คู่มือเมนูอาหารสำหรับเด็ก พร้อมเคล็ดลับเสริมอาหารตามช่วงวัย
บทความ

อาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กให้ลูกไม่ป่วยง่าย มีอะไรบ้าง?

ธ.ค. 1, 2025

เด็ก ๆ จำเป็นต้องทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย ทั้งยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกด้วย คุณแม่รู้ไหมคะว่า สารอาหารบางชนิดทำหน้าที่เหมือนเป็น อาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็ก ซึ่งเป็นวิธีช่วยป้องกันลูกน้อยจากโรคภัยไข้เจ็บได้ มาดูกันค่ะว่า สารอาหารเหล่านั้นคืออะไรและพบในอาหารใดบ้าง

คำถามที่พบบ่อย

จำเป็นต้องให้ลูกกินวิตามินเสริมในรูปแบบเม็ดหรือเยลลี่หรือไม่?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว หากเด็กได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีความหลากหลายและมีโภชนาการที่ดี ก็ไม่จำเป็นต้องทานวิตามินเสริม การได้รับสารอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และนม เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก อย่างไรก็ตาม หากลูกเป็นเด็กทานยาก เลือกกิน มีภาวะขาดสารอาหารบางอย่าง หรือมีปัญหาสุขภาพ แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาการให้วิตามินในกรณีที่จำเป็น

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกของเรามีภูมิคุ้มกันที่ต่ำกว่าปกติ?

คลิก

สัญญาณที่อาจบ่งชี้ว่าเด็กมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าปกติ คือ การเจ็บป่วยบ่อยและรักษายาก เช่น เป็นหวัดเกินปีละ 3-4 ครั้ง หรือติดเชื้อบ่อยครั้งอย่างไซนัสหรือหูอักเสบ ร่วมกับมีปัญหาการย่อยอาหารและการขับถ่ายไม่ปกติ นอกจากนี้ เด็กอาจดูอ่อนเพลีย ไม่กระตือรือร้น และบาดแผลหายช้า หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นลูกมีอาการเหล่านี้ ควรพาลูกไปพบกุมารแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ถ้าลูกไม่ยอมกินผักหรือผลไม้เลย จะทำอย่างไรเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกได้บ้าง?

คลิก

เป็นปัญหาที่พบบ่อยค่ะ คุณพ่อคุณแม่อาจลองเสิร์ฟผักหลากหลายรูปแบบ โดยเลือกใช้ผักรสหวาน เช่น ข้าวโพด ฟักทอง หรือผักสีสันสดใส หั่นชิ้นเล็กผสมในเมนูโปรดของลูกอย่างไข่เจียวหรือไข่ตุ๋น การให้ลูกมีส่วนร่วมเตรียมอาหาร เช่น ช่วยล้างผัก จัดจาน หรือทำอาหารเองก็เป็นเคล็ดลับที่ช่วยให้ลูกกินผักผลไม้ได้ง่ายขึ้น หากลองหลายวิธีแล้วยังไม่สำเร็จ ควรปรึกษานักโภชนาการหรือกุมารแพทย์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมกับลูกของคุณต่อไป

สรุป

- เด็กควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสม เพื่อให้ได้รับวิตามินเสริมภูมิคุ้มกันที่สำคัญ เช่น วิตามินเอ (Vitamin A) วิตามินซี (Vitamin C) วิตามินอี (Vitamin E) ซิงค์ (Zinc) หรือ สังกะสี เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) และกรดโอเมก้า 3 (Omega 3) ซึ่งวิตามินเหล่านี้จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- เพื่อให้ลูกน้อยแข็งแรงไม่ป่วยบ่อย คุณแม่ควรเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย ด้วยอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันเด็ก เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ น้ำมันปลา ผักใบเขียวเข้ม ถั่วและเมล็ดพืช ผลไม้ตระกูลส้ม และโยเกิร์ต เป็นต้น
- เซลล์ภูมิคุ้มกันส่วนใหญ่ มากกว่า 70% อยู่ในลำไส้ของลูก การดูแลสุขภาพลำไส้ให้สมดุลจึงเหมือนการสร้างเกราะป้องกันให้ลูกจากภายใน B. *lactis* (บี แล็กทิส) คือ จุลินทรีย์ดี ที่อาศัยอยู่ในลำไส้ ซึ่งมีการศึกษาและวิจัยว่ามีคุณสมบัติช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะในเด็กเล็กและทารก
- B. *lactis* พบได้ในน้ำนมแม่ และผลิตภัณฑ์จากนมหลายรูปแบบ เช่น โยเกิร์ต และชีส รวมถึงผลิตภัณฑ์นมสำหรับเด็กที่มีการเติมจุลินทรีย์ชนิดนี้เข้าไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิตามินและสารอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
- 10 อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย
- B. *lactis* จุลินทรีย์สุขภาพดี ตัวช่วยเสริมเกราะป้องกันให้ลูกรัก

วิตามินและสารอาหารที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

เด็ก ๆ ควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและเหมาะสม เพื่อช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็ก อย่างเช่น ผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยเพิ่มการสร้างเซลล์ให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยสารอาหารเสริมภูมิคุ้มกันที่สำคัญ ได้แก่

- **วิตามินเอ (Vitamin A)** ช่วยสนับสนุนการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาว และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของเยื่อบุต่าง ๆ เช่น ปอด ลำไส้ ซึ่งทำหน้าที่คอยดักจับสิ่งแปลกปลอมและป้องกันการติดเชื้อ พบมากใน นม โยเกิร์ต ไข่ ปลาแซลมอน มันเทศ แครอท ผักโขม และบรอกโคลีค่ะ

- **วิตามินบี 6 (Vitamin B6)** มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาวและทีเซลล์ (T-cells) ที่คอยต่อสู้กับไวรัสและแบคทีเรีย พบใน เนื้อวัว ปลาแซลมอน ทูน่า และเต้าหู้
- **วิตามินซี (Vitamin C)** เป็นหนึ่งในตัวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกที่ดีที่สุดเลยค่ะ วิตามินซีทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องร่างกายจากสารพิษที่ก่อให้เกิดการอักเสบ หากเด็กขาดวิตามินซีจะทำให้ป่วยง่าย และเนื่องจากร่างกายไม่สามารถสร้างหรือเก็บสะสมไว้ได้ เด็กจึงควรได้รับวิตามินซีอย่างสม่ำเสมอ จากผักใบเขียวต่าง ๆ และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง และผักเคล
- **วิตามินดี (Vitamin D)** ไม่เพียงช่วยป้องกันการติดเชื้อ แต่ยังช่วยในการฟื้นตัวของร่างกาย โดยอาจช่วยชะลอการแบ่งตัวของไวรัส ลดการอักเสบ และเพิ่มระดับทีเซลล์ (T-cells) แหล่งที่ดีที่สุด คือ แสงแดดอ่อน ๆ ยามเช้าค่ะ วิตามินดีพบใน ปลาแซลมอน ปลาเทราต์ ปลาซาร์ดีน ทูน่า ไข่แดง และเห็ด
- **วิตามินอี (Vitamin E)** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลังอย่างมากค่ะ ช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อ และเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้ทีเซลล์ (T-cells) ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ พบใน น้ำมันพืช เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว งา ถั่ว เมล็ดทานตะวัน อัลมอนด์ ข้าวกล้อง บรอกโคลี และอะโวคาโด
- **ซิงค์ (Zinc)** หรือ สังกะสี ทำหน้าที่ต้านการอักเสบ และช่วยให้เซลล์ภูมิคุ้มกันทุกชนิดทำงานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม พบใน หอยนางรม นม เนื้อวัวไม่ติดมัน เมล็ดฟักทอง และถั่วต่าง ๆ ค่ะ
- **ซีลีเนียม (Selenium)** ทำหน้าที่กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ตอบสนองเมื่อมีสิ่งแปลกปลอม และช่วยป้องกันไม่ให้ภูมิคุ้มกันทำงานมากเกินไปจนเกิดการอักเสบเรื้อรัง พบใน อาหารทะเล ทูน่า ตับ เนื้อสัตว์ กระเทียม ไข่ และธัญพืช
- **เบต้าแคโรทีน (Beta-carotene)** ช่วยปกป้องเซลล์ร่างกายจากการถูกทำลาย พบใน ผักผลไม้สีเหลือง ส้ม และเขียวจัด เช่น ฟักทอง แครอท มะละกอ ผักบุ้ง
- **กรดโอเมก้า 3 (Omega 3)** เป็นกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดขาว และแอนติบอดี (Antibody) พบมากในปลาทะเล เช่น แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล ซาร์ดีน และธัญพืชบางชนิด เช่น ถั่ววอลนัท เมล็ดปอ รวมทั้งพืชผักใบเขียวค่ะ

10 อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

ร่างกายของลูกน้อยต้องการสารอาหารดี ๆ เพื่อสร้างเกราะป้องกันโรค และนี่คือ 10 อาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็ก ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นตัวช่วยชั้นดี ในการเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ไม่ป่วยง่าย คุณแม่ลองเพิ่มอาหารเหล่านี้ในมื้ออาหารของลูก แล้วมาดูประโยชน์ดี ๆ ที่ร่างกายจะได้รับกันค่ะ

1. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ไม่ว่าจะเป็นบลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ หรือโกจิเบอร์รี่ ผลไม้ลูกเล็ก ๆ เหล่านี้อุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กที่จำเป็นต่อร่างกาย จะทานเล่น ใส่ในโยเกิร์ตหรือสมูทตี้ ก็ได้ประโยชน์ ทั้งยังเป็นของว่างที่เด็ก ๆ ชื่นชอบอีกด้วย

2. น้ำมันปลา

ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง เช่น ปลาแซลมอน ทูน่า หรือแมคเคอเรล อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นไขมันดี ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้เซลล์เม็ดเลือดขาวต่อสู้กับเชื้อโรค แถมยังดีต่อหัวใจและสมองด้วยค่ะ

3. ผักใบเขียวเข้ม

ผักสีเข้ม เช่น ผักโขม คะน้า หรือผักเคล (Kale) มีวิตามินซีสูงมาก รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระและเบต้าแคโรทีน ซึ่งสารอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กเหล่านี้ช่วยร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อได้ดี

4. ถั่วและเมล็ดพืช

ถั่วต่าง ๆ เช่น อัลมอนด์ วอลนัท และเมล็ดพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 6 (Vitamin B 6) แมกนีเซียม (Magnesium) ที่ช่วยควบคุมและดูแลระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานเป็นปกติ ลองใช้ถั่วเหล่านี้โรยสลัด หรือทานเป็นของว่างก็ช่วยเพิ่มพลังงานได้ดีค่ะ

5. เครื่องเทศ

นอกจากจะทำให้อาหารมีรสชาติจัดจ้านแล้ว กระเทียม ขิง และขมิ้นชัน ยังเป็นสมุนไพรโบราณที่มีคุณสมบัติเสริมภูมิคุ้มกันและต้านการติดเชื้ออีกด้วย

6. ผลไม้ตระกูลส้ม

ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว เกรปฟรูต ขึ้นชื่อเรื่องวิตามินซี ซึ่งช่วยเสริมภูมิต้านทานให้ลูกเพิ่มจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวเพื่อใช้ต่อสู้กับเชื้อโรค

7. เนื้อไก่และสัตว์ปีก

เนื้อไก่มีวิตามินบี 6 สูง ซึ่งช่วยลดการอักเสบ และมีสังกะสีที่ช่วยเพิ่มการผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาว ไม่ต้องรอให้ป่วยก็กินซุปไก่อุ่น ๆ บำรุงร่างกายได้เลย

8. ผักสีสันสดใส

หลายคนคิดว่าวิตามินซีต้องมาจากส้ม แต่รู้หรือไม่คะว่า พริกหยวกสีแดงมีวิตามินซีสูงกว่า ส่วนแครอทก็มีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก ทั้งยังบำรุงสายตาและผิวพรรณได้อีกด้วย

9. โยเกิร์ต

โยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีโพรไบโอติก (Probiotics) และวิตามินดี ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้พร้อมสู้กับโรค เคล็ดลับคือ ควรเลือกโยเกิร์ตรสธรรมชาติ ที่ไม่เติมน้ำตาล แล้วมาเติมความหวานด้วยน้ำผึ้งหรือผลไม้เองดีกว่าค่ะ

10. น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอกเป็นไขมันดีที่ดีต่อหัวใจและสมอง นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้วยคุณสมบัติเด่นช่วยลดการอักเสบในร่างกายอีกด้วย

คุณแม่ลองนำอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กเหล่านี้ไปประกอบในมื้ออาหารประจำวันของลูก จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรงขึ้น แต่หากลูกยังคงป่วยบ่อยแม้จะทานอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

B. *lactis* จุลินทรีย์สุขภาพดี ตัวช่วยเสริมเกราะป้องกันให้ลูกรัก

คุณแม่รู้ไหมคะว่า เซลล์ภูมิคุ้มกันส่วนใหญ่ มากกว่า 70% อยู่ในลำไส้ของลูก การดูแลสุขภาพลำไส้ให้สมดุลจึงเหมือนการสร้างเกราะป้องกันให้ลูกจากภายใน

B. *lactis* (บี แล็กทิส) คือ จุลินทรีย์ดี หรือโพรไบโอติกชนิดหนึ่งที่อาศัยอยู่ในลำไส้ ซึ่งมีการศึกษาและวิจัยว่ามีคุณสมบัติช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะในเด็กเล็กและทารก ดังนี้

- **กระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน** B. *lactis* ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ต่อสู้กับเชื้อโรคในลำไส้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- **ช่วยปรับสมดุลลำไส้** เมื่อมี B. *lactis* ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ดีจำนวนมากในลำไส้ จุลินทรีย์เหล่านี้จะไปยึดเกาะอย่างเหนียวแน่น แย่งพื้นที่ไม่ให้เชื้อโรคสามารถเจริญเติบโตภายในลำไส้ได้
- **เสริมความแข็งแรงให้ผนังลำไส้** B. *lactis* จะช่วยซ่อมแซม และเสริมความแข็งแรงของผนังลำไส้ให้แน่นหนา เหมือนเป็นกำแพงป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเล็ดลอดเข้าร่างกายลูกได้โดยง่าย

คุณพ่อคุณแม่สามารถเสริม B. *lactis* ให้ลูกได้หลายวิธี จากแหล่งอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กตามธรรมชาติอย่างน้ำนมแม่ และผลิตภัณฑ์นมหลายชนิด ได้แก่ โยเกิร์ต และชีส รวมถึงหรือผลิตภัณฑ์นมสำหรับเด็กที่มีการเติมจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ชนิดนี้เข้าไป ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีในการเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อยค่ะ

ในนมแม่ไม่ได้มีเพียงสารอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กเท่านั้นนะคะ แต่ยังอุดมด้วยสารอาหารอีกมากกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่พบมากในนมแม่ ช่วยให้สมองของเด็กเจนใหม่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทำหน้าที่สร้างสารสื่อประสาท และช่วยให้การส่งสัญญาณในระบบประสาทรวดเร็วและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นอีกด้วย

คุณแม่ได้ทราบแล้วว่า สารอาหารหลายชนิดทั้งวิตามิน และแร่ธาตุมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างภูมิต้านทานให้ลูก ดังนั้น การเลือกอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็ก จึงเป็นวิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย ลองสลับสับเปลี่ยนเมนูอาหารเสริม ภูมิคุ้มกันให้ลูก ที่มีความหลากหลายทั้งรสชาติและสีสัน รับรองเลยค่ะว่า ลูกน้อยจะทานอย่างเอร็ดอร่อย และยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในเด็กอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก

อ้างอิง:

1. หมอย้ำพ่อแม่ให้ลูกกิน “วิตามินเสริม” อาจส่งผลร้าย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)
2. 5 Signs Of Weak Immunity In Children & How To Treat Them, Dr. KM Cherian Institute Of Medical Sciences
3. ลูกไม่กินผัก…ต้องทำอย่างไร? สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
4. 7 Vitamins and Minerals That Help Boost Your Immunity, Cleveland Clinic
5. 6 วิธี เสริมภูมิต้านทานโรค, โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
6. Foods To Boost Your Immune System, Brown University Health
7. Bifidobacterium lactis, International Probiotics Association
8. Review and Perspectives on Bifidobacterium lactis for Infants’ and Children’s Health, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 25 ตุลาคม 2568

แชร์ตอนนี้