

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

เด็กแพ้อาหาร ลูกแพ้อาหาร อาการ ภูมิแพ้ที่คุณแม่ควรสังเกต

ก.พ. 27, 2025

11 นาที

ไข่เป็นอาหารประจำบ้านที่หาซื้อได้ง่าย และให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก แต่มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่แพ้อาหาร รวมถึงอาหารที่มีส่วนผสมของไข่ บทความนี้จะพาคุณแม่ไปทำความรู้จักอาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก วิธีสังเกต ทดสอบ และวิธีดูแลอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก รวมถึงแนะนำเมนูอร่อยและปลอดภัยสำหรับลูกแพ้อาหาร

สรุป

- เด็กแพ้อาหาร เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเข้าใจผิดว่า โปรตีนในไข่เป็นสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารฮิสตามีนออกมาเพื่อต่อสู้ ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ตามมา
- อาการแพ้ไข่ มักแสดงอาการที่ผิวหนังเป็นหลัก เช่น ลมพิษ หรือ ผื่นแพ้ ที่มีลักษณะคล้ายเม็ดทรายกระจายทั่วตัว ผิวหนังอาจรู้สึก หนาบวมและแห้ง ในเด็กที่แพ้รุนแรงอาจเกิดภาวะช็อกได้
- แม้ว่าเด็กมักจะมีอาการดีขึ้นเมื่อโตขึ้น โดยประมาณครึ่งหนึ่งของเด็กที่แพ้ไข่อาจสามารถรับประทานไข่ได้เมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ บางคนอาจไม่กลับมาแพ้อีก ในขณะที่บางคนอาจไม่หายขาด
- หากลูกแพ้อาหารสามารถรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารและพลังงานที่เท่ากันทดแทน ได้แก่ ไขมันเนื้อแดง เนื้อเป็ด เต้าหู้แข็ง เต้าหู้อ่อน และนมถั่วเหลือง เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กแพ้อาหาร เกิดจากอะไร
- อาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก เป็นแบบไหน
- วิธีสังเกตการแพ้อาหารแต่ละชนิด
- วิธีทดสอบอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก
- การป้องกันและดูแลอาการแพ้ไข่ขาว
- อาการแพ้ไข่ในเด็กจะดีขึ้นไหมเมื่อโตขึ้น

- ลูกแพ้อาหารจะหายไหม
- ลูกแพ้อะไรทดแทนได้บ้าง
- เด็กแพ้อาหาร ควรได้รับโภชนาการอย่างไร หากกินไข่ไม่ได้
- 10 เมนูสำหรับลูกแพ้อาหาร



เด็กแพ้อาหาร เกิดจากอะไร

เด็กแพ้อาหาร เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเข้าใจผิดว่า โปรตีนในไข่เป็นสิ่งแปลกปลอมที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารฮิสตามีนออกมาเพื่อต่อสู้ ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ตามมา

- ทั้งไข่แดงและไข่ขาว มีโปรตีนที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ แต่เด็กแพ้อาหาร มักพบได้บ่อยกว่าเด็กแพ้อาหารไข่แดง

- เด็กมักมีโอกาสเกิดอาการแพ้ไข่มากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายไวต่อการแพ้อาหารมากกว่า
- โปรตีนจากไข่ สามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ทารก ทำให้ทารกเกิดอาการแพ้ไข่ได้ด้วย
- เด็กบางคนอาจมีอาการแพ้ไข่จากวัคซีน เช่น วัคซีนไข้วัดใหญ่ และวัคซีนรวมหัด หัดเยอรมัน คางทูม ที่ผลิตโดยวิธีการเลี้ยงเชื้อไวรัสในไข่ไก่

อาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก เป็นแบบไหน

อาการแพ้ไข่ขาวของเด็ก สามารถแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบและความรุนแรงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาการอาจเกิดขึ้นทันที หลังจากรับประทานไข่หรืออาหารที่มีส่วนผสมของไข่ หรืออาจช้าออกไปหลายชั่วโมง หรือหลายวันเลยก็ได้ โดยเด็กแพ้ไข่จะมีอาการต่าง ๆ ดังนี้

- **ผิวหนัง** เช่น บวม ลมพิษ ผื่นแดง ผื่นหนังอักเสบ
- **ระบบหายใจ** เช่น นำมูกไหล จาม คัดจมูก ไอ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก หายใจมีเสียงหวีด
- **ระบบทางเดินอาหาร** เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน
- **ดวงตา** เช่น น้ำตาไหล คันตา ตาบวม
- **ปาก** เช่น ปากบวม
- **ระบบอื่น ๆ** เวียนศีรษะ หัวใจเต้นเร็ว

เด็กที่มีอาการแพ้ไข่มักแสดงอาการตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะช่วงอายุ 6-15 เดือน อาจมีอาการแพ้รุนแรง เช่น ผื่นหนังบริเวณรอบปากแดง หรือเกิดลมพิษได้

วิธีสังเกตการแพ้อาหารแต่ละชนิด

อาการแพ้อาหารแต่ละชนิด อาจแสดงอาการที่แตกต่างกัน ซึ่งช่วยในการสังเกตการแพ้ของลูกได้ว่า ลูกแพ้อาหารชนิดใด

1. แพ้ไข่

อาการแพ้ไข่ มักแสดงอาการที่ผิวหนังเป็นหลัก เช่น ลมพิษ หรือ ผื่นแพ้ในเด็ก ที่มีลักษณะคล้ายเม็ดทรายกระจายทั่วตัว ผื่นหนังอาจรู้สึก หยาบกร้านและแห้ง ในเด็กที่แพ้รุนแรงอาจเกิดภาวะช็อกได้

2. แพ้นมวัว

เด็กแพ้นมวัว มักมีอาการต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย อาเจียน ปวดท้อง น้ำหนักไม่ขึ้น หรือ ร้องไห้แง อารมณ์ไม่ดี สำหรับเด็กที่กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดแม่จะไม่ค่อยแพ้นมวัว แต่ก็มีโอกาสแพ้นมวัวได้ หากแม่ดื่มนมวัวเข้าไป โปรตีนจากนมวัวสามารถผ่านทางน้ำนมแม่ไปสู่ลูกน้อยได้

3. แพ้ถั่ว

การแพ้ถั่วส่วนใหญ่มักเกิดจากการแพ้ถั่วเหลือง อาการที่พบบ่อยคือ ปวดท้อง นอนไม่หลับ อาจมีเลือดปนในอุจจาระ เด็กที่แพ้ถั่วเหลืองมักอารมณ์ไม่ดี และเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กทั่วไป

4. แพ้แป้งสาลี

อาการแพ้แป้งสาลีที่พบบ่อย ได้แก่ ผื่นคัน ลมพิษ ตาบวม ปากบวม คัดจมูก ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ในกรณีที่แพ้รุนแรงมักมีอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก ซีพจรเต้นเบา และอาจช็อกหมดสติได้

วิธีทดสอบอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก

วิธีทดสอบอาการแพ้ไข่ขาวในเด็ก แพทย์จะประเมินจากประวัติทางการแพทย์ รวมถึงการตรวจร่างกายทั่วไป และอาจใช้การตรวจเพิ่มเติม ดังนี้

- **งดรับประทานไข่** แพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยงดรับประทานไข่หรืออาหารบางชนิดและบันทึกอาการ เพื่อดูว่าอาการแพ้ดีขึ้นหรือไม่
- **ทดลองรับประทานไข่** แพทย์จะให้ผู้ป่วยรับประทานไข่ในปริมาณน้อย ๆ ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพื่อสังเกตอาการแพ้ที่อาจเกิดขึ้น
- **ทดสอบทางผิวหนัง** แพทย์จะนำโปรตีนจากไข่ปริมาณเล็กน้อยมาแตะที่ผิวหนัง โดยใช้ปลายเข็มสะกิดที่ผิวหนัง เพื่อดูว่าผิวหนังเกิดอาการแพ้ เป็นตุ่มนูนแดงภายใน 15 นาทีหรือไม่
- **ตรวจเลือด** เพื่อวัดระดับแอนติบอดีที่ร่างกายสร้างขึ้นซึ่งอาจบ่งบอกอาการแพ้ได้

อย่างไรก็ตาม การทดสอบอาการแพ้ด้วยตนเองอาจเป็นอันตราย ควรทดสอบภายใต้การดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะเด็กที่มีอาการแพ้ไข่รุนแรง



การป้องกันและดูแลอาการแพ้ไข่ขาว

การป้องกันและดูแลอาการแพ้ไข่ขาวมีหลายวิธี ตั้งแต่การดูแลตัวเองเบื้องต้น ไปจนถึงการรับการดูแลโดยแพทย์ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการรับประทานไข่และอาหารที่มีส่วนผสมของไข่

ตรวจสอบฉลากอาหารทุกครั้งก่อนซื้อให้ลูกรับประทาน เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีส่วนผสมของไข่ การปรุงอาหารเองจะช่วยให้คุณแม่ควบคุมส่วนผสมได้อย่างมั่นใจ หรือหากไม่ได้ทำอาหารเอง ก่อนสั่งอาหาร ควรสอบถามทางร้านว่าอาหารจานนั้นมีส่วนผสมของไข่หรือไม่

2. ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาแก้แพ้

ควรพกยาแก้แพ้ที่แพทย์สั่งไว้ติดตัวเสมอ เพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน หากเผลอกินอาหารที่มีส่วนผสมของไข่เข้าไป โดยควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

3. ภูมิคุ้มกันบำบัดทางปาก หรือ Oral Immunotherapy (OIT)

เป็นวิธีที่แพทย์ให้ทดลองรับประทานไข่ ในปริมาณน้อยกว่าที่จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่เล็กน้อยจนร่างกายสร้างภูมิต้านทานได้ อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

4. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของไข่ที่ผ่านการอบร้อน

แพทย์บางท่านอาจแนะนำให้รับประทานไข่ที่ผ่านการอบร้อน เช่น เค้กหรือมัฟฟิน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ ทำให้ผู้ป่วยหายแพ็เร็วขึ้น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรทดลองเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มใช้วิธีนี้

อาการแพ้ไข่ในเด็กจะดีขึ้นไหมเมื่อโตขึ้น

อาการแพ้ไข่ในเด็กหลายคนมักจะดีขึ้นเมื่อโตขึ้น อย่างไรก็ตาม เด็กมีแนวโน้มที่จะแพ้ไข่มากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงไข่ อย่างน้อย 6 เดือนถึง 1 ปี เพื่อความมั่นใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจและดูแลให้หายดีก่อนกลับมากินไข่อีกครั้ง

ลูกแพ้ไข่ขาวจะหายไหม

50% ของเด็กที่แพ้ไข่ขาวจะอาการดีขึ้นและสามารถรับประทานไข่ได้เมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ โดยอาจไม่กลับมาแพ้ไข่อีก ในขณะที่เด็กอีกส่วนหนึ่งอาจไม่หายขาด

ลูกแพ้ไข่กินอะไรทดแทนได้บ้าง

ไข่ 1 ฟอง มีโปรตีน 14 กรัม ไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 75 กิโลแคลอรี ซึ่งจัดอยู่ในหมวดเนื้อสัตว์ ไขมันปานกลาง หากลูกแพ้ไข่สามารถรับประทานอาหารในหมวดเดียวกันนี้ทดแทนได้ เนื่องจากมีสารอาหารและพลังงานที่เท่ากัน

เด็กแพ้ไข่ ควรได้รับโภชนาการอย่างไร หากกินไข่ไม่ได้

เด็กควรได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ร่างกายของเด็กต้องการเพื่อการเจริญเติบโต แต่หากเด็กมีอาการแพ้อาหารบางชนิด เช่น ไข่ ยังมีทางเลือกอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ลูกน้อยได้รับโปรตีนเพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว และธัญพืชต่าง ๆ



10 เมนูสำหรับลูกแพ้อาหาร

ลูกแพ้อาหารสามารถกินอะไรได้บ้าง คุณแม่สามารถดัดแปลงสูตรอาหารที่มีไข่ โดยตัดไข่ที่เป็นองค์ประกอบทิ้งไป ลองดู 10 เมนูสำหรับลูกแพ้อาหารต่อไปนี้ มีให้คุณแม่เลือกทำได้ทั้งคาวหวาน

1. ก๋วยเตี๋ยวฮ่องกง

วัตถุดิบ:

1. น้ำมันรำข้าว
2. กระเทียม
3. รากผักชี
4. พริกไทย
5. ผงปรุงรส สูตรไม่มีผงชูรส
6. ซีอิ้วขาว
7. น่องไก่
8. เส้นหมี่
9. ผักตามชอบ

วิธีทำ:

- เจียวกระเทียมจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
- ต้มน้ำซุบ ใส่เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ได้แก่ รากผักชี กระเทียม พริกไทย ผงปรุงรส และซีอิ๊วขาว
- ใส่เนื้อไก่ลงไปต้มในน้ำซุบ
- พอเนื้อไก่สุกใส่ผักตามลงไป
- ลวกเส้นหุ้มให้สุก และตักใส่ชาม
- ราดด้วยน้ำซุบ ใส่เนื้อไก่และผัก ตามด้วยกระเทียมเจียว พร้อมเสิร์ฟได้เลย

2. ผัดวุ้นเส้น

วัตถุดิบ:

1. วุ้นเส้น
2. หมูสับ
3. กระเทียม
4. หอมหัวใหญ่
5. แครอท
6. ผักกาดขาว
7. มะเขือเทศ
8. ซอสปรุงรส สูตรไม่มีผงชูรส
9. น้ำมันรำข้าว

วิธีทำ:

- แช่วุ้นเส้นให้นิ่ม
- หั่นผักและเนื้อสัตว์ให้พร้อม
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียมและหอมหัวใหญ่ลงไปผัดจนหอมหัวใหญ่เริ่มสีตามด้วยหมูสับ ผัดจนสุก ใส่แครอทและผักกาดขาวลงไปผัดให้เข้ากัน
- ใส่มะเขือเทศและวุ้นเส้นลงไป ผัดคลุกเคล้ากับส่วนผสมอื่น ๆ ตามด้วยซอสปรุงรส ชิมรสชาติถูกใจแล้ว ตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟได้เลย

3. ต้มซ่าไก่บด

วัตถุดิบ:

1. มันบด
2. ไก่บด
3. หอมหัวใหญ่

4. ชিং
5. แครอท
6. ใบเมี่ยงญวน (แผ่นข้าว)
7. พริกไทยดำ
8. เกลือ
9. น้ำมันมะกอก

วิธีทำ:

- หั่นผักและเนื้อสัตว์ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำวัตถุดิบทั้งหมดใส่เครื่องปั่น โดยปั่นแบบหยาบ ๆ พอให้เข้ากัน
- ตั้งน้ำในหม้อหนึ่งให้เดือด
- ใส่ใบเมี่ยงญวน (แผ่นข้าว) ในน้ำพอให้แผ่นนิ่ม
- นำส่วนผสมที่ปั่นแล้วมาปั่นเป็นก้อนกลม ๆ
- ห่อด้วยใบเมี่ยงญวน (แผ่นข้าว)
- นึ่งต้มซ้ำที่ห่อไว้ประมาณ 10-15 นาที หรือจนสุก จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย

4. มีทบอลไก่ รัตน้ำมะเขือเทศ

วัตถุดิบ:

1. เนื้อไก่บด
2. บรอกโคลี
3. ข้าวหอมมะลิสุก
4. มะเขือเทศ
5. น้ำมันมะกอก

วิธีทำ:

- ล้างและหั่นบรอกโคลีให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำไก่บด บรอกโคลี และข้าวสวยมาปั่นให้เข้ากัน แต่ไม่ละเอียดเกินไปจนปั่นเป็นก้อนไม่ได้
- ปั่นส่วนผสมที่ได้เป็นก้อนขนาดพอดีคำ
- นำไปอบ ประมาณ 10 นาที เพื่อให้เนื้อขึ้นรูป
- นำมีทบอลที่อบแล้วมาวางในกระทะด้วยน้ำมันมะกอก ให้ผิวภายนอกกรอบ
- นำมะเขือเทศไปปั่นเพื่อทำซอส แล้วนำไปอุ่นในกระทะ
- จัดมีทบอลใส่จาน รัตด้วยซอสมะเขือเทศ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

5. ข้าวผัดเต้าหู้ (ไม่ใส่ไข่)

วัตถุดิบ:

1. ข้าวสวยแช่เย็น
2. เต้าหู้
3. หอมหัวใหญ่
4. มะเขือเทศ
5. กระเทียม
6. ต้นหอม
7. น้ำมันพืช
8. ผงปรุงรส

วิธีทำ:

- หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นพอคำ
- นำไปทอดจนเหลือง แล้วพักไว้
- ผัดกระเทียมให้หอม ใส่เต้าหู้ที่ทอดไว้ลงไปผัด ตามด้วยหอมหัวใหญ่และมะเขือเทศ ผัดพอเข้ากัน
- ใส่ข้าวสวยลงไป ปรุงรสตามชอบ ผัดจนเข้ากัน โรยต้นหอมซอย จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย

6. สปาเกตตีซอสมะเขือเทศ

วัตถุดิบ:

1. เส้นสปาเกตตี (สูตรไม่ผสมไข่)
2. หมูสับ
3. มะเขือเทศ
4. หอมหัวใหญ่
5. ซอสมะเขือเทศ
6. น้ำตาล (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
7. ซอสปรุงรส (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)
8. เกลือ
9. น้ำมันพืช

วิธีทำ:

- หั่นมะเขือเทศและหอมหัวใหญ่ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- ต้มเส้นสปาเกตตี ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ต้มประมาณ 20 นาที ระหว่างต้มควรคนบ่อย ๆ เพื่อป้องกันเส้นติดกัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่หอมหัวใหญ่ลงไปผัดจนใส

- ใส่หมูสับลงไปผัดจนสุก ตามด้วยมะเขือเทศและซอสมะเขือเทศ ปรงรสตามชอบ
- นำซอสมาราดบนเส้นสปาเกตตี พร้อมเสิร์ฟได้เลย

7. ไอศกรีมเต้าหู้

วัตถุดิบ:

1. เต้าหู้แข็ง
2. นูมอลมอนต์
3. น้ำเชื่อม
4. แปะแซ
5. เกลือ

วิธีทำ:

- ผสมนมอัลมอนต์ น้ำเชื่อม แปะแซ และเกลือเข้าด้วยกันในหม้อ ตั้งไฟอ่อน ๆ คนจนส่วนผสมเข้ากันดี
- เทส่วนผสมที่ได้ลงในโถปั่น ใส่เต้าหู้ลงไป ปั่นจนส่วนผสมเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
- เทส่วนผสมที่ปั่นแล้วกลับเข้าหม้ออีกครั้ง ตั้งไฟกลาง เคี่ยวพอเดือด เพื่อลดกลิ่นของเต้าหู้
- เทส่วนผสมที่ได้ใส่ภาชนะ แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซจนเริ่มแข็งตัว
- นำมาปั่นอีกครั้ง เพื่อให้เนื้อไอศกรีมเนียนละเอียด
- เทไอศกรีมใส่ภาชนะ แช่ช่องฟรีซจนแข็งตัวดี เท่านั้นก็พร้อมเสิร์ฟได้เลย

8. ไอศกรีมผลไม้

วัตถุดิบ:

1. กีวี
2. กุหลาบ
3. น้ำเปล่า
4. แปะข้าวโพด
5. น้ำแอปเปิล
6. ใบผักโขม

วิธีทำ:

- ผสมแปะข้าวโพดกับน้ำให้เข้ากันจนข้น
- นำผลไม้ที่เตรียมไว้ ใบผักโขม และแปะข้าวโพดที่ผสมกับน้ำ ใส่ลงในเครื่องปั่นหรือเครื่องบดอาหาร ปั่นให้เข้ากัน

- เทส่วนผสมที่ปั่นแล้วลงในแม่พิมพ์ทำไอศกรีม ใส่ไม้ไอศกรีม แล้วนำไปแช่ช่องฟรีซจนแข็งตัว
- นำไอศกรีมออกจากพิมพ์ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

9. คูกี้คอร์นเฟลกส์แครนเบอร์รี่ (สำหรับเด็กที่แพ้ไข่ขาว แต่ยังสามารถไข่แดงได้)

วัตถุดิบ:

1. เนยจืด
2. น้ำตาลทราย
3. ไข่แดง
4. แป้งสาลี
5. ผงฟู
6. เบกกิ้งโซดา
7. เกลือ
8. แครนเบอร์รี่
9. วานิลลา
10. คอร์นเฟลกส์

วิธีทำ:

- หั่นเนยเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่น้ำตาลทรายแล้วตีให้ส่วนผสมเข้ากัน
- ใส่ไข่แดงที่ละฟอง ตีให้เข้ากัน
- ร่อนแป้งสาลี ผงฟู เบกกิ้งโซดา และเกลือ เทครึ่งหนึ่งลงไปในภาชนะที่ผสมเนยกับไข่แดง
- ใส่แครนเบอร์รี่ วานิลลา และใส่แป้งที่เหลือ คนให้เข้ากัน
- ใช้ที่ตักไอศกรีมตักส่วนผสมออกมาวางบนถาดอบ
- วางคูกี้ให้สับหว่างกัน แล้วโรยคอร์นเฟลกส์และแครนเบอร์รี่ด้านบน
- นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 160 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 นาที ยกออกจากเตาอบ พร้อมเสิร์ฟได้เลย

10. แพนเค้กฟักทอง

วัตถุดิบ:

1. ฟักทองนึ่งสุก
2. แป้งข้าวโอ๊ต
3. ผงฟู
4. นมถั่วเหลือง
5. สตรว์เบอร์รี่สด

6. น้ำมันสำหรับทากระทะ

วิธีทำ:

- นึ่งฟักทองให้สุก นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำฟักทองที่หั่นแล้ว แปะข้าวโอ๊ต ผงฟู และนมถั่วเหลืองใส่ในเครื่องปั่น ปั่นจนได้แป้งแพนเค้กเนื้อเนียน
- ตึงกระทะไฟกลางค่อนอ่อน ทาน้ำมันบาง ๆ ตักแป้งที่ปั่นแล้วลงไปในกระทะ ทำเป็นแผ่นกลมตามชอบ
- เมื่อหน้าแป้งเริ่มแห้งและไม่ติดนิ้ว ให้กลับอีกด้าน
- เมื่อสุกทั้งสองด้าน จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมสตอรว์เบอร์รี่สดได้เลย

คุณแม่ได้รู้จักและเข้าใจอาการแพ้ไข่ในเด็ก และวิธีสังเกตอาการเด็กแพ้ไข่กันไปแล้ว หากสงสัยว่าลูกน้อยแพ้ไข่หรือไม่ อย่ารอช้ารีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อทำการทดสอบอาการแพ้ไข่ และรับคำแนะนำในการดูแลเมื่อลูกแพ้ไข่อย่างถูกต้อง รวมถึงนำเมนูสำหรับลูกแพ้ไข่ขาวที่เรานำมาฝาก ไปทำให้ลูกน้อยรับประทาน รับประทานอร่อยและปลอดภัยทุกเมนู



รวมความรู้เกี่ยวกับ
ภูมิแพ้ในเด็ก
เพื่อดูแลลูกอย่างมั่นใจ

รักก่อนแพ้ แม่ป้องกันได้ [คลิก](#)

*นมผงเป็นนมที่ปราศจากโปรตีน hypoallergenic ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคภูมิแพ้ได้ เมื่อทานในนมแม่หรืออาหารมากกว่า 200 ชนิด
ระดับของโปรตีนที่ลดลงอาจส่งผลดี โดยเด็กในบางกรณีอาจมีอาการแพ้ โปรตีนที่แพ้โปรตีนอื่นได้

#เริ่มต้นดีไม่มีคำว่าแพ้

นอกจากนี้ เพื่อลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ในเด็ก คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก เนื่องจาก นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และยังมีคุณสมบัติเด่น ๆ มากมาย เช่น นมแม่มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ อีกทั้งโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายปกป้องลูกโดยช่วยลดความเสี่ยงภูมิแพ้ด้วย

ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่สามารถประเมินความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกได้ที่ช่องทางไลน์ @S-MomClubGold หรือคลิกที่นี่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันลมพิษในเด็ก

- ลูกแพ้อะไร คืออะไร อาการแพ้แลคโตสทารกที่คุณแม่ต้องรู้
- ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกผื่นสาก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ผดผื่นลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีสังเกตทารกแพ้อาหาร
- เด็กแพ้นมวัว มีอาการอย่างไร พร้อมวิธีสังเกตลูกน้อย
- ผดร้อนทารก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- เด็กแพ้อากาศ อาการภูมิแพ้อากาศในเด็ก พร้อมวิธีดูแล

อ้างอิง:

1. แพ้ไข่ กินอะไรได้บ้าง?, Eat Well Concept
2. แพ้ไข่, pobpad
3. ไข่ นม ถั่ว และการแพ้อาหารในเด็ก, โรงพยาบาลพญาไท
4. แพ้ไข่, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
5. อาการแพ้ไข่ หนึ่งในโรครภูมิแพ้อาหารที่หลายคนอาจจะไม่รู้จัก, hdmall
6. ก๋วยเตี๋ยวน้องไก่ (สูตรเด็กแพ้อาหาร), cookpad
7. ผัดวุ้นเส้นเด็ก (สูตรเด็กแพ้อาหาร), cookpad
8. ไอศกรีมเต้าหู้ของคนกลัวแพ้!, Krua
9. Real Fruit Popsicles, My Kids Lick the Bowl
10. เมนูเด็ก 1 ปี+ ดิมซ่าไก่บดคุณหนู ปราศจาก ไข่-กลูเทิน-นม, Youtube หมอปัญฑิตา หมอเด็กภูเก็ท
11. สูตร Cookies สำหรับเด็กที่แพ้ไข่, Youtube Synphat Hospitals
12. เมนูเด็ก 1 ปี+ ไก่บด บล๊อคโครี ข้าวหอมมะลิ มะเขือเทศ ปราศจาก ไข่-กลูเทิน-นม, Youtube หมอปัญฑิตา หมอเด็กภูเก็ท
13. สปาเก็ดดีซอสมะเขือเทศ (สูตรไม่ใส่ไข่), cookpad
14. ข้าวผัดเต้าหู้ (ไม่ใส่ไข่), cookpad
15. แพนเค้กฟักทอง (ไม่ไข่ ไม่แป้ง ไม่น้ำตาล), cookpad

อ้างอิง ณ วันที่ 2 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้