บทความ

10 สุดยอดอาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตสมวัย

เม.ย. 24, 2020

หลังจากลูกน้อยกินนมแม่มาตลอด 6 เดือน ก็ถึงเวลาทำความรู้จักกับอาหารตามวัยชนิดอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารบำรุงสมองเด็ก ที่อุดมด้วยสารอาหารจำเป็นต่อการพัฒนาระบบประสาท สมอง และร่างกาย ให้ทำงานได้เต็มศักยภาพ โดยเฉพาะในขวบปีแรกๆ ที่เซลล์ประสาทต่างๆ จะพัฒนาประสานเชื่อมโยงกันในอัตราสูงมาก

ลูกเบื่อข้าวมากเลยค่ะ! จะเปลี่ยนเป็นเมนูเส้นๆ เช่น พาสต้า หรือก๋วยเตี๋ยวแทนได้ไหมคะ?

คลิก

ได้เลยค่ะคุณแม่! เป็นไอเดียที่ดีมากเลยค่ะ แต่อยากให้ลองเลือกใช้ "เส้นโฮลวีท" หรือเส้นที่ทำจากธัญพืชไม่ขัดสีนะคะ เพราะจะมีกากใยและวิตามินบีที่ช่วยบำรุงสมองได้ดีกว่าเส้นขาวๆ ค่ะ การเปลี่ยนเมนูช่วยให้ลูกไม่เบื่ออาหาร และยังได้รับคาร์โบไฮเดรตเป็นพลังงานสมองเหมือนเดิมค่ะ ถ้าไม่แน่ใจเรื่องโภชนาการ ลองปรึกษาคุณหมอดูนะคะ

ลูกแพ้อาหารทะเล แพ้ปลาแซลมอน จะหาโอเมก้า 3 จากไหนมาบำรุงสมองลูกแทนดีคะ?

คลิก

ไม่ต้องห่วงเลยค่ะ มีแหล่งโอเมก้า 3 จากพืชดีๆ เพียบเลย! คุณแม่ลองบด "เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseed)" หรือ "เมล็ดเจีย (Chia Seed)" โรยในโยเกิร์ตหรือผสมในข้าวให้น้องทานดูสิคะ หรือจะใช้ "น้ำมันคาโนล่า" ในการผัดอาหารก็ได้เหมือนกันค่ะ นอกจากนี้ใน "อะโวคาโด" และ "วอลนัท" ก็มีโอเมก้า 3 สูงเช่นกันค่ะ หากกังวลว่าลูกจะได้รับสารอาหารไม่พอ ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

ได้ยินมาว่าไข่แดงมีคอเลสเตอรอลสูง ให้ลูกกินทุกวันจะเป็นอะไรไหมคะ?

คลิก

สำหรับเด็กวัยเจริญเติบโต การกินไข่วันละ 1-2 ฟองถือว่าปลอดภัยและมีประโยชน์มากค่ะ! คอเลสเตอรอลใน

ไข่แดงเป็นไขมันดีที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมองและฮอร์โมนต่างๆ ของร่างกายค่ะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องนี้เลย ตราบใดที่น้องยังวิ่งเล่น ออกกำลังกาย และไม่ได้มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพของน้อง ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

สรุป

- ช่วงเวลาทองในวัย 3 ขวบปีแรก ควรใส่ใจดูแลให้ลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมวัย พัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงและสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ) ความจำดี อารมณ์ดี ผ่อนคลาย
- อาหารที่เด็กควรได้รับคือ อาหารหลัก 5 หมู่ที่มีความสำคัญเป็นพื้นฐานต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาสมอง นอกจากนี้ยังควรได้รับสารอาหารที่บำรุงสมองโดยเฉพาะเพื่อให้สมองทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- อาหารบำรุงสมอง พัฒนาการสมองไว ได้แก่ ปลาแซลมอน ไข่ เนย ธัญพืช ข้าวโอ๊ต ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ถั่ว ผักสีสดนมหรือโยเกิร์ต เนื้อไม่ติดมัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาหารบำรุงสมองเด็กที่สำคัญมีอะไรบ้าง
- อาหารบำรุงสมองเด็ก จากอาหารหลัก 5 หมู่
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายตามวัย
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 6 - 8 เดือน
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 9 - 12 เดือน
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 1 - 2 ปี
- อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 2 - 5 ปี
- สารอาหารบำรุงสมองเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 10 อาหารบำรุงสมอง ช่วยพัฒนาการลูกน้อย

ในช่วง 1-3 ปีแรก คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจดูแลให้ลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วนและพอเหมาะ ช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างสมวัย พัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงและสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ) ความจำดี อารมณ์ดี ผ่อนคลาย

นอกจากนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ (สสส.) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีบำรุงสมองเด็กว่า นอกจากจะต้องนอนหลับให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว เด็ก ๆ ยังจำเป็นต้อง ทานอาหารบำรุงสมองเด็กที่ดีต่อสมองด้วย

อาหารบำรุงสมองเด็กที่สำคัญมีอะไรบ้าง

โดยทั่วไปแล้ว สารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่นั้นสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กและพัฒนาการด้านสติปัญญา เนื่องจากในช่วงปีแรกของชีวิต การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว และมีข้อมูลว่า ในช่วง 2-3 ปีแรกของเด็ก ร้อยละ 50-75 ของการเผาผลาญพลังงานในร่างกายนำไปใช้เพื่อการพัฒนาสมอง

อาหารบำรุงสมองเด็ก จากอาหารหลัก 5 หมู่

- **คาร์โบไฮเดรต** ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต ฟักทอง ข้าวโพด ควรทานในช่วงเช้า เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงาน
- **โปรตีน** มีความจำเป็นต่อการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ดี แม่ควรเลือกให้เด็ก ๆ กินโปรตีนที่ดี อย่าง ไข่ไก่ วันละ 1-2 ฟอง เพราะในไข่แดงมีเลซิตินที่มีประโยชน์ต่อสมองมาก ๆ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายมีคอเลสเตอรอลสะสมมากจนเป็นอันตราย
- **ไขมัน** เป็นแหล่งของ DHA (ดีเอชเอ) และ โอเมก้า-3 พบใน ปลาแซลมอน ปลาทู ปลาช่อน น้ำมันปลา รวมถึง ไข่แดง ถั่วเหลือง อัลมอนด์ น้ำมันมะกอก น้ำมันงา เป็นอาหารมีประโยชน์มาก ๆ ในการบำรุงระบบประสาทและสมอง
- **แร่ธาตุจากพืชผัก** แม่ควรให้เด็กกินผักหลากหลายสี เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุจำเป็นต่อการพัฒนาสมองอย่างครบถ้วน
- **วิตามินจากผักผลไม้** การกินผลไม้เป็นประจำอย่างน้อย 1 จานเล็ก ๆ จะช่วยบำรุงสมอง ชะลอความเสื่อมของสมอง และช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคให้ร่างกายแข็งแรง

อาหารบำรุงสมองและร่างกายตามวัย

นอกเหนือจากการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว การเสริมอาหารบำรุงสมองตามวัยก็มีความสำคัญ เพื่อให้ร่างกายและสมองมีพัฒนาการที่ดีในแต่ละช่วงวัย ควรรับประทานอาหารบำรุงสมองพร้อมคำแนะนำที่มีประโยชน์ ดังนี้

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 6 - 8 เดือน

- กินนมเป็นหลักและกินอาหารตามวัยวันละ 1 มื้อ และค่อย ๆ เพิ่ม เป็น 2 มื้อช่วงเดือนที่ 8
- เน้นกิน ข้าว ไข่ไก่ ปลา ตับ รวมกับผักหลากสี เพื่อบำรุงสมอง และช่วยให้ขับถ่ายได้ดี
- เหยาะน้ำมันพืช น้ำมันงา น้ำมันมะกอก ลงในอาหารประมาณ ½ ช้อนชา เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ช่วยละลายไขมัน และเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 9 – 12 เดือน

- ลูกน้อยยังคงกินนมเป็นหลัก แล้วเสริมด้วยอาหาร 3 มื้อ
- กินอาหารครบ 5 หมู่ ต้องเป็นอาหารปรุงสุก และไม่ปรุงแต่งรสชาติ
- เน้นทาน ข้าว ไข่ไก่ ปลา ตับ รวมกับผักหลากสี เพื่อบำรุงสมอง และช่วยให้ขับถ่ายได้ดี
- เหยาะน้ำมันพืช น้ำมันงา น้ำมันมะกอก ลงในอาหารประมาณ ½ ช้อนชา เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ช่วยละลายไขมัน และเพิ่มความเข้มข้นของพลังงาน

- สามารถดื่มน้ำเปล่าได้บ้างแล้ว เพื่อช่วยในการกลืนและย่อยอาหาร แต่ไม่ควรมากเกินไป

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 1 – 2 ปี

- กินอาหารได้ทุกชนิด หมุนเวียนให้ครบทั้ง 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ และทานนมเสริม 2 - 3 แก้วต่อวัน
- เน้นอาหารบำรุงสมอง ได้แก่ เนื้อปลา โปรตีนคุณภาพ อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็น มี DHA สูง ไข่ ให้วิตามินและแร่ธาตุสำคัญ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท ตับ แหล่งธาตุเหล็ก ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง สร้างภูมิต้านทานโรค และป้องกันภาวะโลหิตจาง
- กินผักและผลไม้ หลากหลายสีสัน เพื่อให้ได้รับวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน ทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้ท้องผูกได้ดี
- ไม่ควรกินอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด และเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น ขาหมู หมูสามชั้น เพื่อป้องกันการสะสมของไขมันในร่างกายและหลอดเลือดในอนาคต
- ไม่ควรกินขนม ที่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือสูง และไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขนมขบเคี้ยว มันฝรั่งทอด หรือขนมหวาน มากเกินไป เพื่อป้องกันภาวะผอม อ้วน และฟันผุ

อาหารบำรุงสมองและร่างกายลูก อายุ 2 – 5 ปี

- กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ เสริมด้วยนมสำหรับเด็ก 1 ขวบขึ้นไป วันละ 3 แก้ว
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารรสจัด เช่น หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ด อาหารทอด ปิ้งย่าง และอาหารไขมันสูง เพื่อป้องกันการเกิดโรคไต ความดันสูง โรคอ้วน ได้ในอนาคต
- เลือกกินอาหารว่างที่มีประโยชน์ และให้พลังงาน เช่น ขนมปังโฮลวีท ธัญพืชอบ เป็นต้น
- กินโยเกิร์ต ช่วยในการพัฒนาสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยรักษาสมดุลในลำไส้ ลดปัญหาอาการท้องผูกในเด็ก
- กินผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอเบอร์รี บลูเบอร์รี ช่วยในเรื่องของการมองเห็น ระบบประสาทและสมอง เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น

สารอาหารบำรุงสมองเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

การที่ลูกน้อยได้รับสารอาหารจำเป็นอย่างครบถ้วน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายควบคู่ไปกับสมอง คุณแม่อาจใส่ใจสารอาหารที่ช่วยบำรุงพัฒนาสมองเป็นพิเศษ ซึ่งสารอาหารบำรุงสมองเด็ก มีดังต่อไปนี้

ธาตุเหล็ก

อาหารบำรุงสมองเด็กอย่างดี เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาท ช่วยในการพัฒนาสมอง เพิ่มศักยภาพในกระบวนการคิดและเรียนรู้ ธาตุเหล็กมีอยู่ใน เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา ธัญพืช ผัก และผลไม้ โดยเด็กวัย 1 – 3 ปี ควรได้รับโปรตีนประมาณวันละ18 กรัมต่อ

วัน ส่วนเด็กอายุ 4 – 5 ปี ควรได้รับโปรตีนวันละ 22 กรัมต่อวัน หากเด็กมีอาการขาดธาตุเหล็กจะส่งผลเสียต่อการพัฒนาสมองในระยะยาว

โคลีน

สารอาหารสำคัญที่มีผลต่อระบบความจำ และความสามารถในการเรียนรู้ เป็นหนึ่งในอาหารบำรุงสมองเด็ก เพราะทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท สื่อสารข้อมูลระหว่างเซลล์ต่าง ๆ ในสมอง โคลีนพบได้ใน น้ำนมแม่ นม ตับ เนื้อไก่ ไข่แดง และจมูกข้าวสาลี และกล่าวได้ว่าน้ำนมแม่มีสารสำคัญนี้อย่างมากทีเดียว

สารต้านอนุมูลอิสระ

ช่วยป้องกันการเสียหายของสมองจาก อนุมูลอิสระ ต่าง ๆ ที่เกิดจาก สารพิษ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และ มลภาวะรอบตัว โดยแหล่งอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ พบได้ใน ผักและผลไม้สีต่าง ๆ โดยเนื้อผลไม้ที่สุกและมีสีเข้มจะมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก นอกจากนี้ยังมี เนื้อแดง ปลาทูน่า ไข่ และ ธัญพืชต่าง ๆ อย่างไรก็ดีสารต้านอนุมูลอิสระบางชนิด เช่น วิตามินซี สามารถละลายน้ำหรือถูกทำลายโดยความร้อนได้ ดังนั้น จึงควรล้างผักและผลไม้ก่อนหั่น รวมถึงการใช้ความร้อนที่ไม่สูงมากในการประกอบอาหารประเภทนี้

ไอโอดีน

เป็นสารประกอบของไทรอยอ์ฮอร์โมน มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และช่วยเรื่องพัฒนาการทางสมอง โดยเฉพาะเซลล์สมองของทารกตั้งแต่ในครรภ์จนถึงอายุ 2-3 ปี ไอโอดีนพบได้ในเกลือสมุทร และเกลือเสริมสารไอโอดีน หากขาดไอโอดีน จะทำให้โตช้า เฉื่อยชา และมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์

10 อาหารบำรุงสมอง ช่วยพัฒนาการลูกน้อย

อาหารหลายชนิดที่หาได้ง่าย มีสารที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองของลูกน้อย อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความฉลาดและความจำให้ดียิ่งขึ้นไปตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย อาหารบำรุงสมองที่ดี มีดังนี้

1.ปลาแซลมอน

ปลาแซลมอนเป็นปลาแม่น้ำที่เป็นที่นิยมและหาได้ง่าย อุดมด้วยกรดไขมันจำเป็นต่อสมอง โดยเป็นแหล่งโอเมก้า-3 กรดไขมัน EPA และ DHA (ดีเอชเอ)สูง สารอาหารสำคัญนี้จำเป็นอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมองของลูกน้อย โดยเสริมสร้างผนังเซลล์ประสาทในสมองให้แข็งแรง ช่วยเรื่องความจำให้ดีขึ้น นอกจากนี้โอเมก้า-3 ยังช่วยลดโอกาสสมาธิสั้นในเด็กได้อีกด้วย

2.ไข่

ไข่ อาหารหาง่ายที่เป็นแหล่งสำคัญของโปรตีนชั้นดี มีส่วนช่วยในการสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย แต่นอกจากโปรตีนแล้วนั้น ไข่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์อีกมากมาย หนึ่งในอาหารตามวัยให้ลูกน้อยฉลาด ทั้งโคลีน ที่ช่วยในการพัฒนาและบำรุงสมองในส่วนของความทรงจำ ซึ่งในไข่ไก่ 1 ฟองจะมีโคลีนมากถึง 20% นอกจากนี้ ไข่นั้นยังเป็นแหล่งของสารอาหารสมองอันสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน อีกด้วย

3.เนย

อุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสมองและเพิ่มความจำให้กับเด็ก โดยมีสารเลซิติน และวิตามินอี ที่มีศักยภาพในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยปกป้องระบบประสาท ช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มความจำได้

4.ธัญพืช

ธัญพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดงา มีโปรตีนสูง มีไขมันดี และวิตามินเอสูง ขณะเดียวกันก็มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มสารอาหารกระตุ้นสมองอย่าง แมกนีเซียม ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงสมองได้ดี มีวิตามินบี ที่มีส่วนช่วยในความจำ บำรุงสมองของเด็ก รวมทั้งยังมีโอเมก้าสูง และใยอาหารสูง จึงเหมาะเป็นอาหารเช้า เพื่อเพิ่มพลังและบำรุงสมองและร่างกายไปพร้อมกัน

5.ข้าวโอ๊ต

แหล่งรวมใยอาหารที่อุดมไปด้วย วิตามินอี วิตามินบี โพแทสเซียม และสังกะสี เพิ่มพลังงานให้ร่างกายไปพร้อมกับบำรุงสมอง และระบบประสาท หากลูกน้อยได้รับประทานข้าวโอ๊ตเป็นประจำจะยิ่งกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยในข้าวโอ๊ตมีไฟเบอร์สูงทำให้การทำงานของระบบย่อยอาหารช้าลง ส่งผลให้ร่างกายใช้เชื้อเพลิงเพื่อเผาผลาญอาหารไปยังสมองมากขึ้น

6.ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี ได้แก่ ได้แก่ บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี เชอร์รี่ เป็นอาหารกลุ่มที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเพิ่มความสามารถในการคิด ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อความทรงจำ ป้องกันการสูญเสียความจำระยะสั้น นอกจากนี้ยังอุดมด้วยวิตามินซี และโอเมก้า 3 เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ให้ดียิ่งขึ้น

7.ถั่ว

ถั่วเป็นแหล่งของโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต ช่วยเพิ่มระดับพลังงานให้ร่างกาย และช่วยเสริมความจำ บำรุงสมอง โดยเฉพาะถั่วลิสงอุดมไปด้วยวิตามินบี3 หรือไนอะซินสูงมาก ซึ่งสารอาหารชนิดนี้มีความสำคัญต่อการบำรุงสมอง นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินอี ที่ช่วยในการบำรุงสายตาและสมอง ช่วยบำรุงให้ลูกน้อยแข็งแรงทั้งสมองและร่างกาย

8.ผักสีสด

ผักสีสด เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง แครอท ปวยเล้ง เป็นต้น อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินต่าง ๆ รวมถึงแร่ธาตุที่มีประโยชน์จำนวนมาก ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่เซลล์สมองของลูกน้อยได้เป็นอย่างดี พร้อมพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย

9.นมหรือโยเกิร์ต

นมอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น โปรตีน แคลเซียม รวมถึงวิตามินต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อสมองและเอนไซม์ ที่สำคัญ ในนมและผลิตภัณฑ์จากนมอย่างเช่น ชีส โยเกิร์ต ยังเป็นแหล่งของ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญ ในการพัฒนาสมองโดยช่วยสร้างไมอีลิน ปลอกหุ้มประสาทที่ช่วยให้สมองของลูกส่งกระแสสัญญาณประสาทได้รวดเร็วยิงขึ้น และยังช่วยสร้างสารสื่อประสาท ทำให้การส่งและรับข้อมูลของเซลล์สมองทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

10.เนื้อไม่ติดมัน

เนื้อสัตว์ไม่ติดมันอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการต่างๆ ของร่างกาย และในเนื้อสัตว์อย่างเช่น เนื้อวัว หรือ เนื้อหมูที่ไม่ติดมันนั้น จะช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซับธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ลูกมีสมาธิจดจ่อต่อการเรียนได้ดี มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีเกลือแร่ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาความจำของลูกน้อยเช่นกัน

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พร้อมเสริมอาหารบำรุงสมอง จะช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการตามวัยที่ดี มีสมองไว ที่สำคัญไม่แพ้กันคือ ลูกน้อยควรได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้สมองมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ พร้อมเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง

- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือกนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. การเสริมสร้างสมองที่ดีกว่า ขยายขอบเขตของความรู้ใหม่เพื่อพัฒนาการเด็กปฐมวัย, Unicef Thailand
2. สารไอโอดีนช่วยสมองเจริญเติบโตเต็มที่, โรงพยาบาลราชวิถี
3. ฟิตสมองให้เฟรช! รวม 5 อาหารบำรุงสมอง, nautilus
4. รู้หรือไม่? กินไข่ทุกวัน ดีต่อสุขภาพ
5. สุดยอดอาหารบำรุงสมอง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. บทที่ 4 อาหารและโภชนาการสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
7. แนะนำอาหารบำรุงสมองสำหรับลูกน้อย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
8. ประโยชน์ของโอเมก้า 3 ในเด็ก สารอาหารจำเป็นเพื่อสุขภาพที่ดี, POPPAD.com

อ้างอิง ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2566

แชร์ตอนนี้