

อาหารเสริมภูมิคุ้มเด็ก ช่วยให้ลูกสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกัน

บทความ

เม.ย. 1, 2020

เด็ก ๆ ควรได้รับสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ และทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน เสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ลูกน้อยเจริญเติบโตสมวัยและมีพัฒนาการตามวัยที่เด่นนั่นเองค่ะ นอกจากจะมีประโยชน์กับเด็ก ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น คุณแม่รู้ไหมคะว่าสารอาหารบางชนิดยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้กับเด็ก ๆ ได้ด้วยนะ ส่วนจะเป็นสารอาหารตัวไหนและพบในอาหารชนิดใดไปดูกันเลยค่ะ

จำเป็นต้องให้ลูกกินวิตามินเสริมในรูปแบบเม็ดหรือเยลลี่หรือไม่?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว หากเด็กได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและมีโภชนาการที่ดี ก็ไม่จำเป็นต้องทานวิตามินเสริมครับ การได้รับสารอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เป็นวิธีที่ดีที่สุดอย่างไรก็ตาม หากลูกของคุณเป็นเด็กทานยาก มีภาวะขาดสารอาหารบ่อยอย่าง หรือมีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์หรือกุศลารแพทย์ก่อนเริ่มให้วิตามินเสริมทุกชนิด ไม่ควรซื้อให้ทานเอง

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเรามีภูมิคุ้มกันที่ต่ำกว่าปกติ?

คลิก

สัญญาณที่อาจบ่งชี้ว่าเด็กมีภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือต่ำกว่าปกติ เช่น การติดเชื้อบ่อยและรุนแรง (เช่น เป็นหวัดมากกว่า 7-8 ครั้งต่อปี, ทุenza กลางอักเสบมากกว่า 4 ครั้งต่อปี), การติดเชื้อที่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะเป็นเวลานานแต่ไม่ดีขึ้น, หรือมีนำหนักตัวน้อยกว่าเด็กที่มาก หากคุณพ่อคุณแม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้ ควรพาลูกไปพบกุศลารแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ถ้าลูกไม่ยอมกินผักหรือผลไม้เลย จะทำอย่างไรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันได้บ้าง?

คลิก

เป็นปัญหาที่พบบ่อยค่ะ คุณพ่อคุณแม่อาจลองนำผักผลไม้ไปปั่นรวมกับโยเกิร์ตทำเป็นสมูทตี้, ทำซุปข้นโดยใส่ผักหลายชนิด, หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมในเมนูโปรดของลูก เช่น ไข่เจียว หรือซอสพาสต้า การให้ลูกมีส่วนร่วมในการเลือกซื้อหรือเตรียมอาหารก็สามารถช่วยได้ หากลองหลายวิธีแล้วยังไม่สำเร็จ การปรึกษานักโภชนาการหรือกุศลารแพทย์อาจช่วยทางที่เหมาะสมกับลูกของคุณได้ค่ะ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิตามินเสริมภูมิคุ้มกันและสมองให้แข็งแรง
- 6 สารอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

วิตามินเสริมภูมิคุ้มกันและสมองให้แข็งแรง

- เบต้าแครอทีน มีมากในผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มจัด ผักใบเขียวจัด เช่น ผักบุ้ง พักทอง แครอท มะละกอ มะม่วงสุก มะเขือเทศ
- วิตามินซี พぶในผักใบสีเขียวต่าง ๆ และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง
- วิตามินอี พぶในน้ำมันพืชประเภทน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว งา ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืชต่าง ๆ ข้าวกล้อง จมูกข้าวสาลี ผักใบเขียว
- วิตามินบี พぶในผักใบเขียว นม เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ ตับ ไข่ และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าว ข้าวโพดเมล็ด
- ซีลีเนียม พぶในอาหารทะเล ตับ ไก่ เนื้อสัตว์ กระเทียม ไข่ และธัญพืช
- สังกะสี พぶในเนื้อวัว นม และถั่วต่าง ๆ
- กรดโอมegas 3 เป็นกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดขาว และแอนติบอดี พูบมากในปลาทะเล เช่น แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล ชาร์ดีน และธัญพืชบางชนิด เช่น ถั่วอัลมัฟฟิน เมล็ดปอ รวมทั้งพืชผักใบเขียว



6 สารอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

1. เนื้อปลา

คุณแม่รู้ไหมเอี่ยว่าในเนื้อป้านั้น เต็มไปด้วยสารอาหารที่เรียกว่าโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นไขมันดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารต้านการอักเสบ ช่วยปักป้องและซ่อมแซมร่างกายจากความเสียหาย เสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก ช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื้อปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง ก็มีด้วยกันหลายชนิดค่ะ เช่น แซลมอน ทูน่า รวมไปถึงเนื้อปลาชนิดอื่น ๆ

2. ไข่

ไข่เป็นแหล่งอาหาร ที่อุดมไปด้วยสังกะสีและชีลีเนียม ซึ่งช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ ไข่ยังอุดมไปด้วยโปรตีน รวมไปถึงคอเลสเตอรอลด้วย หากคุณแม่บ้านไหน กังวลในเรื่องปริมาณของ คอเลสเตอรอล ให้จำกัดปริมาณไข่แดง ไว้ที่ 4 ฟองต่อสัปดาห์ค่ะ

3. ถั่วหลากรสชาติ

ถั่ว ถือเป็นแหล่งอาหารชั้นยอด เต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมายเลยล่ะค่ะ นอกจากโปรตีนแล้ว ถั่วเป็นแหล่งอาหาร ที่อุดมไปด้วยวิตามินอี อันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งวิตามินนี้ จะช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ที่ทำลายเชื้อโรค สำหรับเด็กเล็ก คุณแม่สามารถถูลงบดถั่วให้เป็นผง และใส่ลงในพอกอาหารเหลว ๆ เช่น ซุป มันฝรั่งบด เพื่อให้เด็กทานได้ง่ายขึ้นได้

4. แคร์รอร์ต

แคร์รอร์ต ถือเป็นผักอีกชนิดที่ทานง่าย สำหรับลูกน้อยบ้านไหน ที่ไม่ยอมกินผักใบเขียว แคร์รอร์ตไม่ถึงกับว่าใช้ทานแทนผักใบเขียวได้ แต่ถ้าเป็นอาหารอีกชนิดที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทิน ซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมวิตามินเอ ที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผิวสุขภาพดี เวลา.r่างกายได้รับบาดเจ็บ ก็จะสามารถรักษาได้อย่างรวดเร็ว ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย สำหรับอาหารอื่น ๆ ที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทินเช่นเดียวกัน ก็มี มันฝรั่ง มันหวาน พริกแดง เป็นต้น

5. กีวี่

กีวี่ เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในเด็กได้ด้วย การที่

จะทำให้ลูกมีภูมิคุ้มกันทาง ควรได้รับวิตามินซีที่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย ให้ลูกน้อยรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีทุกวัน นอกจากกีวีแล้ว ผลไม้อื่น ๆ เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ก็เป็นผลไม้ที่มีวิตามิน สูง สามารถรับประทานเพิ่มเสริมภูมิคุ้มกันได้เช่นเดียวกัน

6. บรรณาธิการโคลี

บรรณาธิการโคลี ถือเป็นผักอีกชนิด ที่ควรให้เด็ก ๆ ทาน เนื่องจากบรรณาธิการโคลี เป็นผักที่อุดมไปด้วยกลูโคซิเนต ซึ่งเป็นไฟโตเคมีคอล ชนิดหนึ่ง นอกจากบรรณาธิการโคลีแล้ว ยังมีผักชนิดอื่น ๆ อีก ที่ใกล้เคียง และสามารถส่งเสริมภูมิคุ้มกันในเด็กได้เหมือนกัน เช่น กะหล่ำปลี

ผัก และ ผลไม้เหล่านี้ คือหนึ่งในอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กและช่วยป้องกันไม่ให้ลูกท้องผูก หรือเด็กทารกถ่ายแข็ง ด้วยนะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกราโนลีน และ แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกราโนลีน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ฟูร์ไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกราโนลีน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีเจลลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนำนม จากธรรมชาติ ดึงคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชช นำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกทิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกีอ่อนนี้ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการบวมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- อาหารไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสุขภาพ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. Power Up! Top 10 Immunity Foods For Children, thenewageparents
2. 6 วิธี เสริมภูมิคุ้มกันทานโรค, โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

อ้างอิงวันที่ 26 มีนาคม 2563

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



ເອລີ່ມຕົວ ແລ້ວພາແລັດ ສົມປະກິໂນເລືອນ

ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ

ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່ທ້ອງ ພວ້ມປະກິທິນກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน