

คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย  
บทความ

# แนะนำอาหารโพรไบโอติกสูงสำหรับเด็ก พร้อมเมนูง่าย ๆ ที่ทำได้ที่บ้าน

ส.ค. 13, 2025

7 นาที

ในลำไส้ของเรามีแบคทีเรียและจุลินทรีย์อยู่มากมาย ทั้งชนิดที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ โดยแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หรือที่เรียกว่า โพรไบโอติก เป็นจุลินทรีย์ที่มีความสำคัญช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างราบรื่น และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง บทความนี้จะพาคุณแม่ไปทำความรู้จักโพรไบโอติก และ โพรไบโอติก คืออะไร โพรไบโอติกเด็ก มีประโยชน์อย่างไร พร้อมแนะนำเมนูอาหารที่มีโพรไบโอติกสูงเพื่อสุขภาพที่ดีของลูกน้อย

## สรุป

- โพรไบโอติก คือ จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ทำหน้าที่ผลิตสารที่ช่วยต่อต้านและกำจัดจุลินทรีย์ที่ไม่ดี ทำให้ลำไส้แข็งแรงและมีสุขภาพดี
- โพรไบโอติก คือ โยอาหารจากพืชที่ไม่ถูกย่อยในระบบทางเดินอาหาร เมื่อเดินทางมาถึงลำไส้ใหญ่ จะกลายเป็นอาหารให้กับโพรไบโอติก จึงช่วยเสริมการเจริญเติบโตของโพรไบโอติกได้เป็นอย่างดี
- เมนูอาหารที่มีโพรไบโอติกสูงสำหรับเด็ก ได้แก่ โยเกิร์ต คีเฟอร์ เทมเป้ มิโสะ และชีสบางประเภท โดยสามารถนำมาทำเป็นเมนูแสนอร่อย เช่น สมูทตีโยเกิร์ตผลไม้ ชุปมิโสะใส่เต้าหู้ และผัก และข้าวผัดเทมเป้
- ควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้ลูกรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติก และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมตามที่แพทย์แนะนำเท่านั้น หากพบอาการไม่พึงประสงค์ รีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โพรไบโอติกคืออะไร? ทำไมเด็กถึงต้องการ?
- ประโยชน์ของโพรไบโอติกสำหรับเด็ก
- เมนูอาหารที่มีโพรไบโอติกสูงสำหรับเด็ก
- อาหารไทยที่มีโพรไบโอติกสูงและดีต่อสุขภาพ

- สิ่งที่คุณควรระวังสำหรับเด็ก

## โพรไบโอติกคืออะไร? ทำไมเด็กถึงต้องการ?

เมื่อจุลินทรีย์ทั้งดีและไม่ดีอยู่ร่วมกัน ร่างกายจึงต้องสร้างสมดุลจุลินทรีย์เหล่านี้ หากสมดุลถูกรบกวน ส่งผลให้มีจุลินทรีย์ที่ไม่ดี มากเกินไป อาจทำให้เด็กเกิดอาการลำไส้แปรปรวน ท้องเสีย ท้องผูก หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้

โพรไบโอติก คือ จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร พบได้มากในลำไส้ใหญ่ โดยโพรไบโอติกจะเกาะอยู่บริเวณเยื่อลำไส้ สามารถทำหน้าที่ผลิตสารที่ช่วยต่อต้านและกำจัดจุลินทรีย์ที่ไม่ดี ทำให้ลำไส้แข็งแรงและมีสุขภาพดี

โพรไบโอติกไม่ได้มีประโยชน์แค่กับระบบทางเดินอาหารเท่านั้น การที่โพรไบโอติกช่วยควบคุมจุลินทรีย์ที่ไม่ดี ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วย

ส่วนพรีไบโอติก คือ โยอาหารจากพืชที่ไม่ถูกย่อยในระบบทางเดินอาหาร เมื่อเดินทางมาถึงลำไส้ใหญ่ จะกลายเป็นอาหารให้กับโพรไบโอติก จึงช่วยเสริมการเจริญเติบโตของโพรไบโอติกได้เป็นอย่างดี

## ประโยชน์ของโพรไบโอติกสำหรับเด็ก

โพรไบโอติกสำหรับเด็กมีประโยชน์อย่างมาก โดยช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง รักษาสมดุลจุลินทรีย์ของลำไส้และทางเดินอาหาร ลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีสุขภาพโดยรวมที่ดีขึ้น

- **เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง** โพรไบโอติกช่วยกระตุ้นให้ลำไส้สร้างชั้นเมือกมิวซิน (Mucins) ที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อภายในลำไส้ ทำให้ร่างกายของเด็ก ๆ แข็งแรงและไม่ป่วยง่าย
- **รักษาสมดุลลำไส้** โพรไบโอติกมีส่วนช่วยให้ลำไส้ทำงานได้อย่างราบรื่น ไม่ว่าจะเป็นการบีบตัว การสร้างและปล่อยน้ำย่อย และการขับถ่าย
- **ป้องกันปัญหาในระบบทางเดินอาหาร** โพรไบโอติกมีส่วนช่วยในการป้องกันการติดเชื้อในลำไส้ และบรรเทาอาการของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย ลำไส้แปรปรวน ลำไส้อักเสบจากการใช้ยาปฏิชีวนะ และท้องผูกเรื้อรัง เป็นต้น
- **ลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ในเด็ก** โดยมีการวิจัยพบว่า โพรไบโอติก สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดอาการของภูมิแพ้ผิวหนังในเด็ก ลดความเสี่ยงของโรคจมูกอักเสบ และยังช่วยลดความเสี่ยงต่ออัตราการเกิดอาการแพ้อาหารในเด็ก ได้อีกด้วย
- **ผลิตสารตั้งต้นของภูมิคุ้มกัน** งานวิจัยพบว่า โพรไบโอติก บีฟิโดแบคทีเรียแล็กทิส (บีแล็กทิส) เป็นโพรไบโอติกชนิดหนึ่งที่พบได้มากในนมแม่ โพรไบโอติกชนิดนี้ช่วยผลิตสารตั้งต้นของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญสำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่คลอดโดยการผ่าตัด เนื่องจากมักพบว่าได้รับโพรไบโอติกน้อยกว่าเด็กที่คลอดธรรมชาติ

# เมนูอาหารที่มีโพรไบโอติกสูงสำหรับเด็ก

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้รับอาหารที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยโพรไบโอติกเด็ก ควบคู่กับการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

## • แนะนำอาหารที่มีโพรไบโอติกตามธรรมชาติ เช่น

- โยเกิร์ต** โยเกิร์ตเป็นแหล่งของโพรไบโอติกที่สำคัญสำหรับเด็ก โดยทั่วไปแล้วเด็กสามารถเริ่มกินโยเกิร์ตได้เมื่อเริ่มกินอาหารตามวัย การเลือกโยเกิร์ตควรเลือกที่มีจุลินทรีย์ที่มีชีวิตหรือที่เรียกว่า Live Probiotic ซึ่งหมายความว่าจุลินทรีย์เหล่านี้จะไม่ถูกทำลายด้วยความร้อนในระหว่างกระบวนการผลิต และควรเลือกโยเกิร์ตธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาล นอกจากนี้ ควรเลือกโยเกิร์ต ที่มีโพรไบโอติกส์สายพันธุ์ที่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหารของเด็ก เช่น Bifidobacterium, Lactobacillus casei, และ Lactobacillus acidophilus
- คีเฟอร์** เป็นเครื่องดื่มสุขภาพที่ได้จากการหมักนมหรือนำกับจุลินทรีย์ ซึ่งอุดมไปด้วยโพรไบโอติก รวมถึงยังมีแคลเซียมและวิตามินอีกด้วย
- เทมเป้** เกิดจากการหมักถั่วเหลืองกับเชื้อราสายพันธุ์ดี จนถั่วเหลืองจับตัวกันเป็นแท่งคล้ายเค้ก สามารถนำไปผัดได้ โดย กระบวนการหมักทำให้เกิดโพรไบโอติก และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง
- มิโซะ** เป็นซूपแบบญี่ปุ่น เกิดจากการนำเครื่องปรุงรสที่ทำจากถั่วเหลืองหมักกับเกลือและเชื้อราชนิดดี กระบวนการหมักนี้ทำให้มิโซะมีโพรไบโอติกสูง ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ชีสบางประเภท** ชีสมีหลายประเภท และชีสบางประเภทมีโพรไบโอติกที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การเลือกชีสโพรไบโอติกควรสังเกตฉลากที่มีระบุ "live cultures" หรือ "active cultures" เช่น มอสซาเรลล่าชีส เชดดาร์ชีส คอทเทจชีส และเกาดาร์ชีส สำหรับชีสที่เด็กรับประทานได้ เช่น เชดดาร์ชีส และคอทเทจชีส เป็นต้น

## • สูตรอาหารง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ เช่น

### 1. สมูทตีโยเกิร์ตผลไม้

#### ส่วนผสม

- สตอร์ว์เบอร์รี่ หรือเปลี่ยนเป็นผลไม้อื่นตามชอบ
- นม
- โยเกิร์ตธรรมชาติ
- น้ำผึ้ง ตามชอบ

#### วิธีทำ

นำสตอร์ว์เบอร์รี่มาหั่น จากนั้นใส่ลงในเครื่องปั่น ตามด้วยส่วนผสมทั้งหมด ปั่นให้ละเอียดจนได้

เนื้อสมุนไพรตามต้องการ เทใส่แก้ว พร้อมเสิร์ฟได้เลย

## 2. ชุปมิโสะใส่เต้าหู้และผัก

### ส่วนผสม

- มิโสะแบบซอง
- เต้าหู้นิ่ม
- เห็ดเข็มทอง
- แครอทหนึ่ง
- นำสะอาด

### วิธีทำ

ล้างเห็ดให้สะอาด และหั่นเต้าหู้เป็นชิ้นพอดีคำ ต้มน้ำจนเดือดจากนั้นใส่มิโสะลงไป คนให้ละลายเข้ากันดี ต้มต่อประมาณ 5 นาที จากนั้นใส่เห็ดและเต้าหู้ลงไป ต้มต่อจนเห็ดเริ่มสุกและนิ่ม ใส่แครอทลงไป และต้มต่ออีกประมาณ 5 นาที ปรุงรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟได้เลย

## 3. ข้าวผัดเทมเป้

### ส่วนผสม

- ข้าวหุงสุกแล้วแช่ตู้เย็น
- ไข่ไก่
- กูระเทียม
- น้ำมันงา
- พริกไทย
- น้ำปลา
- ซีอิ้วขาว
- น้ำมันหอย
- เทมเป้

### วิธีทำ

ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟจนน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมสับหยาบลงไป เจียวจนกระเทียมหอม จากนั้นใส่ไข่ ยีไข่จนเกือบสุก แล้วใส่ข้าว ปรุงรสด้วยพริกไทย น้ำปลา ซีอิ้วขาว และซอสหอยนางรม ผัดให้เข้ากัน จากนั้นตามด้วยเทมเป้ หรือนำเทมเป้ไปจี่ในกระทะก่อนก็ได้ ตามความชอบ รับประทานแล้วตักใส่จาน พร้อมเสิร์ฟได้เลย

# อาหารไทยที่มีโพรไบโอติกสูงและดีต่อสุขภาพ

การหมักดองอาหาร นอกจากเพื่อเพิ่มรสชาติหรือยืดอายุการเก็บรักษาเท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการที่สร้างจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย โดยอาหารพื้นบ้านไทยหลายชนิด ที่ผ่านการหมักดองอย่างเหมาะสม เมื่อเวลาผ่านไปจะเกิดจุลินทรีย์โพรไบโอติกที่ดีต่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น

## • เมนู ข้าวคลุกกะปิ

กะปิ เป็นส่วนผสมสำคัญในข้าวคลุกกะปิ ที่ได้จากการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักกับเกลือ โดยมีวัตถุดิบหลักคือกุ้งฝอยหรือเคย มีลักษณะกึ่งแข็ง เนื้อเนียนนุ่ม และมีสีม่วงเข้ม นอกจากนี้กะปิ ยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่ดีอีกด้วย

## • เมนู เต้าเจี้ยวหลน

เต้าเจี้ยว เป็นส่วนผสมสำคัญในเต้าเจี้ยวหลน เต้าเจี้ยวได้จากการหมักถั่วเหลือง โดยรสชาติและกลิ่นหอมของเต้าเจี้ยวเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติระหว่างการหมัก มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่เป็นอันตราย ทั้งยังเป็นอาหารมีโปรตีนสูงและมีกรดอะมิโนจำเป็น 17 ชนิด

## • เมนู ผักดองสมุนไพร

ผักดอง นอกจากจะเป็นเครื่องเคียงที่คนไทยนิยมรับประทานแล้ว บางชนิดยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยในการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย กระบวนการดองช่วยเพิ่มปริมาณโพรไบโอติก ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ดีต่อลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

คนส่วนใหญ่มักกังวลเกี่ยวกับโทษของอาหารหมักดองต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ควรเลือกรับประทานอาหารที่หมักหรือดองด้วยกรรมวิธีที่สะอาด มีคุณภาพ และปลอดภัยต่อสุขภาพ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากโพรไบโอติกสูงสุด

## สิ่งที่ควรระวังสำหรับเด็ก

คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจในการเลือกอาหารที่มีโพรไบโอติกอย่างรอบคอบ เนื่องจากมีข้อควรระวังสำหรับเด็ก ดังนี้

- ก่อนให้ลูกรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติก ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ ข้อดี และข้อเสีย ความเสี่ยงและความจำเป็น วิธีใช้อย่างปลอดภัย รวมถึง แจ้งโรคประจำตัวของลูกและยาที่ใช้อยู่ให้แพทย์ทราบเสมอ
- เลือกโพรไบโอติกให้เหมาะกับช่วงวัยของเด็ก และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมตามที่แพทย์แนะนำ
- เลือกสายพันธุ์ที่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน เช่น Bifidobacterium (B.Lactis) ซึ่งพบได้ในอาหารประเภทนม โดยมีงานวิจัยพบว่า ช่วยบรรเทาอาการลำไส้แปรปรวนและผลิตสารตั้งต้นของภูมิคุ้มกัน
- หากพบอาการผิดปกติใด ๆ เช่น ผื่นแดง ลมพิษ ผิวนองบวม หายใจติดขัด หายใจมีเสียงหวีด มีไข้สูง ซึมลง อาเจียน ท้องเสียไม่หยุด หลังจากรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติก ควรหยุดรับประทานและรีบพาเด็กไปพบแพทย์

# สรุป: โพรไบโอติกเด็กคือกุญแจสำคัญของสุขภาพลำไส้ที่ดี

โพรไบโอติกเด็ก เป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร สร้างภูมิคุ้มกันบริเวณเยื่อลำไส้ กระตุ้นการย่อยอาหารโดยการสร้างเอนไซม์ รักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในร่างกาย อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้ลูกรับประทานโพรไบโอติกเด็ก และควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมตามที่แพทย์แนะนำเท่านั้น หากมีอาการไม่พึงประสงค์ ควรพบแพทย์ทันที

เพื่อช่วยคุณแม่คลายกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่สามารถคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และติดตามพัฒนาการของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ผ่าน โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย คลิกเลย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โพรไบโอติกสำหรับเด็ก สารอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ดีต่อสุขภาพลูก
- โพรไบโอติกเด็ก (นมที่มี Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่

## อ้างอิง:

1. เสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรงด้วย Probiotics และ Prebiotics, โรงพยาบาลนวเวช
2. 'โพรไบโอติกส์' เสริมภูมิคุ้มกัน แนะนำอาหารโพรไบโอติกสูงที่ควรทาน, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. Probiotics for babies, babycenter
4. โพรไบโอติกส์ (Probiotics) คืออะไร?, โรงพยาบาลนนทเวช
5. โพรไบโอติกส์ (Probiotics) จุลินทรีย์ที่ช่วยปกป้องร่างกาย, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
6. สตรอว์เบอร์รี สมูทตี โยเกิร์ต, cookpad
7. ชูปมิโสะเต้าหู้ผักรวม, cookpad
8. ข้าวกล้องผัดไข่ เหมเป็ดสด – เมนข้าวกล้อง, cookpad
9. แจกสูตรผักดองสมุนไพร ช่วยลำไส้ [สมุนไพร D.I.Y], อภัยภูเบศร
10. กะปิ, Food Network Soultion
11. ตำรับอาหารเพื่อลำไส้แข็งแรง, สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
12. ผักกาดดอง รู้จักประโยชน์และวิธีเลือกรับประทานเพื่อสุขภาพ, pobpad
13. Kefir (คีเฟอร์) กับประโยชน์ต่อสุขภาพ และข้อควรระวังก่อนรับประทาน, pobpad
14. Lactobacillus reuteri โพรไบโอติกสำหรับเด็ก ตัวช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 30 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้