



# อาหารเสริมภูมิคุ้มเด็ก ช่วยให้ลูกสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกัน

ภาษา

อาหารเสริมภูมิคุ้มเด็ก ช่วยให้ลูกสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกัน

บทความ

เม.ย. 1, 2020

เด็ก ๆ ควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน เสริมภูมิคุ้มกันให้ลูกและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ลูกน้อยเจริญเติบโตสมวัยและมีพัฒนาการตามวัยที่ตนเองค่ะ นอกจากนี้จะมีประโยชน์กับเด็ก ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น คุณแม่รู้ไหมคะว่าสารอาหารบางชนิดยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้กับเด็ก ๆ ได้ด้วยนะ ส่วนจะเป็นสารอาหารตัวไหนและพบในอาหารชนิดใดไปดูกันเลยคะ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- วิตามินเสริมภูมิคุ้มกันและสมองให้แข็งแรง
- 6 สารอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง ไม่ป่วยง่าย

# วิตามินเสริมภูมิคุ้มกันและสมองให้แข็งแรง

- **เบต้าแคโรทีน** มีมากในผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มจัด ผักใบเขียวจัด เช่น ผักนึ่ง ฟักทอง แครอท มะละกอ มะม่วงสุก มะเขือเทศ
- **วิตามินซี** พบในผักใบสีเขียวต่าง ๆ และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง
- **วิตามินอี** พบในน้ำมันพืชประเภทน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว งา ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดพืชต่าง ๆ ข้าวกล้องงอก จมูกข้าวสาลี ผักใบเขียว
- **วิตามินบี** พบในผักใบเขียว นม เนื้อสัตว์ ถั่วต่าง ๆ ตับ ไข่ และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ
- **ซีลีเนียม** พบในอาหารทะเล ตับ ไต เนื้อสัตว์ กระเทียม ไข่ และธัญพืช
- **สังกะสี** พบในเนื้อวัว นม และถั่วต่าง ๆ
- **กรดโอเมก้า 3** เป็นกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดขาว และแอนติบอดี พบมากในปลาทะเล เช่น แซลมอน ทูน่า แมคเคอเรล ชาร์ดีน และธัญพืชบางชนิด เช่น ถั่ววอลนัท เมล็ดปอ รวมทั้งพืชผักใบเขียว



## 6 สารอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรง

# ไม่ป่วยง่าย

## 1. เนื้อปลา

คุณแม่รู้ไหมเอ่ยว่าในเนื้อปลานั้น เต็มไปด้วยสารอาหารที่เรียกว่าโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นไขมันดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารต้านการอักเสบ ช่วยปกป้องและซ่อมแซมร่างกายจากความเสียหาย เสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก ช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื้อปลาที่มีโอเมก้า 3 สูง ก็มีด้วยกันหลายชนิดค่ะ เช่น แซลมอน ทูน่า รวมไปถึงเนื้อปลาชนิดอื่น ๆ

## 2. ไข่

ไข่เป็นแหล่งอาหาร ที่อุดมไปด้วยสังกะสีและซีลีเนียม ซึ่งช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ ไข่ยังอุดมไปด้วยโปรตีน รวมไปถึงคอเลสเตอรอลด้วย หากคุณแม่บ้านไหน กังวลในเรื่องปริมาณของคอเลสเตอรอล ให้จำกัดปริมาณไข่แดง ไว้ที่ 4 ฟองต่อสัปดาห์ค่ะ

## 3. ถั่วหลากหลายชนิด

ถั่ว ถือเป็นแหล่งอาหารชั้นยอด เต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมายเลยล่ะค่ะ นอกจากโปรตีนแล้ว ถั่วเป็นแหล่งอาหาร ที่อุดมไปด้วยวิตามินอี อันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งวิตามินนี้ จะช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ที่ทำลายเชื้อโรค สำหรับเด็กเล็ก คุณแม่สามารถลองบดถั่วให้เป็นผง แล้วใส่ลงในพวกอาหารเหลว ๆ เช่น ซุป มันฝรั่งบด เพื่อให้เด็กทานได้ง่ายขึ้นได้

## 4. แคร้รอต

แคร้รอต ถือเป็นผักอีกชนิดที่ทานง่าย สำหรับลูกน้อยบ้านไหน ที่ไม่ยอมกินผักใบเขียว แคร้รอตไม่ถึงกับจะใช้แทนแทนผักใบเขียวได้ แต่ก็ยังเป็นอาหารอีกชนิดที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมวิตามินเอ ที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผิวสุขภาพดี เวลาร่างกายได้รับบาดเจ็บ ก็จะสามารถรักษาได้อย่างรวดเร็ว ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย สำหรับอาหารอื่น ๆ ที่อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนเช่นเดียวกัน ก็มี มันฝรั่ง มันหวาน พริกแดง เป็นต้น

## 5. กีวี

กีวี เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในเด็กได้ด้วย การที่จะทำให้ลูกมีภูมิคุ้มกันทาน ควรได้รับวิตามินซีที่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย ให้ลูกน้อยรับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีทุกวัน นอกจากกีวีแล้ว ผลไม้อื่น ๆ เช่น ส้ม มะละกอ ฝรั่ง ก็เป็นผลไม้ที่มีวิตามิน สูง สามารถรับประทานเพิ่มเสริมภูมิคุ้มกันได้เช่นเดียวกัน

## 6. บรอกโคลี

บรอกโคลี ถือเป็นผักอีกชนิด ที่ควรให้เด็ก ๆ ทาน เนื่องจากบรอกโคลี เป็นผักที่อุดมไปด้วยกลูโคซิเนต ซึ่งเป็นไฟโตเคมีคอล ชนิดหนึ่ง นอกจากบรอกโคลีแล้ว ยังมีผักชนิดอื่น ๆ อีก ที่ใกล้เคียง และสามารถส่งเสริมภูมิคุ้มกันให้เด็กได้เหมือนกัน เช่น กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี

ผัก และ ผลไม้เหล่านี้ คือหนึ่งในอาหารเสริมภูมิคุ้มกันเด็กและช่วยป้องกันไม่ให้ลูกท้องผูก หรือเด็กทารกถ่ายแข็ง ด้วยนะ

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดดูสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน่านมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน่านม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

### อ้างอิง:

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

อ้างอิงวันที่ 26 มีนาคม 2563





คุณแม่ตั้งครรภ



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์