



ເມື່ອລູກນ້ອຍເພລອກິນເຜີດ ຮສຫາຕີທີ່ໄມ່ຄຸນເຄຍ

ພຸດທິກຣມທີ່ເດືອກເພລອກິນອາຫາຮສເຜີດ ເກີດ
ຈາກການເລີຍແບບພົວແມ່ ຜູ້ເລີ່ມດູ ເພື່ອຫວຼວສື່ອຕ່າງ ຈະ
ໄມ່ວ່າຈະເປັນກິນອາຫາຮ ອ້ອງຄວາມຂອບໃນຮສຫາຕີ
ຂອງອາຫາຮ ພຸດທິກຣມເລີຍແບບເຊັ່ນນີ້ ຈະພບໃນເດືອກ
ອາຍຸ ໂ- ໓ ຂວບ ເພຣະວ່າໃນສມອງມີເໜລົດທີ່ເວີຍກວ່າ
“ເໜລົດກະຈາເງາ” ຜົ່ງມີໜ້າທີ່ໃນການທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບ
ທ່າທີ່ຂອງຜູ້ອື່ນດ້ວຍການເລີຍແບບ ແລ້ວນໍາຄວາມເຂົ້າໃຈ
ມາປັບເປັນນີ້ສັຍຫຼືບຸກລິກພາບຂອງຕົນ ເຊັ່ນ ຕອບສັນອົງຕ່ອກຮອມອົງເໜັນ ກາຣໄດ້ຢືນ ແລະກາຣໄດ້ກິລິນ ໂດຍທີ່ເດືອກ
ຢັ້ງໄມ້ຮູ້ຈັກແຍກແຍວວ່າສິ່ງໃໝ່ທີ່ຫົວໜ້າສິ່ງໃໝ່ໄໝໄດ້ ພຸດທິກຣມເຫັນນີ້ມາຈາກຄວາມຄຸນເຄຍແລະກາຣຶກຳຟ້ານຂອງແຕ່ລະ
ຄຮອບຄວ້າ



ຮສເຜີດພຣິກໃນອາຫາຮເກີດຈາກສາຮແຄບໄໝຊືນ ຜົ່ງພບໄດ້ໃນແກ່ນສີຂາວໃຈລາງພຣິກແລະເມີລົດພຣິກ
ນອກຈາກນີ້ຢັ້ງກະຈາຍໄປທ່ວ່າເນື້ອພຣິກ ເມື່ອເດືອກິນອາຫາຮສເຜີດ ສາຮແຄບໄໝຊືນໃນພຣິກຈະກະຈາຍໄປທ່ວ່າທັງປາກ
ທ່ານໃຫ້ເກີດຮສຫາຕີເຟັດຮ້ອນ ແລະສັງຜລໃໝ່ນໍາມູນກຳນົດໄລ້ໄດ້ ແຕ່ໃນພຣິກຢັ້ງມີສາຮທີ່ມີປະໂຍ່ໝົນອືກຫລາຍໝົນດ ໄມ່ວ່າ
ຈະເປັນວິຕາມີນ A ຮາຕຸ້ເໜັກແລະແຄລເໜີຍນ ຜົ່ງຈະຊ່ວຍເພີມສາຮແໜ່ງຄວາມສຸຂ ດື່ອ ເັັນດອຣົມິນ ບຣາຫາອາກາຮ
ໃໝ່ຫວັດ ລດ້ນໍາມູນ ແລະລດປຣິມານຄອເລສເຕອຮອດໄດ້ ນາກເດືອກິນອາຫາຮສເຜີດມາກເກີນໄປ ອາຈຈະເປັນອັນຕຽຍ
ຕ່ອຮະບບທາງເດີນອາຫາຮ

ວິທີລດຄວາມເຟັດຈາກພຣິກຄື້ອ ໃຊ້ຄວາມຫວານຊ່ວຍ ເຊັ່ນ ຂ້າວກລ້ອງ ຂ້າວເໜີຍ້າ ຂົນມປັ້ງໂອລວິກ ຫຼືອຸກອມ
ເພຣະຄວາມຫວານໃນອາຫາຮຈະຊ່ວຍດູດຊັບສາຮແຄບໄໝຊືນທີ່ທ່ານໃຫ້ເກີດຄວາມເຟັດອອກໄປໄດ້ ໃຊ້ຜລໄມ້ແກ້ເຟັດ ເຊັ່ນ
ດື່ມນໍານະນາວ ອ້ວຍນໍານະນະເຂົ້ອເທັສດ ຈະ ເພຣະກວດຈາກຜລໄມ້ແລ່ນນີ້ຈະທ່າປົງກິຈວິຍາກັບສາຮແຄບໄໝຊືນທີ່ມີຖືທີ່
ເປັນດ່າງ ດື່ມນນ ເພຣະໃນໂຍເກົງຕ ຈະມີກຣດແລຄຕິກແລະໄຂມັນນນ ຜົ່ງຈະຊ່ວຍລະລາຍສາຮແຄບໄໝຊືນໃນພຣິກໄດ້ ແຕ່ກາຮດື່ມນໍ້າ
ເຢັນໄມ້ຊ່ວຍໃນກາລດຄວາມເຟັດ ເພຣະເນື້ອຄວາມເຢັນຫາຍໄປ ຄວາມຮ້ອນຈາກພຣິກຈະຍິ່ງກະຈາຍໄປທັງປາກມາກ
ຂຶ້ນ ເນື້ອງຈາກນໍ້າເປັນຕ່ວນໍາຄວາມເຟັດໃຫ້ກະຈາຍເວົວມາກ

ถ้าจะสอนให้ลูกกินอาหารสเป็ด ควรเริ่มจากการหัดให้ลูกกินผักที่มีรสเผ็ดหรือมีกลิ่นฉุน เช่น ตันหอม ผักชี กระเทียม พริกหวาน ฯลฯ ไปให้ละลาย และใบกระเพรา วิธีที่จะทำให้เด็กกินผักที่มีรสเผ็ดได้ คือ ต้มผัก ควรต้มผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ตันหอม ขึ้นฉ่าย กุยช่าย หومแดง หอมหัวใหญ่ และหัวไชเท้า ให้สุกจนเปื่อย เพื่อให้รสชาติเปลี่ยนเป็นรสหวาน นิ่ม และกินง่าย โดยอาจจะลองต้มกับน้ำซุปหรือแกงจืด ทำให้น้ำซุปมีรสหวานตามธรรมชาติ นำไปปั่นละเอียดและใส่ในอาหารที่ลูกกินเพื่อทำให้ลูกคุ้นเคยกับรสชาติ ควรใส่ทีลับน้อย เพราะผักพวงนี้กลิ่นแรง และจะมากของเด็กไวต่อการรับรู้ สำหรับเด็กที่มีอายุมากกว่า ๑ ขวบ เริ่มจากผักที่มีรสเผ็ดน้อย ๆ เช่น กระเทียม หัวไชเท้า แต่ถ้าเป็นเด็กทารกควรเริ่มจากการนำห้อมหัวใหญ่ หัวไชเท้าไปเติมให้สุกแล้วใส่ในแกงจืด

พุติกรรมการอยากกินอาหารสเป็ดของเด็กเกิดจากการเลียนแบบคนรอบข้าง ดังนั้น ถ้าพ่อแม่ อยากรู้จักกินเผ็ดจึงควรฝึก โดยเริ่มจากกินผักที่มีรสเผ็ดและมีกลิ่นฉุน เพื่อให้ลูกเริ่มคุ้นเคยกับรสชาติ ใหม่ ๆ มาช้านั่น รวมทั้งทำอาหารที่หลากหลายอาทิตย์ในแต่ละวัน เพื่อเพิ่มความน่าสนใจและความอยากรู้ อาหารในตัวเด็กมากขึ้น



ตัดแปลงจาก: หนังสือแม่บ้าน ฉบับเดือนสิงหาคม ๒๐๑๔