1-3 ปีในนมสำหรับเด็กมีประโยชน์อะไรบ้าง

เมื่อลูกอยู่ในวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสมอง และด้านพัฒนาการ จึงต้องการสารอาหารหลากหลายชนิด นมผงก็เป็นอีกหนึ่งแหล่งสารอาหารจำเป็นต่อพัฒนาการของลูกที่แม่ควรให้ความสำคัญค่ะ

1. DHA

DHA ซึ่งพบในนมแม่ ช่วยในการพัฒนาระบบประสาทและสมอง ทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้ไว และจดจำได้แม่นยำ รวมไปถึงช่วยพัฒนาจอประสาทตาและการมองเห็น

2. LPR

LPR คือ หนึ่งในจุลินทรีย์ที่พบในนมแม่ และพบได้ในลำไส้ของเด็กที่ได้รับนมแม่ หรือเรียกว่าโพรไบโอติกส์ ช่วยปกป้องเยื่อบุลำไส้ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อ ระบบทางเดินอาหารก็ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่ ระบบภูมิคุ้มกันก็แข็งแกร่ง ร่างกายก็เติบโต แข็งแรงสมวัย มีผลการศึกษาว่าจุลินทรีย์กลุ่มนี้มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง นอกจากนั้น เมื่อร่างกายแข็งแกร่ง พร้อมเรียนรู้ พัฒนาการทางสมองก็เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่

3. โอเมก้า 3 และโอเมก้า 6

เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายไม่สามารถผลิตขึ้นเองได้ ต้องได้รับจากการรับประทานอาหารเท่านั้น ซึ่งโอเมก้า 3, 6 มีส่วนช่วยให้เซลล์ประสาท และสมองของลูกทำงานเป็นปกติ ทำหน้าที่เสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และยังกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้มีประสิทธิภาพ

4. 2'FL

คือ โอลิโกแซคคาไรด์ซึ่งเป็นพรีไบโอติกส์ หรืออาหารของจุลินทรีย์สุขภาพ ชนิดที่พบมากที่สุดในนมแม่ นอกจากมีส่วนช่วยให้จุลินทรีย์สุขภาพเติบโตได้ดีแล้ว ยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้

5. โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน (PHP : Partial Hydrolyzed Protein)

โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน ซึ่งย่อยง่าย จึงดูดซึมได้ดี ทำให้ร่างกายลูกสามารถดูดซึมไปใช้ได้เร็วและง่ายกว่านมวัวทั่วไป ร่างกายจึงนำไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว

6. วิตามินต่างๆ

หนึ่งในสารอาหาร 5 หมู่ที่ร่างกายต้องการ เพราะเป็นส่วนที่ทำให้กระบวนการของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ ซึ่งวิตามินที่สำคัญสำหรับเด็กทุกวัย ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามิน

ซี และวิตามินบีต่างๆ

7. แคลเซียม

ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูก และฟัน ให้ลูกมีการเจริญเติบโตสมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ หากลูกได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนและกระดูกเสื่อมอีกด้วย แค่คุณแม่เลือกนมที่มีแคลเซียมสูงให้เพียงพอต่อความต้องการของลูกน้อย ซึ่งไม่จำเป็นว่าต้องมีราคาแพง ก็ช่วยพัฒนามวลกระดูกและเสริมสร้างความสูงลูกได้

8. ใยอาหาร

ช่วยในการขับถ่ายของลำไส้ใหญ่ ใยอาหารไม่ละลายน้ำ สามารถช่วยเพิ่มเนื้อของอุจจาระได้ เนื่องจากไม่ถูกย่อยในลำไส้ใหญ่และดูดซับน้ำได้อีกด้วย หากลูกน้อยได้รับใยอาหารในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น ลดปัญหาอาการท้องผูก และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานตามปกติได้อีกด้วย

9. แอล รียูเทอรี

จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ แอล รียูเทอรี (L.reuteri) เป็นจุลินทรีย์ที่พบในนมแม่ และเป็นสายพันธุ์ที่มีจุดเด่นในเรื่องการเสริมสร้างระบบย่อยอาหารของลูกน้อยให้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการไม่สบายท้องต่างๆ เช่น ท้องผูก จุลินทรีย์ แอล รียูเทอรี มีกลไกเข้ายึดเกาะผนังลำไส้เพื่อแย่งพื้นที่และอาหารจากจุลินทรีย์ตัวร้าย อีกทั้งยังปล่อยสารรูเทอรีเพื่อฆ่าจุลินทรีย์ตัวร้ายอีกด้วย เมื่อลูกน้อยสบายท้อง ก็ส่งผลให้ลูกอารมณ์ดี มีพัฒนาการที่ดี แฮปปี้ พร้อมเรียนรู้ทุกวัน

10. โปรตีน

ช่วยเสริมสร้างและทำหน้าที่ในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ ที่สึกหรอภายในร่างกาย ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโตโดยการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และมีส่วนช่วยกระดูกอ่อน ผม เล็บ รวมถึงทุกส่วนของสมองให้มีพัฒนาการตามวัย

เนื่องจากภูมิคุ้มกันของเด็กแรกเกิดถึง 3 ปี ยังพัฒนาไม่เต็มที่ จึงมีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย ส่งผลต่อการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่างๆ ให้ช้าลง เพื่อให้ลูกน้อยพร้อมเรียนรู้สู่โลกกว้าง คุณพ่อคุณแม่ควรดูแลในเรื่องโภชนาการและสารอาหารต่างๆ ที่เหมาะสมกับเด็กวัย 1-3 ปี เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของลูกในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมกับความต้องการ ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ลูกมีร่างกายที่แข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย และพร้อมสำหรับการเรียนรู้