

บทความโภชนาการ



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

e-yu.cn

น้ำนมแม่สุดยอดเยี่ยมสำหรับเด็กทารกวัย 0-6 เดือน เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน คุณแม่ควรเริ่มต้นด้วยการให้ลูกทานน้ำนมแม่โดยที่ไม่ต้องให้น้ำและอาหารอย่างอื่น ที่ต้องให้เด็กทานนมแม่อย่างเดียว นั่นก็เพราะระบบลำไส้ ระบายย่อยอาหารของเด็กยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ คุณแม่มือใหม่ที่กังวลว่าหากให้อาหารเด็กนี้เขานั่งนมแม่อย่างเดียว ลูกจะได้รับสารอาหารที่เพียงพอหรือไม่ ซึ่งบอกว่าในน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอต่อร่างกายของลูกไป ดูกันว่าอาหารสำหรับเด็กที่เริ่มต้นด้วยน้ำนมแม่นั้นมีสารอาหารอะไรบ้างและสำคัญกับร่างกายของลูกอย่างไร

e-yu.cn

น้ำตาลแล็กโทส (Lactose) เมื่อย่อยแล้วจะได้กลูโคส เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกายทารก และได้กาแล็กโทสซึ่งเป็นสารจำเป็นในการสร้างเซลล์สมอง และเส้นประสาท น้ำนมแม่มีปริมาณแล็กโทสสูง กรดไขมันจำเป็น น้ำนมแม่มีกรดไขมันจำเป็นที่มีลักษณะเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเส้นยาวที่สำคัญ คือ DHA (Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันสายพันธุ์โอเมก้า 3 และ AA (Arachidonic acid) เป็นกรดไขมันสายพันธุ์โอเมก้า 6 มีหน้าที่สำคัญในการเจริญเติบโตของสมอง และประสาทตา โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharide) เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน มีหน้าที่สำคัญในการป้องกันการติดเชื้อที่ทำให้เกิดโรคที่พบบ่อยในทารก เช่น โรคท้องเสีย โรคไขหวัดปอดปวม

e-yu.cn

นมแม่ช่วงที่เป็นน้ำนมเหลือง

วิตามิน ได้แก่ วิตามินเอ ที่ช่วยในการบำรุงสายตา วิตามินอี เป็นตัวช่วยไขกระดูก ในการสร้างเลือด และเป็นตัวช่วยสร้างกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยในการทำงานของตับ ทอรีน สำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท และช่วยบำรุงสายตาส่งเสริมการมองเห็น และป้องกันจอประสาทตาเสื่อม ไขมัน เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญ ในน้ำนมแม่ ในน้ำนมระยะโคลอสตรัม (Colostrum) มีประมาณ 2 กรัม และจะเพิ่มเป็น 4-4.5 กรัม 100 มล. ในน้ำนมระยะปกติ

e-yu.cn

