



คู่มือโภชนาการลูกน้อย พร้อมเคล็ดลับเสริมโภชนาการตามช่วงวัย
บทความ

ประโยชน์ดี ๆ ของโยเกิร์ต เมนูสุขภาพ เหมาะกับลูกน้อย

พ.ย. 4, 2024

1 นาที

เมื่อลูกน้อยอายุได้ 12 เดือนนอกเหนือจากการกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาแล้ว คุณแม่สามารถเริ่มให้อาหารใหม่ๆ เช่น โยเกิร์ตที่มีส่วนผสมของผักหรือผลไม้บดได้

คำถามที่พบบ่อย

ลูก 1 ขวบแล้วค่ะ ให้กินโยเกิร์ตที่มีรสผลไม้เลยได้ไหมคะ ดูน่าจะ
อร่อยกว่ารสชาติ

คลิก

เป็นคำถามที่คุณแม่ถามกันบ่อยมากเลยล่ะ! จริงๆ แล้วแนะนำให้เริ่มด้วย "โยเกิร์ตธรรมชาติ" หรือรสจืด ก่อนจะดีที่สุดค่ะ เพื่อให้น้องคุ้นเคยกับรสชาติที่ไม่หวานจัด และเป็นการสร้างนิสัยการกินที่ดีค่ะ หากอยากเพิ่มรสชาติ คุณแม่สามารถนำผลไม้สดๆ เช่น กล้วยบด หรือมะม่วงสุก มาผสมเองได้เลยค่ะ แบบนี้จะได้ทั้งความอร่อยและคุณค่าทางอาหารเต็มๆ โดยไม่มีน้ำตาลที่ไม่จำเป็นค่ะ แต่หากน้องมีพฤติกรรมเลือกกินที่น่ากังวล หรือปฏิเสธอาหารรสจืดทุกชนิด การปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเด็กก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดค่ะ

ถ้าลูกมีอาการแพ้นมวัว จะให้กินโยเกิร์ตได้ไหมคะ?

คลิก

เป็นประเด็นที่สำคัญและต้องระมัดระวังอย่างยิ่งเลยล่ะ! ถึงแม้ว่ากระบวนการหมักจะทำให้โปรตีนในโยเกิร์ตย่อยง่ายขึ้น แต่โยเกิร์ตก็ยังทำมาจากนมวัวและมีโปรตีนนมวัวอยู่ค่ะ สำหรับเด็กที่ได้รับการวินิจฉัยว่า "แพ้โปรตีนนมวัว" (Cow's Milk Protein Allergy) ไม่ควรให้ทานโยเกิร์ตที่ทำจากนมวัวเด็ดขาดนะคะ หากไม่แน่ใจหรือสงสัยว่าลูกอาจมีอาการแพ้ การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคภูมิแพ้คือสิ่งที่จำเป็นที่สุดเพื่อความปลอดภัยของลูกค่ะ

จะรู้ได้อย่างไรคะว่าลูกแพ้โยเกิร์ต? มีอาการแบบไหนที่ต้องสังเกตเป็นพิเศษ?

คลิก

เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ควรสังเกตอย่างใกล้ชิดเลยล่ะ! อาการแพ้หลังทานโยเกิร์ตครั้งแรกๆ อาจจะแสดงออกมาได้หลายรูปแบบค่ะ เช่น มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง (ลมพิษ), ปากบวม ตาบวม, อาเจียน, หรือท้องเสียค่ะ ในบางกรณีที่รุนแรงอาจมีอาการหายใจลำบากได้ หากคุณแม่สังเกตเห็นอาการเหล่านี้แม้เพียงเล็กน้อย ควรหยุดให้ทานทันที และหากอาการรุนแรง ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุดนะคะ

คุณแม่ควรกระตุ้นพัฒนาการด้านภาษาด้วยการเรียกชื่อสิ่งของต่างๆ ในบ้านให้เขาค่อยๆ เรียนรู้ สำหรับเรื่องโภชนาการ คุณแม่สามารถเริ่มให้อาหารใหม่ๆ เพื่อให้สารอาหารและรสชาติต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นมาช่วยพัฒนาให้ลูกสามารถกินอาหารได้ดีขึ้น



ส่วนประโยชน์ของ “โยเกิร์ต” สำหรับลูกน้อยนั้น มาจากส่วนผสมของโปรตีนและแคลเซียมที่อยู่ในโยเกิร์ต นอกจากจะมีประโยชน์สูงแล้วยังเพิ่มความหลากหลายให้เมนูอาหารของลูกน้อยได้ด้วยนะค่ะ อย่างไรก็ตามเรายังไม่แนะนำให้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบกินโยเกิร์ต เพราะระบบการย่อยอาหารของเขายังไม่มีเอนไซม์ที่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้อย่างสมบูรณ์

แต่สำหรับลูกน้อยวัย 1 ขวบขึ้นไปโยเกิร์ตมีประโยชน์อย่างมาก เพราะมีน้ำตาลแลคโตสที่ผ่านการย่อยโดยเชื้อจุลินทรีย์ที่ใช้ในกระบวนการผลิตอย่าง “เทอร์โมฟิลัส” และ “บัลแกเรีย” ซึ่งช่วยให้ร่างกายของลูกน้อยสามารถย่อยได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ในกระบวนการผลิตโยเกิร์ตยังมีการปรับโปรตีนในนมให้ย่อยง่าย ลูกน้อยจึงสามารถกินโยเกิร์ตที่ทำจากนมวัวและไขมันได้เต็มที่เพราะผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้ว โดยเลือกโยเกิร์ตรสจืดหรือธรรมชาติ หากคุณแม่ลองให้โยเกิร์ตแก่ลูกน้อยแล้วเขาแสดงอาการแพ้หรือมีภาวะไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะค่ะ

ในกรณีที่ลูกน้อยวัยนี้ยังไม่สามารถกินอาหารได้ในปริมาณมาก คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะไม่นานลูกน้อยจะสามารถกินอาหารทุกชนิดที่เขาสามารถหยิบจับได้ ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาที่ดีเยี่ยมสำหรับคุณแม่และลูกน้อย ดังนั้นควรเพิ่มผักและเนื้อสัตว์ลงในอาหารเสริมวัยพีช เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้สมบูรณ์ ทั้งยังสามารถมองหาเมนูอาหารเพิ่มเติมได้ที่ “เมนูสำหรับลูกน้อย” เพื่อช่วยให้คุณแม่สามารถเตรียมเมนูที่มีความอร่อยถูกใจลูกน้อยได้ง่ายขึ้น

แชร่ตอนนี้