ประโยชน์ดี ๆ ของโยเกิร์ต เมนูสุขภาพ เหมาะกับลูกน้อย

คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย

บทความ

พ.ย. 4, 2024

1นาที

เมื่อลูกน้อยอายุได้ 12 เดือนนอกเหนือจากการกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาแล้ว คุณแม่สามารถเริ่มให้อาหารใหม่ๆ เช่น โยเกิร์ตที่มีส่วนผสมของผักหรือผลไม้บดได้
อ่านเพิ่มเติม

คุณแม่ควรกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาด้วยการเรียกชื่อสิ่งของต่างๆ ในบ้านให้เขาค่อยๆ เรียนรู้ สำหรับเรื่องโภชนาการ คุณแม่สามารถเริ่มให้อาหารใหม่ๆ เพื่อให้สารอาหารและรสชาติต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นมาช่วยพัฒนาให้ลูกสามารถกินอาหารได้ดีขึ้น

ส่วนประโยชน์ของ “โยเกิร์ต” สำหรับลูกน้อยนั้น มาจากส่วนผสมของโปรตีนและแคลเซียมที่อยู่ในโยเกิร์ต นอกจากจะมีประโยชน์สูงแล้วยังเพิ่มความหลากหลายให้เมนูอาหารของลูกน้อยได้ด้วยนะคะ อย่างไรก็ดีเรายังไม่แนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบกินโยเกิร์ต เพราะระบบการย่อยอาหารของเขายังไม่มีเอนไซม์ที่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้อย่างสมบูรณ์

แต่สำหรับลูกน้อยวัย 1 ขวบขึ้นไปโยเกิร์ตมีประโยชน์อย่างมาก เพราะมีน้ำตาลแลคโตสที่ผ่านการย่อยโดยเชื้อจุลินทรีย์ที่ใช้ในกระบวนการผลิตอย่าง “เทอร์โมฟิลัส” และ “บัลการิคัส” ซึ่งช่วยให้ร่างกายของลูกน้อยสามารถย่อยได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ในกระบวนการผลิตโยเกิร์ตยังมีการปรับโปรตีนในนมให้ย่อยง่าย ลูกน้อยจึงสามารถกินโยเกิร์ตที่ทำจากนมวัวและไขมันได้เต็มที่เพราะผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้ว โดยเลือกโยเกิร์ตรสจืดหรือรสธรรมชาติ หากคุณแม่ลองให้โยเกิร์ตแก่ลูกน้อยแล้วเขาแสดงอาการแพ้หรือมีภาวะไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะค่ะ

ในกรณีที่ลูกน้อยวัยนี้ยังไม่สามารถกินอาหารได้ในปริมาณมาก คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะไม่นานลูกน้อยจะสามารถกินอาหารทุกชนิดที่เขาสามารถหยิบจับได้ ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่ดีเยี่ยมสำหรับคุณแม่และลูกน้อย ดังนั้นควรเพิ่มผักและเนื้อสัตว์ลงในอาหารเสริมธัญพืช เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้สมบูรณ์ ทั้งยังสามารถลองหาเมนูอาหารเพิ่มเติมได้ที่ “เมนูสำหรับลูกน้อย” เพื่อช่วยให้คุณแม่สามารถเตรียมเมนูที่มีความอร่อยถูกใจลูกน้อยได้ง่ายขึ้น