

อาหารเพิ่มน้ำนมแม่และเมนูแนะนำ

1. หัวปลี

“หัวปลี” สรรพคุณของหัวปลีที่ทำให้เป็นอาหารเพิ่มน้ำนมแม่ มีสาร lactagogum จะไปกระตุ้นการสร้างฮอร์โมน oxytocin and prolactin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สำคัญในการสร้างน้ำนมแม่ เมนูของอาหารเพิ่มน้ำนมแม่ ที่มีหัวปลีเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ แกงเลียงหัวปลี เพราะนอกจากมีหัวปลียังรวมคุณค่าสารอาหารต่างๆ เช่น แคลเซียม โปรตีนจากปลาป่น หรือกุ้งแห้ง กะปิ น้ำปลา โยอาหาร วิตามินแร่ธาตุ จากผักต่างๆที่เป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ฟักทอง แครอท ใบแมงลัก พริกไทย หรือยาหัวปลี ทอดมันหัวปลี

2. ชিং

สรรพคุณทางสมุนไพรของชিং เป็นยาร้อน เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลดี เมนูที่มีชিংเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ โกงัดชিং น้ำชিং ยาชিং ยาปลาหูใส่ชিং มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำชিং ไข่หวานน้ำชিংต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ชিং

3. ไบกระเพรา

มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส โยอาหารสูง มีรสร้อน บำรุงธาตุไฟ ขับลม เพิ่มการไหลเวียนของเลือด อาจช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น แก้กท้องอืด ท้องเฟ้อ หวัด ถ้าลูกได้รับจากนมแม่จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เมนูอาหารเพิ่มน้ำนมแม่แนะนำ ได้แก่ ผัดกระเพรา แกงป่า แกงเลียงไบกระเพรา

4. ฟักทอง

ผักเนื้อเหลือง อุดมไปด้วยวิตามิน เอ บี ซี ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน ทำให้ผิวพรรณสดใส ตัวอย่างเมนู ได้แก่ ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง

5. กุยช่าย

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต เบต้าแคโรทีน วิตามินซี ช่วยขับน้ำนม แก้กท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมเมนูอาหาร ได้แก่ ดอกกุยช่ายผัดตับ ขนมหั้วช่าย ใบสดๆเป็นเครื่องเคียงทานคู่กับผัดไทย

7. ใบแมงลัก

มีรสร้อน มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซี ช่วยบำรุงเลือด เสริมสร้างกระดูกและฟัน เมนูอาหารแนะนำ ใส่ในแกงเลียงต่างๆ ใบสดๆเป็นเครื่องเคียงทานคู่กับ ขนมหุ้น หรือใส่แกงป่า

8. มะละกอ

ผลไม้ที่หาทานได้ง่าย มีวิตามิน เอ บี ซี และใยอาหาร ซึ่งช่วยบำรุงสายตา เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ทานผลสุก แกงส้มมะละกอ และมะละกอผัดไข่

9. ตำลึง

มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใย อาหารในปริมาณมาก สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุงสายตา บำรุงผม บำรุงประสาท ตัวอย่างเมนูอาหาร ได้แก่ แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง แกงจืดตำลึงหมูสับ

กินอย่างไรเพิ่มน้ำนมแม่และให้ได้น้ำนมคุณภาพ

กินอาหารให้เพียงพอ ครอบคลุมค่า อาหารสดใหม่ ปรงสุก จึงจะทำให้มีน้ำนมมากพอ เพิ่มปริมาณเนื้อสัตว์ และอาหารที่ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ไข่วันละ 1 ฟอง นมแบบไขมันต่ำ 3 แก้ว

กินอาหารจำพวกธัญพืชให้ได้ประมาณร้อยละ 40 ของปริมาณอาหารที่ได้รับต่อวัน กินผัก ผลไม้หลากหลาย

เลือกใช้น้ำมันคุณภาพ ไม่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น แต่ละวันควรได้รับไขมันทั้งหมดวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา

References:

<https://bit.ly/2vdk0Fy>

<https://bit.ly/2ZLoqkM>

<https://www.doctor.or.th/article/detail/5798>

<https://bit.ly/2VYET2R>

<https://bit.ly/2lOla25>

<https://bit.ly/2ZLoqkM>