

สุขภาพลูกดีได้ ถ้าพ่อแม่เข้าใจหลักโภชนาการ

ลูกน้อยวัยนี้ กินอะไรดีนะ

子どもに効く 栄養学

Nakamura Teiji
Makino Naoko

เขียน

ภัทรธอร พิพัฒน์กุล

แปล

ผศ. ดร.พรทิพย์ พสุภมาลเศรษฐ์

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

ตรวจงานข้อมูล/คำนิยม



สุดยอดคู่มือ

โภชนาการและสารอาหารจำเป็น

สำหรับพ่อแม่

ที่มีลูกวัย 1-5 ขวบ

เพื่อพัฒนาสมองและสุขภาพกายใจของลูกให้แข็งแรง

ลูกน้อยวัยนี้ กินอะไรดีนะ

子どもに効く 栄養学

Nakamura Teiji Makino Naoko

เขียน

ภัทรอร พัทฒนกุล

แปล

ผศ. ดร.พรทิพย์ พสุภมลาเศรษฐ์

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

ตรวจทานข้อมูล/คำนิยม

 **NANMEEBOOKS**

ลูกน้อยวัยนี้ กินอะไรดีนะ

Nakamura Teiji และ Makino Naoko เขียน

ภัทรธร พิพัฒน์กุล แปล

ผศ. ดร.พรทิพย์ พูลกุลเศรษฐ์ ตรวจสอบข้อมูล/คำนิยม

เชษฐาธิภา ชาติวิทยา บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2563

ราคา 245 บาท

Original Title: KODOMO NI KIKU EIYOGAKU

© TEIJI NAKAMURA/NAOKO MAKINO 2018

Originally published in Japan in 2018 by NIHONBUNGEISHA CO., LTD.

Thai translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

นะกะมุระ, เทจิ.

ลูกน้อยวัยนี้ กินอะไรดีนะ. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

200 หน้า.

1. เด็ก -- โภชนาการ. I. มะกิโนะ, นะโอะโกะ, ผู้แต่งร่วม. II. ภัทรธร พิพัฒน์กุล, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

649.3

ISBN 978-616-04-4872-2

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงลิตยวัฒนา • ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนาจินดา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ บุญนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • บรรณาธิการเล่ม ณิชกานต์ โชติบรรยง ลลิตพรพรณ สิริวัฒนวิมลชัย • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบูลย์พงษ์ • ออกแบบปก ชีววัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก จิตติมา ศรีตนะพิทย์ • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ ที เอส อินเตอร์พริ้นท์ โทร. 0-2174-6060

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า "เรื่องกินคือเรื่องใหญ่" ของเราทุกคน เพราะร่างกายจำเป็นต้องใช้สารอาหารในการดำรงชีวิต

ทุกวันนี้มีอาหารและวัตถุดิบละลานตาจนเลือกไม่ถูก เช่น อาหารตะวันตก อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารเพื่อสุขภาพ แต่จะแน่ใจได้อย่างไรว่าเราเลือกสิ่งที่มีประโยชน์ให้ครอบครัว โดยเฉพาะเจ้าตัวน้อยที่อยู่ในวัยกำลังโต

ความรู้เรื่อง "โภชนาการ" คือกุญแจสำคัญที่ช่วยให้เราเลือกอาหารที่มีสารอาหารครบเหมาะสมแก่เพศ วัย ช่วงที่เจ็บป่วย ไปจนถึงการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

หนังสือ **ลูกน้อยวัยนี้ กินอะไรดีนะ** เล่มนี้เล่าถึงความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการ การทำงานของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เคล็ดลับการเลือกวัตถุดิบและอาหารสำหรับเด็กวัย 1-5 ขวบ รวมถึงให้คำแนะนำเรื่องอาหารที่ควรกินเมื่อเจ็บป่วยอย่างครบครัน จึงเหมาะมีติดชั้นหนังสือที่บ้านสักเล่ม ถึงแม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะแปลมาจากภาษาญี่ปุ่นที่อาจมีวัตถุดิบหรืออาหารสไตล์ญี่ปุ่นอยู่บ้าง

แต่ในปัจจุบันเราหาซื้อวัตถุดิบเหล่านั้นตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไปได้ไม่ยากเลย อีกทั้งหนังสือเล่มนี้ยังผ่านการปรับเนื้อหาให้เข้ากับคนไทย โดยอิงตามปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และธงโภชนาการจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 อีกด้วย

เพราะสุขภาพที่แข็งแรงของเจ้าตัวเล็กสร้างได้ง่ายๆ ด้วยโภชนาการที่ดี

ด้วยความปรารถนาดี

นานมีบุ๊คส์

คำนิยม

อาหารและโภชนาการที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต และเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการมีสุขภาพที่ดีของคนทุกเพศและทุกวัย ทั้งในส่วนของ การเจริญเติบโตในวัยเด็กและการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ดีในผู้ใหญ่ ดังนั้น การบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ และมีคุณค่าทางโภชนาการจึงเป็นด่านแรกที่ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตดี มีร่างกายแข็งแรง สติปัญญาดีมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ สร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการได้

ความรู้ ความเข้าใจเรื่องอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนความต้องการสารอาหารของแต่ละช่วงวัยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีและเหมาะสมในการบริโภคอาหาร ผู้บริโภคจะมีความเข้าใจเรื่องเหล่านี้มากขึ้น มีความมั่นใจในการปฏิบัติจึงเลือกซื้อและบริโภคอาหารได้ถูกต้อง

หนังสือที่มีคุณค่าอย่างยิ่งเล่มนี้ จึงเป็นประโยชน์กับผู้ที่เป็นพ่อแม่และผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป เพื่อช่วยให้ดูแล จัดเตรียมอาหารให้เหมาะสมตามช่วงวัย และมั่นใจได้ว่าได้รับอาหารที่เพียงพอเหมาะสมและมีคุณค่าทางอาหารที่สนับสนุนให้เด็กเจริญเติบโตได้ตามวัย ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่งผลให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม

ผศ. ดร.พรทิพย์ พสุกมลเศรษฐ์ (APD)

นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

อาจารย์พิเศษ หลักสูตรอาหาร โภชนาการ และการกำหนดอาหาร

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

🍴 ลูกน้อยวัยนี้ กินอะไรดีนะ

สารบัญ

| 12 วิธีใช้หนังสือ



13

บทที่ 1

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับพื้นฐานโภชนาการ

| 14 การกินที่ดีและสมดุลทางโภชนาการ

| 16 สารอาหารกับโภชนาการมีความหมายต่างกัน

| 18 สารอาหารนั้นสำคัญ ต้องได้รับไม่มากหรือน้อยเกินไป

| 20 ปริมาณสารอาหารที่จำเป็นเพื่อให้สุขภาพดีต่อเนื่อง

| 22 ตรวจสอบว่าต้องกินอะไร ปริมาณเท่าไร

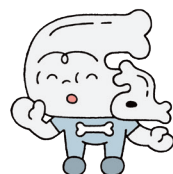
| 24 ปรับพฤติกรรมการกินให้สมดุล

| 26 วิธีเลือกอาหารให้สมดุล

| 28 อัตราการเผาผลาญพลังงานขณะพักกับระดับการเคลื่อนไหวร่างกาย

| 30 รู้ปริมาณพลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ต่อวัน

| 32 การได้รับสารอาหารในแต่ละช่วงวัย



การทำงานของสารอาหาร แต่ละประเภทที่ควรรู้

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 36 โปรตีน | 69 วิตามิน B7 (ไบโอติน) |
| 38 การทำงานของกรดอะมิโน | 70 วิตามิน B9 (โฟเลต) |
| 40 ไขมัน | 71 วิตามิน B12 |
| 42 ประเภทและการทำงานของ
กรดไขมัน | 72 วิตามิน C |
| 44 คาร์โบไฮเดรต | 74 แร่ธาตุ |
| 46 น้ำตาล | 76 โซเดียม |
| 48 เส้นใยอาหาร | 78 โพแทสเซียม |
| 50 วิตามิน | 80 แคลเซียม |
| 52 วิตามิน A | 82 แมกนีเซียม |
| 54 วิตามิน D | 83 ฟอสฟอรัส |
| 56 วิตามิน E | 84 เหล็ก |
| 58 วิตามิน K | 86 สังกะสี |
| 60 วิตามิน B1 | 87 ทองแดง |
| 62 วิตามิน B2 | 88 แมงกานีส |
| 64 วิตามิน B3 (ไนอะซิน) | 89 ไอโอดีน |
| 66 วิตามิน B5 (กรดแพนโทเทนิค) | 90 ซีลีเนียม |
| 67 วิตามิน B6 | 91 โคโรเลียม |
| | 92 สารพฤกษเคมี (phytochemical) |



เคล็ดลับการจัดเตรียมอาหาร สำหรับเด็ก

- | 100 อาหารสำหรับเด็กเล็กเป็นอย่างไร
- | 102 ช่วงแรกของการเตรียมอาหารสำหรับเด็กเล็ก
- | 104 สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก
- | 106 เมนูอาหารพื้นฐาน
- | 108 การจัดเตรียมอาหารให้สอดคล้องกับตารางชีวิตประจำวัน
- | 110 อาหารสำหรับเด็กวัย 1-1 ขวบครึ่ง
- | 112 อาหารสำหรับเด็กวัย 1 ขวบครึ่ง-3 ขวบ
- | 114 อาหารสำหรับเด็กวัย 4-5 ขวบ
- | 116 อาหารที่ควรระวังสำหรับเด็กเล็ก



การเลือกวัตถุดิบที่ตรงตาม พื้นฐานโภชนาการ

อาหารหลัก แป้ง

120 ข้าวสวย (ข้าวสีจินขาว)

121 อาหารประเภทเส้น

กับข้าวหลัก อาหารทะเล

122 ปลาหลังสีน้ำเงิน

123 ปลาแซลมอน

124 ปลาเนื้อขาว

125 ปลาเนื้อแดง

126 หมึก กุ้ง หมึกสาย

127 ปลาข้าวสาร หอยลาย

และหอยซิมิ

กับข้าวหลัก เนื้อสัตว์

128 เนื้อไก่

129 เนื้อหมู เนื้อวัว

130 ตับ

131 แฮม ไส้กรอก

กับข้าวหลัก ไข่

132 ไข่ไก่

กับข้าวหลัก ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

133 เต้าหู้

134 นัตโตะ กากถั่วเหลือง

กับข้าวเสริม ผักสีเขียว-เหลือง

135 พักทอง

136 หน่อไม้ฝรั่ง

137 กวางตุ้ง ตั้งโอ๋ ปวยเล้ง

138 กระเจียบเขียว ต้นอ่อนถั่วลันเตา

139 มะเขือเทศ

140 กุยช่าย

141 แครอต

142 พริกหวาน

143 บร็อกโคลี่ โมโรเฮยะ

กับข้าวเสริม ผักสีอ่อน

144 เทอร์นิป

145 กะหล่ำดอก แดงกวา

146 กะหล่ำปลี

147 โกะโบ

- | 148 หัวไชเท้า
- | 149 หอมหัวใหญ่ ต้นหอม
- | 150 มะเขือม่วง
- | 151 ผักกาดขาว
- | 152 ถั่วงอก
- | 153 ผักกาดแก้ว รากบัว
- | กับข้าวเสริม เห็ด
- | 154 เห็ดหอม เห็ดชิเมะจิ
และเห็ดไมตะเกะ
- | กับข้าวเสริม มัน
- | 155 มันฝรั่ง
- | 156 มันเทศ ผือก
- | 157 มันภูเขาก่อน
- | กับข้าวเสริม ถั่วและธัญพืช
- | 158 งา อัลมอนต์

- | อื่นๆ ผลิตภัณฑ์จากนม
- | 159 นมวัว
- | 160 โยเกิร์ต
- | 161 ชีส
- | อื่นๆ ผลไม้และผลไม้แปรรูป
- | 162 สตอว์เบอร์รี่ ลูกพลับ
- | 163 กีวี เกรปฟรุต
- | 164 สาลี่ กล้วย
- | 165 องุ่น ส้ม
- | 166 แอปเปิ้ล เลมอน
- | 167 บัวตดากแห้ง ผลไม้ตากแห้ง
- | อื่นๆ เครื่องปรุงรส
- | 168 น้ำมันพืช น้ำส้มสายชู
- | 169 น้ำผึ้ง มิโตะ

