

วัตถุดิบในท้อง ที่ที่สามารถนำมา ประกอบอาหารได้



ประโยชน์ของตะไคร้
นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย
ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี
ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ
สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้
ช่วยแก้ปัญหามันแตกปลาย (ต้น)
มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ
การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกัน
แมลงได้เป็นอย่างดี เพราะ
นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ
ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้
เป็นอย่างดี
กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุง
ได้เป็นอย่างดี
เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิด
ต่าง ๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม
สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด
เช่น เครื่องปรุงรสบ้าง ตะไคร้แห้งสำหรับชงดื่ม น้ำ
มาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด
เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ

ตะไคร้

ตะไคร้ ชื่อสามัญ Lemongrass

ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus
(DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ
GRAMINEAE)

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ซึ่งได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดใน ประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย

ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีทั้งวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ



ตะไคร้มีคุณค่าทางสมุนไพรอย่างไรบ้าง ?
 ตะไคร้ เป็นสมุนไพรไทย อีกชนิดหนึ่ง ที่เราใช้เป็น
 ส่วนประกอบในการปรุงอาหาร นอกจากตะไคร้จะ
 ใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารเพื่อให้ได้
 รสชาติ ที่อร่อยแล้ว ตะไคร้ยังมีสรรพคุณทางยา
 ช่วยแก้การท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว จุกเสียด
 แน่นท้องได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้จากการศึกษา
 วิจัยยังพบว่า ตะไคร้มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ และ
 ขับปัสสาวะได้ดีอีกด้วย



คุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับจากการ
 รับประทานตะไคร้ในปริมาณ 100 กรัม

1. จะได้รับพลังงานในปริมาณ 126
กิโลแคลอรี
2. จะได้รับ โปรตีนในปริมาณ 1.2
กรัม
3. จะได้รับคาร์โบไฮเดรตในปริมาณ
25.5 กรัม
4. จะได้รับไขมันในปริมาณ 2.1 กรัม
5. จะได้รับเส้นใยอาหารหรือกากใย
อาหารในปริมาณ 4.2 กรัม
6. จะได้รับวิตามินเอในปริมาณ 427
มิลลิกรัม
7. จะได้รับวิตามินซีในปริมาณ 1
มิลลิกรัม
8. จะได้รับธาตุเหล็กในปริมาณ 2.6
มิลลิกรัม
9. จะได้รับแคลเซียมในปริมาณ 35
มิลลิกรัม
10. จะได้รับฟอสฟอรัสในปริมาณ 30
มิลลิกรัม
11. จะได้รับไนอะซินในปริมาณ 2.2
มิลลิกรัม
12. จะได้รับไรบอซินในปริมาณ 0.05
มิลลิกรัม
13. จะได้รับไลโปฟลาวินในปริมาณ
0.02 มิลลิกรัม



บทความโภชนาการและอาหารสำหรับเด็ก แต่ละช่วงวัยแรกเกิด - 3 ปี



เด็กในช่วงวัยแรกเกิด - 5 ปี ในระยะการเจริญเติบโต ของร่างกายและสมองจะรวดเร็วกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นพ่อแม่หรือ ผู้ปกครองควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของเด็ก โดยเฉพาะนมแม่ควรให้ ตั้งแต่แรกเกิดเนื่องจากเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกมีไขมันที่ช่วยในการพัฒนาเซลล์สมองเป็นวัคซีนสำเร็จรูปที่ได้จากแม่ ทำให้เด็กไม่ป่วยบ่อย มีระดับสติปัญญา มากกว่าเด็กที่ไม่ได้ กินนมแม่และการพูดคุยกับเด็กในขณะให้นมจะช่วยกระตุ้น ประสาทสัมผัสทั้งห้า ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและความมั่นคง ทางอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี

อาหารเด็กวัยแรกเกิดถึง 3 ขวบ ต้องเริ่มอย่างไร
มีคุณแม่มือใหม่หลายๆ ท่านที่ยังกังวลอยู่กับการให้อาหารเด็ก เพราะไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไร การให้อาหารเด็กตามวัยจะช่วยให้ลูกสามารถปรับตัวในการทานอาหารทั้งเหลวทั้งแข็ง และคุ้นเคยกับรสชาติและลักษณะของอาหารที่หลากหลาย ทั้งนี้การให้อาหารเด็กคุณแม่ต้องคำนึงถึงประโยชน์ทางสารอาหารด้วยว่าเหมาะสมกับลูกหรือไม่ เพื่อที่จะได้ช่วยในการพัฒนาร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี เจริญเติบโตสมวัย มาดูกันว่าอาหารสำหรับเด็กวัยแรกเกิด ถึง 3 ขวบ ควรให้ลูกทานอาหารอย่างไร

น้ำนมแม่สุดยอดอาหารเด็กทารกวัย 0-6 เดือน
เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน คุณแม่ควรเริ่มต้นด้วยการให้ลูกทานน้ำนมแม่โดยที่ไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น ที่ต้องให้เด็กทานนมแม่อย่างเดียว นั่นก็เพราะระบบลำไส้ ระบบย่อยอาหารของเด็กยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ คุณแม่มือใหม่ที่กังวลว่าหากให้อาหารเด็กที่เป็นน้ำนมแม่อย่างเดียว ลูกจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอหรือไม่ ซึ่งบอกว่าในน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกายของลูก ไปดูกันว่าอาหารสำหรับเด็กที่เริ่มต้นด้วยน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารอะไรบ้างและสำคัญกับร่างกายของลูกอย่างไร

โปรตีน ในน้ำนมมีสองชนิดคือเวย์ (Whey) และเคซีน (Casein) เวย์เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เหมาะกับการทำงานของกระเพาะอาหารเด็กแรกเกิด

น้ำตาลแล็กโตส (Lactose) เมื่อย่อยแล้วจะได้กลูโคส เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกายทารก และไดกาแล็กโตสซึ่งเป็นสารจำเป็นในการสร้างเซลล์สมอง และเส้นประสาท น้ำนมแม่มีปริมาณแล็กโตสสูง

กรดไขมันจำเป็น น้ำนมแม่มีกรดไขมันจำเป็นที่มีลักษณะเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเส้นยาวที่สำคัญ คือ DHA (Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันสายพันธุ์โอเมก้า 3 และ AA (Arachidonic acid) เป็นกรดไขมันสายพันธุ์โอเมก้า 6 มีหน้าที่สำคัญในการเจริญเติบโตของสมอง และประสาทตา

โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharide) เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีหน้าที่สำคัญในการป้องกันการติดเชื้อที่ทำให้เกิดโรคที่พบบ่อยในทารก เช่น โรคท้องเสีย โรคไขหวัดปอดปวม

แล็กโตเฟอริน (Lactoferrin) เป็นโปรตีนที่ทำหน้าที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย จะมีปริมาณสูงในนมแม่ช่วงที่เป็นน้ำนมเหลือง

วิตามิน ได้แก่ วิตามินเอ ที่ช่วยในการบำรุงสายตา วิตามินอี เป็นตัวช่วยไขกระดูกในการสร้างเลือด และเป็นตัวช่วยสร้างกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยในการทำงานของตับ

ทอรีน สำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท และช่วยบำรุงสายตาส่งเสริมการมองเห็น และป้องกันจอประสาทตาเสื่อม

ไขมัน เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญในน้ำนมแม่ ในน้ำนมระยะโคลอสตรัม (Colostrum) มีประมาณ 2 กรัม และจะเพิ่มเป็น 4-4.5 กรัม/100 มล. ในน้ำนมระยะปกติ

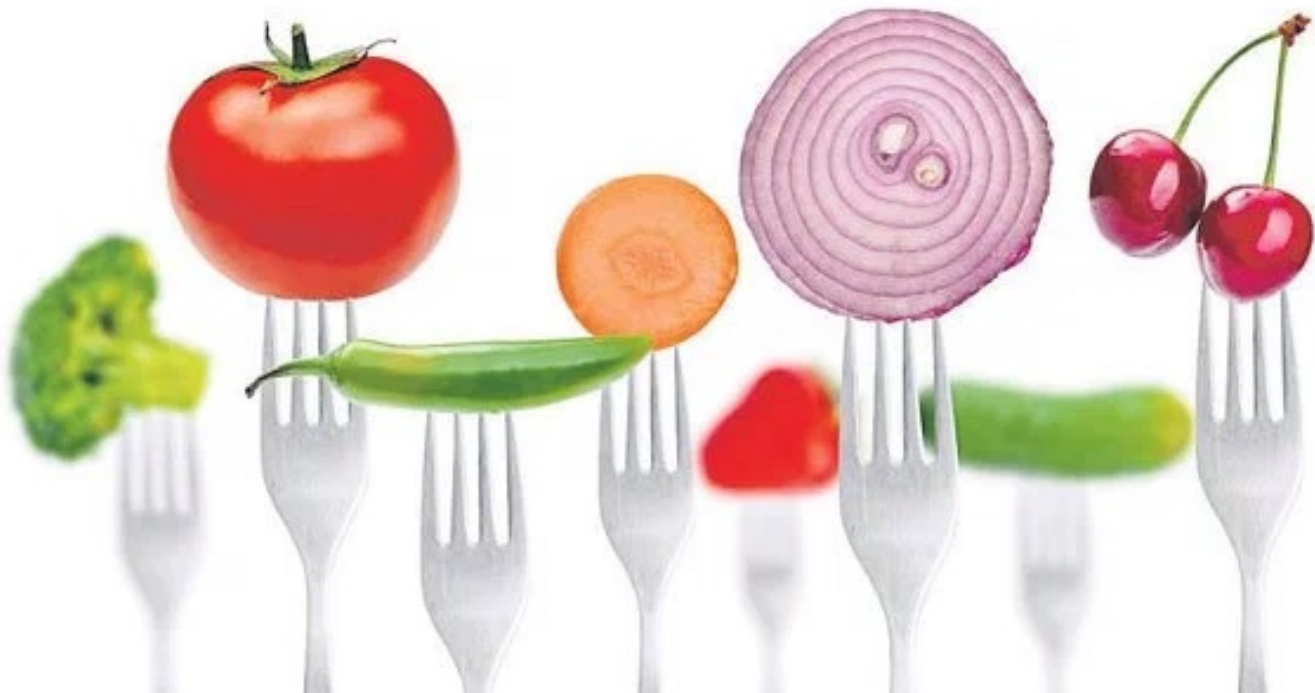
อาหารเด็กสำหรับลูกวัย 6 เดือน-1 ขวบ

อาหารเด็กที่อยู่ในวัยเริ่มอาหารเสริมต้องเป็นอาหารที่ไม่ใส่เครื่องปรุงรสใดๆ เลย ไม่ว่าจะเป็น ซอสถั่วเหลือง น้ำปลา หรือน้ำตาล หลักการเตรียมคือ ใช้ข้าวสวยประมาณ 4 ช้อนโต๊ะตักกับน้ำซุปหรือน้ำแกงจืดครึ่งถ้วยตวง เสร็จแล้วนำข้าวที่ได้มาบดกับไข่แดง หรือผักต้มนี้ๆ เช่น ฟักทอง แครอท หรือผสมกับเต้าหู้อ่อน เนื้อปลา เนื้อไก่ สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป โดยที่ยังให้ลูกทานนมแม่เป็นอาหารหลักอยู่

อาหารเด็กสำหรับลูกวัย 1-3 ขวบ

เมื่อลูกอายุ 1 ขวบขึ้นไป คุณแม่สามารถป้อนอาหารเด็กให้ลูกครบ 3 มื้อได้เลย โดยที่ยังทานนมแม่และนมอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย อาหารหลัก 3 มื้อ ควรมีสารอาหารครบถ้วน รสชาติไม่จัดเหมือนอาหารของผู้ใหญ่ อาหารสำหรับเด็กแต่ละมื้อประกอบไปด้วยข้าวสวย หรืออาหารประเภทแป้งประมาณ 1 ทัพพี เนื้อสัตว์ประมาณ 1 ช้อนกินข้าว ผักใบเขียวต่างๆ เช่น ใบตำลึง บร็อกโคลี่ ฟักทอง แครอท (ควรเลือกผักที่ไม่มีกลิ่นฉุน เพื่อที่ลูกจะได้ไม่ปฏิเสธการกินผัก) ให้ผลไม้เป็นอาหารว่างวันละ 1-2 มื้อ ตัวอย่างอาหาร เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม หรือข้าวผัดไข่และแกงจืด ข้าวกับปลาและไข่น้ำ เป็นต้น

อาหารเด็กเป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ควรให้ความสนใจในเรื่องของคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ลูกจะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีการเจริญเติบโตที่สมวัยพร้อมเรียนรู้ได้อย่างไม่สิ้นสุดค่ะ



อาหารคลีนเพื่อสุขภาพ เมนูยำตะไคร้ทูน่า



ส่วนผสม ยำตะไคร้ทูน่า

- ทูน่ากระป๋อง (แนะนำเป็นทูน่าในน้ำแร่)
- พริกชี้ฟ้า
- ชিং
- ตะไคร้
- มะนาว
- ใบสะระแหน่
- เกลือ



วิธีทำยำตะไคร้ทูน่า

- ✘ หั่นชিংเป็นลูกเต๋าลึก ๆ
- ✘ นำพริกมาสไลซ์บาง ๆ ขอบเผ็ดก็ใส่เยอะ ๆ
- ✘ ใส่พริก ชিং และตะไคร้ที่หั่นแล้วใส่ถ้วย บีบน้ำมะนาวตามชอบ
- ✘ ใส่ทูน่าลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้วใส่ใบสะระแหน่ หรือไม่ชอบก็ไม่ต้องใส่ก็ได้ เอาที่สบายใจคนกิน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่
คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย
พลังงาน 105.1 กิโลแคลอรี
โปรตีน 13.6 กรัม
ไขมัน 2.0 กรัม
คาร์โบไฮเดรต 7.4 กรัม
ใยอาหาร 1.1 กรัม
วิตามิน A 59.6 ไมโครกรัม
วิตามิน B1 0.1 มิลลิกรัม
วิตามิน B2 0.2 มิลลิกรัม
วิตามิน C 17.0 มิลลิกรัม
แคลเซียม 58.7 มิลลิกรัม
เหล็ก 1.5 มิลลิกรัม





นางสาวรุสลีนา อาดอละ
รหัส 571501321044
ห้อง 1



