

## เสริมสุขภาพลูกน้อยให้ได้ผลด้วย ผลไม้

นำเสนอเมื่อ : 1 มี.ค. 2554

นอกจากวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ในผลไม้ยังมีสารแอนติออกซิแดนท์ ที่ช่วยบำรุงสมองและทำให้ระบบประสาททำงานได้ดี สามารถส่งงานให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ทำงานได้อย่างปกติ ป้องกันมะเร็ง นอกจากนี้ความหวานของผลไม้ยังช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น แบบไม่มีพลังงานเหลือเกินความจำเป็น เพราะเป็นความหวานที่ได้จากน้ำตาลฟรุกโตสซึ่งให้พลังงานน้อย และทำให้เกิดฟันผุได้น้อยกว่าความหวานจากขนมต่าง ๆ ด้วย วิตามินและแร่ธาตุตัวสำคัญที่มีในผลไม้ เช่น

วิตามินซี ช่วยให้เซลล์ของร่างกายมีความยืดหยุ่นดี กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

โพแทสเซียม ช่วยการเปลี่ยนแปลงแป้งและน้ำตาล และการส่งสัญญาณประสาท

ทองแดง ช่วยการทำงานของเนื้อเยื่อประสาท การส่งผ่านสัญญาณประสาท

แมกนีเซียม เสริมพลังให้กระดูกและฟัน

ผลไม้...ผู้ช่วยเพื่อนผัก

ผลไม้เป็นคู่หูที่มาคู่กับผักเสมอ ด้วยเพราะคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกัน แต่ผลไม้ก็มีข้อได้เปรียบตรงที่มีรสชาติหวานชวนกิน สีสนับชวนมอง เป็นที่ถูใจเด็ก ๆ ผลไม้จึงเป็นตัวสำรองที่โดนใจคุณแม่ ซึ่งกำลังหนักใจกับปัญหาไม่ยอมห่มผักของลูกเป็นที่สุดค่ะ

แต่ถึงอย่างนั้นเด็กบางคนก็อาจเบ้าปากปฏิเสธผลไม้ได้เหมือนกันค่ะ ถ้าไม่ได้รับการปลูกฝังให้กินเป็นนิสัย หรือเริ่มต้นให้ห่มแบบไม่ถูกต้อง เช่น เปลี่ยนชนิดผลไม้เร็วเกินไปเมื่อเริ่มให้กินผลไม้ใหม่ๆ เลือกผลไม้ที่ไม่ถูกใจลูกเท่าไร ไม่มีแบบอย่างของการกินผลไม้ในบ้าน หรือให้ขนมหวานจนลูกติดใจรสชาติขนมอื่นไปเสียแล้ว เป็นต้น

ฝึกน้องน้อยห่มผลไม้

เริ่มจากให้ทีละชนิด จะได้เรียนรู้รสชาติของผลไม้แต่ละอย่างที่แตกต่างกัน

ให้หมาเป็นชิ้น(ขนาดพองคำ) เพราะจะได้เส้นใยจากผลไม้มากกว่าปั่นเป็นน้ำ  
เริ่มให้หมาได้ตั้งแต่ลูกเริ่มมีฟันหรือประมาณ 7-8 เดือนไปแล้ว

เริ่มจากชนิดที่มีเนื้อนิ่ม ย่อย เคี้ยวง่าย เช่น มะละกอสุก กัลยสุก มะม่วงสุก เป็นต้น

ให้ครั้งละน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น

สลับ ชนิดผลไม้และหน้าตาให้หลากหลาย (ถ้าลูกมีผลไม้โปรดในใจไม่กี่ชนิด วิธีหลังนี้ยังต้องทำ)  
หรืออาจดัดแปลงเป็นอาหารชนิดอื่นบาง เช่น แต่งหน้าไอศกรีม หมาคู่กับเยลลี่หรือเค้ก พาย นำไปเชื่อม ลอยแก้ว  
เป็นต้น

จัดผลไม้เป็นอาหารว่างเจ้าประจำ (ทุกวัน) ของลูกตั้งแต่เล็ก ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชนิด

แบบนี้สิครับคุณค่า

ไม่ควรซื้อผลไม้เก็บไว้กินเป็นสัปดาห์ แต่ควรซื้อผลไม้สดใหม่ติดบ้านเสมอ

ผลไม้ที่สุกจนอมปริมาณวิตามินจะลดลง เช่นเดียวกับผลไม้ที่ปอกทิ้งไว้นาน ๆ  
แต่ถ้าจะหั่นผลไม้เป็นชิ้นเตรียมไว้ในตู้เย็น ควรแยกชนิดเก็บใส่กล่อง เพราะถ้าเก็บรวมกัน  
แกสที่เกิดจากการสุกของผลไม้บางชนิดโดยเฉพาะกล้วย จะไปเร่งให้ผลไม้ชนิดอื่น ๆ เน่าเสียได้ง่ายขึ้น

ไม่ควรให้ผลไม้ที่เริ่มช้ำหรือเน่าให้ลูกกิน แม้ว่าคุณจะตัดส่วนนั้นทิ้งไปแล้วก็ตาม

ผลไม้ที่ผ่านการถนอมอาหารหรือกรรมวิธีการปรุง ปริมาณสารอาหารจะลดลง  
ดังนั้นเพื่อให้ได้ประโยชน์แบบเต็ม ๆ ควรกินผลไม้สด

น้ำผลไม้สามารถเก็บในตู้เย็นได้นาน 6-8 ชม. แต่ถ้าจะให้ดีคุณค่าอาหารครบ  
ควรดื่มหลังจากคั้นเสร็จใหม่ ๆ สอนน้ำผลไม้สำเร็จรูป ควรเลือกที่ฉลากระบุว่าน้ำผลไม้ 100 %  
ดีกว่าแบบที่ระบุว่าเครื่องดื่มรสผลไม้ ซึ่งมีแต่น้ำผสมน้ำตาล แต่งกลิ่นผลไม้ และสีสังเคราะห์

ขอบคุณที่มาจาก <http://www.momypedia.com/>