ผักบำรุงสมอง

นำเสนอเมื่อ : 30 มี.ค. 2560

ผักบำรุงสมอง / ดร.สุพาพร เทพยสุวรรณ

ผู้เขียนเชื่อว่ามีคุณพ่อคุณแม่หลายท่านที่กำลังรู้สึกหนักใจอยู่ว่าทำไมลูกถึงไม่ชอบกินผัก อาจเป็นเพราะผักมีรสชาติที่จืดชืดและผักบางชนิดก็มีรสชาติที่ขม ซึ่งเป็นรสชาติที่ไม่ถูกใจเด็ก แต่เนื่องจากผักเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมายเพราะอุดมไปด้วย ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งช่วยในการบำรุงสมองเป็นอย่างดี
ดังนั้นจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่ต้องพยายามสรรหาวิธีการที่จะทำให้ลูกหันมากินผักให้ได้

เด็กควรเริ่มกินผักตั้งแต่อายุเท่าไหร่และผักชนิดใดเหมาะกับวัยของเด็ก

คุณพ่อคุณแม่สามารถให้ลูกเริ่มกินผักได้ตั้งแต่อายุ 3 - 5 เดือน

ผักที่เหมาะกับเด็ก

1. ผักที่มีรสชาติหวาน ได้แก่ ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน บร็อกโคลี แครอท ถั่วแขก

2. ผักที่มีรสชาติไม่ขม ได้แก่ ผักบุ้ง ใบตำลึงอ่อน กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี บวบ

โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถนำผักมาผสมกับอาหารชนิดอื่น ยกตัวอย่างเช่น น้ำซุปกระดูกไก่ ใส่ไก่สับ ใบตำลึงอ่อนและแครอทหั่นเป็นลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้เด็กชอบและคุ้นเคยกับการกินผัก

นอกจากนี้ ผักที่นำมาประกอบอาหารให้กับลูกนั้นควรเป็นผักที่สด สะอาด ปลอดจากสารพิษ

ทำอย่างไรให้ลูกชอบกินผัก

1. คุณพ่อคุณแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี
คุณผู้อ่านจะสังเกตได้ว่าในแต่ละครอบครัวมักจะมีเมนูโปรดของสมาชิกในครอบครัวที่เหมือนๆ กัน ซึ่งถ้าหากคุณพ่อคุณแม่เป็นคนไม่ชอบกินผัก เด็กๆ ก็จะซึมซับและเกิดการเลียนแบบไม่ชอบกินผักตามอย่างคุณพ่อคุณแม่ไปด้วย ดังนั้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากให้ลูกๆชอบกินผัก คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องกินผักให้ลูกดูเป็นตัวอย่างบ่อยๆ อีกทั้งมีอาหารจานผัก

เช่น ผัดผัก แกงจืดผัก น้ำพริกผัก ขึ้นโต๊ะอาหารของครอบครัวอยู่เป็นประจำ

2. ปรุงอาหารผักให้ถูกปากลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถคิดเมนูอาหารใส่ผักที่ถูกปากลูกได้ไม่ยาก เช่น ผักชุบแป้งทอด โดยผักที่นำมาทอด เช่น แครอท ถั่วฟักยาว แล้วนำมาจิ้มกับซอสมะเขือเทศ ซึ่งถือเป็นเมนูโปรดของเด็กเลยทีเดียว หรือหั่นหัวหอม แครอท มะเขือเทศ ชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในข้าวผัด หรือไข่เจียวใส่ข้าวโพด ซึ่งเมนูที่ยกตัวอย่างมานั้นนับว่าเป็นเมนูอาหารผสมผักที่ถูกปากเด็กๆ เป็นอย่างมากทีเดียว

3. ชวนลูกเข้าครัว
คุณพ่อคุณแม่สามารถกระตุ้นให้ลูกชอบกินผักโดยการชวนให้ลูกมาทำอาหารสูตรเมนูที่มีผักด้วยกัน เช่น ผัดผักรวม โดยคุณพ่อคุณแม่เตรียมผักไว้หลายชนิด เช่น ข้าวโพดอ่อน บร็อกโคลี แครอท เห็ด แล้วให้ลูกช่วยล้างและเลือกผักที่ตนเองชอบ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ปรุงและผัดลงในกระทะ ซึ่งการที่เด็กได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารนี้จะทำให้เด็กมีความรู้สึกสนใจที่อยากจะกินผักมากยิ่งขึ้น

หากคุณพ่อคุณแม่เป็นแบบอย่างที่ดีในการกินผัก ปรุงอาหารผักได้อร่อยถูกปากลูก อีกทั้งชวนลูกเข้าครัวทำอาหารเมนูผักด้วยกัน เพียงเท่านี้ก็เชื่อว่าลูกรักจะชอบกินผักได้ไม่ยากเลย

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก MGR Online วันที่ 26 มีนาคม 2560