

## ผักบำรุงสมอง

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 30 มี.ค. 2560

ผักบำรุงสมอง / ดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

ผู้เขียนเชื่อว่ามีความพ่อกุณแม่หลายท่านที่กำลังรู้สึกหนักใจอยู่ว่าทำไมลูกถึงไม่ชอบกินผัก อาจเป็นเพราะผักมีรสชาติที่จืดชืดและผักบางชนิดก็มีรสชาติที่ขม ซึ่งเป็นรสชาติที่ไม่ถูกใจเด็ก แต่เนื่องจากผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายเพราะอุดมไปด้วย โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งช่วยในการบำรุงสมองเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่คุณพ่อกุณแม่ต้องพยายามสรรหาวิธีการที่จะทำให้ลูกหันมากินผักให้ได้

เด็กควรเริ่มกินผักตั้งแต่อายุเท่าไรและผักชนิดใดเหมาะกับวัยของเด็ก

คุณพ่อกุณแม่สามารถให้ลูกเริ่มกินผักได้ตั้งแต่อายุ 3 - 5 เดือน

### ผักที่เหมาะสมกับเด็ก

1. ผักที่มีรสชาติดหวาน ได้แก่ ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน บร็อกโคลี แครอท ถั่วแขก
2. ผักที่มีรสชาติน้ำขม ได้แก่ ผักบุ้ง ใบตำลึงอ่อน กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี บวบ

โดยคุณพ่อกุณแม่สามารถนำผักมาผสมกับอาหารชนิดอื่น ยกตัวอย่างเช่น น้ำซุปรักดุกไก่ ไส้ไก่สับ ใบตำลึงอ่อนและแครอทหั่นเป็นลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ ซึ่งเป็นการปลุกฝังให้เด็กชอบและคุ้นเคยกับการกินผัก

นอกจากนี้ ผักที่นำมาประกอบอาหารให้กับลูกนั้นควรเป็นผักที่สด สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ

### ทำอย่างไรให้ลูกชอบกินผัก

1. คุณพ่อกุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี  
คุณผู้อ่านจะสังเกตเห็นว่าในแต่ละครอบครัวมักจะมีเมนูโปรดของสมาชิกในครอบครัวที่เหมือนๆ กัน ซึ่งถ้าหากคุณพ่อกุณแม่เป็นคนไม่ชอบกินผัก เด็กๆ ก็จะมีซึมซับและเกิดการเลียนแบบไม่ชอบกินผักตามอย่างคุณพ่อกุณแม่ไปด้วย ดังนั้น ถ้าคุณพ่อกุณแม่อยากให้ลูกๆ ชอบกินผัก คุณพ่อกุณแม่ก็ต้องกินผักให้ลูกดูเป็นตัวอย่างบ่อยๆ อีกทั้งมีอาหารจานผัก

เช่น ผัดผัก แกงจืดผัก น้ำพริกผัก ซีนโต๊ะอาหารของครอบครัวอยู่เป็นประจำ

2. ปรุงอาหารผักให้ถูกปากลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถคิดเมนูอาหารใส่ผักที่ถูกปากลูกได้ไม่ยาก เช่น ผักชุบแป้งทอด โดยผักที่นำมาทอด เช่น แครอท ถั่วพักยาว แลวนำมาจิมกับซอสมะเขือเทศ ซึ่งถือเป็นเมนูโปรดของเด็กเลยทีเดียว หรือหันหัวหอม แครอท มะเขือเทศ ซีนเล็กๆ ใส่ลงในข้าวผัด หรือไข่เจียวใส่ข้าวโพด ซึ่งเมนูที่ยกตัวอย่างมานั้นนับว่าเป็นเมนูอาหารผสมผักที่ถูกปากเด็กๆ เป็นอย่างมากทีเดียว

### 3. ชวนลูกเข้าครัว

คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นให้ลูกชอบกินผักโดยการชวนให้ลูกมาทำอาหารสูตรเมนูที่มีผักด้วยกัน เช่น ผัดผักรวม โดยคุณพ่อคุณแม่เตรียมผักไว้หลายชนิด เช่น ข้าวโพดอ่อน บร็อกโคลี่ แครอท เห็ด แลวให้ลูกช่วยล้างและเลือกผักที่ตนเองชอบ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ปรุงและผัดลงในกระทะ ซึ่งการที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารนี้จะทำให้เด็กมีความรู้สึกสนใจที่อยากจะทำกินผักมากยิ่งขึ้น

หากคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผัก ปรุงอาหารผักได้อร่อยถูกปากลูก อีกทั้งชวนลูกเข้าครัวทำอาหารเมนูผักด้วยกัน เพียงเท่านี้ก็เชื่อว่าลูกรักจะชอบกินผักได้ไม่ยากเลย

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [MGR Online วันที่ 26 มีนาคม 2560](#)