รวมเคล็ดลับ คำแนะนำการพัฒนาด้านสมองของลูกน้อย
บทความ

# ลูทีน (Lutein) คืออะไร? ฮีโร่ตัวจิ๋วที่ทุกบ้านต้องรู้เพื่อลูกรัก

ต.ค. 7, 2025

13นาที

เข้าใจเลยว่าคุณแม่ทุกคนอยากให้ลูกได้รับสิ่งที่ดีที่สุด โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินที่มีผลต่อพัฒนาการรอบด้าน วันนี้เลยอยากชวนคุณแม่มาทำความรู้จักกับ “ลูทีน” สารอาหารสุดมหัศจรรย์ที่สำคัญต่อทั้งดวงตาและสมอง ของลูกน้อย บทความนี้มีทุกคำตอบเรื่องลูทีนที่คุณแม่ควรรู้ รับรองว่าอ่านจบแล้ว คุณแม่จะมั่นใจได้เลยว่าเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูกค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

### ลูทีน คืออะไร และสำคัญต่อลูกน้อยอย่างไร?

คลิก

ลูทีน (Lutein) คือสารอาหารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ ทำหน้าที่เหมือน 'แว่นกันแดดธรรมชาติ' ช่วยปกป้องจอประสาทตาของทารกจากแสงสีฟ้าและอนุมูลอิสระ ทั้งยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในสมองที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเรียนรู้และความจำ ซึ่งร่างกายของทารกไม่สามารถสร้างเองได้ ต้องได้รับจากนมแม่หรือนมเด็ก 1 ปีขึ้นไปค่ะ

### สรรพคุณหลักของลูทีน ช่วยอะไรลูกน้อยได้บ้าง?

คลิก

สรรพคุณหลักของลูทีนสำหรับทารกและเด็กเล็ก ได้แก่

1. ปกป้องและบำรุงจอประสาทตา (Macula)
2. กรองแสงสีฟ้า (Blue Light) ที่เป็นอันตรายต่อดวงตา
3. เสริมสร้างพัฒนาการทางสมองส่วนที่เกี่ยวกับการมองเห็น การเรียนรู้ และความจำ
4. เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องเซลล์สมองและดวงตาไม่ให้ถูกทำลาย

### ลูทีนปลอดภัยสำหรับทารกหรือไม่?

คลิก

ลูทีนเป็นสารอาหารที่มีความปลอดภัยและจำเป็นสำหรับทารก โดยเฉพาะลูทีนที่ได้รับจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ในน้ำนมแม่ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสายตาและสมองของทารกในช่วงแรกของชีวิต ถือเป็นส่วนหนึ่งของโภชนาการที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี

# สรุป

- ลูทีน มีบทบาทสำคัญมากในการช่วยพัฒนาและทำให้ดวงตาและสมองของลูกน้อยเติบโตอย่างสมบูรณ์ที่สุด
- ลูทีน คือสารสีในกลุ่ม แคโรทีนอยด์ ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่มี สีเหลือง ลูทีน อยู่ในตระกูลเดียวกับเบต้าแคโรทีนที่พบในแครอทหรือมะละกอ ซึ่งเป็นกลุ่มสารสีที่ให้เฉดสีหลากหลาย เช่น สีส้มและสีเหลือง
- ลูทีน ทำงานร่วมกับ ซีแซนทีน ซึ่งเป็นสารในกลุ่ม แคโรทีนอยด์ เหมือนกันทั้งสองเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญที่สุดใน จุดรับภาพของจอประสาทตา และมีหน้าที่ร่วมกันในการ ดูแลและปกป้องดวงตาของลูกน้อย
- ลูกน้อยสามารถได้รับ ลูทีน จากแหล่งอาหารหลากหลาย เช่น นมแม่ อาหารตามวัย ที่ประกอบด้วย ไข่แดง ผักใบเขียวเข้มต่าง ๆ (เช่น ผักปวยเล้ง ตำลึง คะน้า) ข้าวโพด ฟักทอง แครอท อะโวคาโด มะเขือเทศ องุ่น เป็นต้น รวมถึงจากนมเด็กอายุ 1 ขวบขึ้นไป

# เลือกอ่านตามหัวข้อ


- ทำความรู้จัก "ลูทีน" คืออะไร? ทำไมร่างกายลูกสร้างเองไม่ได้
- ลูทีน สรรพคุณ ที่คุณแม่ต้องรู้ ทำไมถึงสำคัญต่อลูกน้อยที่สุด?
- ลูทีน ช่วยอะไรลูกน้อยบ้าง
- ลูกน้อยจะได้รับลูทีนจากที่ไหน?
- อาหารตามวัย (สำหรับลูกน้อย 6 เดือนขึ้นไป)
- คำถามที่คุณแม่ถามบ่อยเกี่ยวกับลูทีน


# ทำความรู้จัก "ลูทีน" คืออะไร? ทำไมร่างกายลูกสร้างเองไม่ได้

คุณแม่เคยสงสัยไหมคะว่า ลูทีน (Lutein) ที่พูดถึงกันบ่อย ๆ คืออะไรกันแน่? เจ้าลูทีน เนี่ยเป็นเหมือนสารสีธรรมชาติที่อยู่ในกลุ่มเดียวกับเบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) ที่เราคุ้นเคยกันดีในแครอทหรือมะละกอนั่นแหละค่ะ มีสีเหลืองส้ม สวยงาม จนได้ฉายาว่าเป็น 'วิตามินของดวงตา' เลยทีเดียว

แต่ลูทีนไม่ใช่แค่วิตามินธรรมดานะคะ แต่สำคัญกว่านั้นเยอะเลย! โดยเฉพาะกับ จอประสาทตาของลูกน้อย บริเวณที่เรียกว่า จุดรับภาพ (Macula of Lutea) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมาก ๆ ในการมองเห็นที่คมชัด ลูทีนจะทำหน้าที่เหมือน เกราะป้องกัน คอยกรองแสงสีฟ้าที่เป็นอันตราย ไม่ให้เข้ามาทำร้ายจอประสาทตาของลูก แถมยังเป็น สารต้านอนุมูลอิสระตัวสำคัญในดวงตา อีกด้วยค่ะ สิ่งที่สำคัญที่อยากให้คุณแม่รู้ไว้เลยก็คือ ร่างกายของลูกน้อย ไม่สามารถสร้างลูทีน ขึ้นมาเองได้ นะคะ!

ลูกจะต้องได้รับลูทีน จากภายนอกเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นจากน้ำนมแม่ หรือจากอาหารที่อุดมไปด้วยลูทีน เช่น ผลไม้และผักต่าง ๆ

และนอกจากลูทีนแล้ว ยังมีเพื่อนซี้ที่ทำงานร่วมกันอย่างขาดไม่ได้เลย นั่นก็คือ ซีแซนทีน (Zeaxanthin) ค่ะ เจ้าซีแซนทีนก็เป็นสารสีในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) เหมือนกัน แม้โครงสร้างจะต่างกันนิดหน่อย แต่ลูทีนกับซีแซนทีนเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญที่สุดในจุดรับภาพของจอประสาทตา เลยค่ะ ทั้งคู่จะทำงานร่วมกันเพื่อช่วยดูแลและปกป้องดวงตาของลูกน้อยให้แข็งแรง มองเห็นโลกสดใสได้อย่างเต็มที่เลยค่ะ

# "ลูทีน สรรพคุณ" ที่คุณแม่ต้องรู้ ทำไมถึงสำคัญต่อลูกน้อยที่สุด?

คุณแม่คงพอจะทราบกันแล้วใช่ไหมคะว่า ลูทีน เป็นสารอาหารสุดพิเศษที่สำคัญมาก ๆ ต่อพัฒนาการของลูกน้อย โดยเฉพาะเรื่อง ดวงตาและสมอง การที่ลูกได้รับลูทีนอย่างเพียงพอตั้งแต่ยังเป็นเบบี๋ตัวเล็ก ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญสุด ๆ สำหรับการเติบโตที่สมบูรณ์แบบของเขาค่ะ เราจะมาทำความรู้จักกับลูทีนให้มากขึ้น พร้อมเจาะลึกว่า ลูทีนมีประโยชน์โดดเด่นอะไรบ้าง กับลูกน้อยของเรา เพื่อที่คุณพ่อคุณแม่จะได้ดูแลเจ้าตัวเล็กได้อย่างเต็มศักยภาพ ให้เขามีพัฒนาการที่ดีเยี่ยมรอบด้านเลยค่ะ

## 1. เกราะป้องกันดวงตา ทำหน้าที่เป็น "แว่นกันแดดธรรมชาติ"

คุณแม่รู้ไหมคะว่าในดวงตาเล็ก ๆ ของลูกน้อย มีสิ่งที่เรียกว่า "แว่นกันแดดธรรมชาติ" คอยปกป้องดวงตาที่บอบบางจากแสงอันตรายต่าง ๆ อยู่ด้วยค่ะ และเจ้าแว่นกันแดดธรรมชาตินี้ก็คือ ลูทีนนั่นเอง! ลูทีนเป็นสารแคโรทีนอยด์ ที่พบมากในเนื้อเยื่อตา โดยเฉพาะที่ จอประสาทตา (Retina) ตรงบริเวณที่เรียกว่า จุดภาพชัด (Macula) ค่ะ เจ้าจุดเล็ก ๆ นี้มีขนาดแค่ประมาณ 5.5 มม. เท่านั้นเอง แต่เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการช่วยให้มองเห็นภาพได้คมชัดที่สุดเลยล่ะค่ะ ในใจกลางของจุดภาพชัดยังมีรอยบุ๋มเล็ก ๆ ที่เรียกว่า โฟเวีย (Fovea) (ขนาดประมาณ 1.55 มม.) ซึ่งเป็นจุดที่มีเซลล์สำคัญสำหรับการมองเห็นอยู่หนาแน่นมาก ๆ และมีซีแซนทีน ซึ่งเป็นคู่หูของลูทีน อยู่สูงกว่าบริเวณอื่น ๆ ส่วนบริเวณรอบ ๆ จุดภาพชัดก็จะมีเม็ดสีลูทีนอยู่มากกว่าค่ะ

ด้วยความที่จุดภาพชัดมีสีเหลืองจากเม็ดสีลูทีน และซีแซนทีนนี่แหละค่ะ ที่ทำให้ทำหน้าที่สำคัญในการดูดซับแสงสีฟ้า (Blue Light) และรังสียูวีที่เข้ามาในดวงตา มันเหมือนเป็น แว่นกันแดดธรรมชาติ ที่ช่วยปกป้องเซลล์ประสาทตาที่บอบบางของลูกน้อยจากแสงอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นแสงสีฟ้าจากหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ แสงแดดจ้า หรือแม้กระทั่งแสงจากหลอดไฟที่เราใช้ในชีวิตประจำวันค่ะ

ลองคิดดูนะคะคุณแม่ ถ้าดวงตาของลูกน้อยขาดเกราะป้องกันสำคัญอย่างลูทีน ซึ่งทำหน้าที่เหมือนแว่นกันแดดธรรมชาติไป จะเกิดอะไรขึ้น? แสงสีฟ้าซึ่งมีอยู่ในแสงแดดถึง 25-30% และมีความยาวคลื่นที่มีพลังงานสูงมาก จะสามารถสร้างอนุมูลอิสระภายในดวงตาของลูก และทำลายเซลล์ที่อยู่ชั้นนอกสุดของจอตา (Retinal Pigment Epithelium, RPE) ได้ค่ะ เมื่อเซลล์เหล่านี้ถูกทำลายไปเรื่อย ๆ อาจนำไปสู่ภาวะจอตาเสื่อมในที่สุด ซึ่งเป็นเรื่องที่เราไม่อยากให้เกิดขึ้นกับลูกน้อยของเราเลยใช่ไหมคะ ดังนั้น การดูแลให้ลูกน้อยได้รับลูทีน อย่างเพียงพอจึงเป็นเรื่องที่คุณแม่

ไม่ควรมองข้ามเลยค่ะ

## 2. เสริมสร้างการทำงานของสมอง

คุณแม่รู้ไหมคะว่าร่างกายของเราฉลาดมากเลยนะ! โดยเฉพาะในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไปจนถึงลูกน้อยแรกเกิด ร่างกายจะเลือกดูดซึมและเก็บสะสมลูทีนกับซีแซนทีนไว้ที่จอประสาทตาและสมองเป็นพิเศษเลยค่ะ เมื่อเจ้าสารอาหารเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย มันก็จะถูกนำไปใช้ในส่วนที่สำคัญต่อการทำงานและโครงสร้างของดวงตาและสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่เลยค่ะ

สิ่งที่น่าทึ่งกว่านั้นคือในสมองของลูกน้อย ลูทีนมีสัดส่วนสูงถึงประมาณ 60% ของแคโรทีนอยด์ทั้งหมดที่พบในสมองเลยนะคะ ทั้ง ๆ ที่ลูกได้รับลูทีนจากอาหารเพียงแค่ 12% ของแคโรทีนอยด์ทั้งหมดเท่านั้นเอง นี่แสดงให้เห็นชัดเลยค่ะว่าธรรมชาติให้ความสำคัญกับการสะสมลูทีนในสมองของทารกมากขนาดไหน เหมือนเป็นของขวัญชิ้นสำคัญจากธรรมชาติที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมองของลูกน้อยให้ก้าวหน้าอย่างเต็มที่เลยค่ะ พอรู้แบบนี้แล้ว คุณแม่คงจะยิ่งมั่นใจและอยากให้ลูกได้รับลูทีนอย่างเพียงพอใช่ไหมคะ?

## 3. สุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระ

ลูทีนและซีแซนทีนไม่ได้เป็นแค่ชื่อสารอาหารทั่วไปนะคะ แต่เปรียบเสมือน ฮีโร่ตัวจิ๋ว ที่คอยช่วยปกป้องดวงตาของลูกน้อยเลยล่ะค่ะ สารทั้งสองชนิดนี้มีคุณสมบัติเด่นในการต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเปรียบเสมือน เกราะป้องกัน ที่ช่วยให้เซลล์ในดวงตาไม่ถูกทำร้าย เพราะในดวงตา โดยเฉพาะที่จอประสาทตาของเราเนี่ย มีอนุมูลอิสระอยู่เยอะมาก ๆ เลยค่ะ และเจ้าอนุมูลอิสระนี่แหละคือตัวการสำคัญที่ทำลายเซลล์รับภาพ และเป็นสาเหตุของโรคเกี่ยวกับจอประสาทตาต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ลูทีนและซีแซนทีนจึงเข้ามาช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ในจอประสาทตาเสื่อม โดยเฉพาะในเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่ดวงตากำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การได้รับสารเหล่านี้อย่างเพียงพอจึงสำคัญมาก ๆ ต่อสุขภาพตาที่ดีของลูกน้อย เพื่อให้เขามีดวงตาที่สดใสและมองเห็นโลกได้อย่างชัดเจนไปอีกนานเลยค่ะ

# ลูทีน ช่วยอะไรลูกน้อยบ้าง

เพื่อที่คุณพ่อคุณแม่จะได้เห็นภาพชัดเจนถึงความสำคัญของ ลูทีนเรามาดูกันดีกว่าค่ะว่า เจ้าสารอาหารมหัศจรรย์นี้จะช่วยอะไร หรือให้ประโยชน์ในเรื่องไหนกับลูกน้อยบ้าง

- **ปกป้องจอประสาทตา:** ลูทีนจะเข้าไปช่วยดูแลจุดรับภาพ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ลูกน้อยมองเห็นได้ชัดเจน เหมือนเป็น แผ่นกรองแสง ที่คอยช่วยกรองแสงสีฟ้าที่เป็นอันตราย ไม่ให้เข้ามาทำลายจอประสาทตาของลูกค่ะ
- **พัฒนาสมอง:** ไม่ใช่แค่ดวงตานะคะ แต่ลูทีนยังมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานและโครงสร้างของทั้งดวงตาและ สมอง ช่วยให้ระบบต่าง ๆ พัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่เลยค่ะ
- **ต้านอนุมูลอิสระ:** ลูทีนยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประสิทธิภาพสูงมากค่ะ มันจะช่วยปกป้องเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายของลูกไม่ให้ถูกทำลาย โดยเฉพาะเซลล์ที่บอบบางในดวงตาค่ะ

เห็นไหมคะว่าลูทีน มีประโยชน์รอบด้านจริง ๆ คุณแม่มั่นใจได้เลยว่าการดูแลให้ลูกได้รับลูทีนอย่างเพียงพอคือการมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับเขาค่ะ

# ลูกน้อยจะได้รับ ลูทีน จากที่ไหน?

คุณแม่คงพอจะทราบกันแล้วใช่ไหมคะว่า ลูทีนและซีแซนทีน เป็นสารอาหารธรรมชาติที่เราหาได้ไม่ยากเลยค่ะ โดยเฉพาะใน ไข่แดง และ ผักใบเขียว หลากชนิด เช่น ผักคะน้า ปวยเล้ง บรอกโคลี นอกจากนี้ยังเจอได้ในผลไม้บางอย่างอย่าง กีวี องุ่น รวมถึง ซูกินี และ ข้าวโพด ด้วยนะคะ แต่คุณพ่อคุณแม่คงสงสัยใช่ไหมคะว่า แล้วลูกน้อยของเราจะได้รับลูทีนจากที่ไหนได้บ้าง? มาดูกันค่ะว่าแหล่งที่ดีที่สุดสำหรับเจ้าตัวเล็กคืออะไร!

## อันดับ 1 น้ำนมแม่ ของขวัญจากธรรมชาติ

คุณแม่รู้ใช่ไหมคะว่า น้ำนมแม่ คือสุดยอดอาหารสำหรับลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิด เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ไม่ว่าจะเป็นแคลเซียม ดีเอชเอ (DHA) แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย น้ำนมแม่ยังอุดมไปด้วย “ลูทีน” นี่จึงเป็นอีกหนึ่งเหตุผลสำคัญที่ทำให้นมแม่เป็นแหล่งลูทีน ที่ดีที่สุดสำหรับทารก

## ลูทีน สำคัญอย่างไรกับลูกน้อย?

ลูทีน เป็นสารอาหารกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่เราได้รับจากอาหารทั่วไปนี่แหละค่ะ แต่สิ่งที่พิเศษคือร่างกายจะเลือกสะสมไว้มากเป็นพิเศษที่ ดวงตาและสมอง ของลูกน้อยตั้งแต่เริ่มต้นชีวิตในครรภ์ไปจนถึงตลอดช่วงอายุเลยนะคะ

การที่ลูทีนไปอยู่ในบริเวณที่มีการเผาผลาญสูงและเกิดอนุมูลอิสระมากอย่างดวงตาและสมอง ยิ่งตอกย้ำว่าสารอาหารนี้มีบทบาทสำคัญมาก ๆ ในการพัฒนาและเติบโตของอวัยวะทั้งสองส่วนนี้เลยค่ะ ซึ่งจริง ๆ แล้ว ดวงตาและสมองของเราสร้างมาจากเซลล์ต้นกำเนิดเดียวกันด้วยนะคะ

ลูทีนจะถูกส่งไปให้ลูกน้อยในครรภ์ผ่านทางสายสะดือ และหลังจากลูกคลอดออกมา ก็ยังได้รับต่อเนื่องจากนมแม่อีกด้วยค่ะ จากนั้นลูกน้อยก็จะได้รับลูทีนจากอาหารสำหรับทารกต่อไป ปริมาณลูทีนที่ร่างกายลูกจะได้รับก็ขึ้นอยู่กับการบริโภคผักและผลไม้เป็นหลักเลยค่ะ และที่สำคัญคือ ลูทีนจากนมแม่มีการดูดซึมไปใช้ได้ดีเยี่ยมเลยนะคะ เห็นไหมคะว่าธรรมชาติจัดสรรมาให้ลูกน้อยได้รับลูทีนตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อการพัฒนาที่ดีที่สุดเลยค่ะ

## ลูทีน สารอาหารสำคัญในนมที่คุณแม่ต้องใส่ใจ

นมแม่ถือเป็นแหล่งสารอาหารธรรมชาติที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด หนึ่งในนั้นคือ “ลูทีน” ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของดวงตาและสมองตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต การที่ลูกได้รับลูทีน อย่างเพียงพอจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่จะช่วยวาง

# อาหารตามวัย (สำหรับลูกน้อย 6 เดือนขึ้นไป)

พอเจ้าตัวเล็กเข้าสู่ช่วง 6 เดือน ขึ้นไป ก็ถึงเวลาที่ต้องเริ่มอาหารตามวัยเพื่อเสริมพัฒนาการที่สมบูรณ์แล้วใช่ไหมคะ นอกจากสารอาหารหลักต่าง ๆ ที่จำเป็น คุณพ่อคุณแม่ทราบไหมคะว่า "ลูทีน" ก็เป็นสารอาหารสำคัญต่อดวงตาและสมองของลูกน้อยไม่แพ้กันเลยล่ะค่ะ มาดูกันว่า อาหารตามวัยที่อุดมไปด้วยลูทีนมีอะไรบ้างที่คุณแม่สามารถเตรียมให้ลูกรักได้ง่าย ๆ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการที่ดีรอบด้านให้ลูกน้อยค่ะ

## แหล่งอาหารที่มีลูทีน และซีแซนทีน

- **ผักใบเขียวเข้ม:** ผักโขม คะน้า บรอกโคลี ตำลึง ผักกาดขาว ผักบุ้ง ผักเคล
- **ผัก/ผลไม้สีเหลืองส้ม:** ข้าวโพด ฟักทอง แครอท มันเทศ มะเขือเทศ
- **ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่:** โกจิเบอร์รี่
- **อื่น ๆ:** ไข่แดง อะโวคาโด

**เมนูอาหารสำหรับเด็ก 6 เดือนขึ้นไป ( อุดมด้วยลูทีน)**

| | **ส่วนประกอบ** |
|---|---|
| **เมนูที่ 1 ข้าวบดไข่แดง ตำลึง** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ไข่แดงต้มสุก ½ ฟอง<br>ตำลึงต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |
| | **ส่วนประกอบ** |
| **เมนูที่ 2 ข้าวบดตับไก่ ผักหวาน** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ตับไก่ต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว<br>ผักหวานต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |
| | **ส่วนประกอบ** |
| **เมนูที่ 3 ข้าวบดปลาทู ฟักทอง** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ปลาทูนึ่งสุก 1 ช้อนกินข้าว<br>ฟักทองต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |
| | **ส่วนประกอบ** |
| **เมนูที่ 4 ข้าวบดปลาช่อน แครอท** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ปลาช่อนนึ่งสุก 1 ช้อนกินข้าว<br>แครอทต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |

| | |
|---|---|
| | **ส่วนประกอบ** |
| **เมนูที่ 5 ข้าวบดตับไก่ ผักกาดขาว** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ตับไก่ต้มสุก 1 ช้อนกินข้าว<br>ผักกาดขาวปลีต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |
| | **ส่วนประกอบ** |
| **เมนูที่ 6 ข้าวบดไข่แดง ฟักทอง** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ไข่แดงต้มสุก ½ ช้อนกินข้าว<br>ฟักทองต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |
| | **ส่วนประกอบ** |
| **เมนูที่ 7 ข้าวบดปลาทู ปวยเล้ง** | ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว<br>ปลาทูนึ่งสุก 1 ช้อนกินข้าว<br>ปวยเล้งต้มเปื่อย ½ ช้อนกินข้าว<br>น้ำมันพืช ½ ช้อนชา |

*เมนูอาหารอ้างอิงตาม สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข*

# คำถามที่คุณแม่ถามบ่อยเกี่ยวกับลูทีน

คุณแม่หลายคนคงมีคำถามเกี่ยวกับ ลูทีนสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์กับลูกน้อย เราจะมาไขทุกข้อสงสัยที่คุณแม่พบบ่อย พร้อมคำตอบที่เข้าใจง่าย เพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกน้อยจะได้รับการดูแลที่ดีที่สุดในทุก ๆ วันค่ะ

## Q1: ปริมาณลูทีน ที่ทารกควรได้รับ

**A:** คุณแม่คงสงสัยใช่ไหมคะว่าลูกน้อยของเราควรได้รับ ลูทีนในปริมาณเท่าไหร่? ปัจจุบันยังไม่มีการกำหนดปริมาณลูทีนที่แนะนำอย่างเป็นทางการเฉพาะสำหรับทารก อย่างไรก็ตาม การได้รับลูทีนจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ในน้ำนมแม่ถือว่าเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในช่วงวัยแรกเกิดแล้วค่ะ เพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกน้อยได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยอย่างครบถ้วน แนะนำให้ปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพิ่มเติมค่ะ

## Q2: คุณแม่ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ควรกินลูทีนเสริมหรือไม่?

**A:** คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร การได้รับลูทีนจากอาหารเป็นวิธีที่ดีที่สุดเลยค่ะ การกินอาหารที่มีลูทีนสูง เช่น ผักใบเขียวเข้ม และ ไข่แดง จะช่วยให้คุณแม่ได้รับสารอาหารลูทีนจากธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ค่ะ แต่ถ้าคุณแม่กำลังพิจารณาที่จะกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลูทีน

แนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการก่อนเสมอจะดีที่สุดนะคะ เพื่อความปลอดภัย และเพื่อให้มั่นใจว่าปริมาณที่ได้รับเหมาะสมกับความต้องการของคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

## Q3: ลูทีน มีผลข้างเคียงกับลูกน้อยไหม?

**A:** ลูทีนที่ได้รับจากอาหารธรรมชาติ เช่น ในน้ำนมแม่ ถือว่ามีความปลอดภัยสูงสำหรับทารก ปัจจุบันยังไม่มีรายงานผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายจากการได้รับลูทีนในปริมาณที่เหมาะสมจากแหล่งอาหารเหล่านี้ โดยลูทีนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสายตาและสมองของทารกในช่วงแรกของชีวิต

ลูทีน เป็นสารอาหารสำคัญที่มีบทบาทต่อพัฒนาการของดวงตา และ สมองของลูกน้อย คุณแม่สามารถเริ่มต้นดูแลให้ลูกน้อยแข็งแรงสมบูรณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ ผ่านอาหารที่รับประทาน หลังจากคลอดคุณแม่ยังสามารถส่งต่อลูทีน ให้ลูกได้ด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด และเมื่อลูกเริ่มรับประทานอาหารตามวัย คุณแม่ควรดูแลให้ลูกได้รับประทานอาหารที่หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง รวมถึงอาหารที่เป็นแหล่งของลูทีน แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยลูทีน ได้แก่ ไข่แดงบรอกโคลี ปวยเล้ง ตำลึง คะน้า ข้าวโพด ฟักทอง แครอท และมะเขือเทศ เป็นต้น การให้ความสำคัญกับสารอาหารเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยได้อย่างต่อเนื่องค่ะ

**บทความที่เกี่ยวข้อง**

- ทำความรู้จัก 'แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง
- แอลฟา แล็คตัลบูมิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- กรดโฟลิก ประโยชน์จากสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

### อ้างอิง:


1. Early Pediatric Benefit of Lutein for Maturing Eyes and Brain—An Overview, National Library of Medicine
2. เบต้า แคโรทีน, สำนักโภชนาการ
3. LUTEIN... สารมหัศจรรย์บำรุงสายตาลูกน้อย, คลิกนิกนมแม่ โรงพยาบาลกรุงเทพ ระยอง
4. ลูทีนและซีแซนทีนอาหารของดวงตา, กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)
5. สารบำรุงตาจากพืชมีสี, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. แสงสีฟ้าตัวการร้ายทำลายสายตา, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. The Importance of Lutein and Zeaxanthin for Kids, Gina Jaeger, PhD NORDIC Naturals
8. สารอาหารสำคัญช่วยป้องกันและบำรุงดวงตา, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
9. เมนูอาหาร 7 วัน สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน, สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข
10. อาหารบำรุงสายตา, โรงพยาบาลกรุงเทพสุขุมวิท
11. อาหารบำรุงสายตา ชะลอการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม, โรงพยาบาลไทยนครินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 5 กรกฎาคม 2568

แชร์ตอนนี้