



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



อาหารบำรุงสายตา สำหรับเด็กวัยเรียน

เพื่อ

เด็กไทย สายตาดี
วิถีชีวิตใหม่
สู่การเรียนรู้ที่ดีกว่า



ในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ

ปี 2565

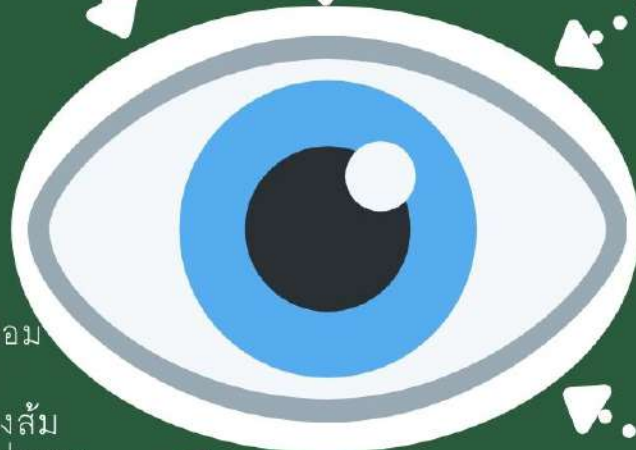


อาหารบำรุงสายตาสำหรับเด็กวัยเรียน

เพื่อเด็กไทยสายตาดี วิถีชีวิตใหม่ สู้การเรียนรู้ที่ดีกว่า



สารอาหารบำรุงสายตา



A

วิตามินเอ (เรตินอล)
ช่วยในการมองเห็น
ตับ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักใบเขียวเข้ม
ตำลึง มะละกอสุก ผักบุ้ง

L
Lutein

ลูทีน
ช่วยกรองแสงสีน้ำเงิน
ป้องกันจอประสาทตาเสื่อม
ไข่ ไบยอ ใบชะพลู ผักโขม บรอกโคลี
ถั่วแขก ข้าวโพด คื่นช่าย ปวยเล้ง
ผักชีฝรั่ง

Z
Zeaxanthin

ซีแซนทีน
ช่วยกรองแสงสีน้ำเงิน
ป้องกันจอประสาทตาเสื่อม
ไข่ ไบยอ ใบชะพลู ผักโขม
บรอกโคลี ถั่วแขก ข้าวโพด
คื่นช่าย ปวยเล้ง ผักชีฝรั่ง

C
Carotenoid

แคโรทีนอยด์
สารตั้งต้นวิตามินเอ ป้องกันความเสื่อม
ของจุดสี/แสงสีของเรตินาของดวงตา
ผักที่มีสีเขียวเข้ม ผลไม้ที่มีสีเหลืองส้ม
ตำลึง กวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง มะม่วงสุก
มะเขือเทศ แครอท

E

วิตามินอี
สารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ
ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์

O
OMEGA-3,6

กรดไขมันโอเมก้า 3,6
ช่วยป้องกันความเสื่อมของอวัยวะ
ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า : ปลาสวาย ปลาชุก
ปลาหู ปลากระพง ปลาแซลมอน ปลาทูน่า
น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ไข่ นม เนื้อสัตว์
อาหารทะเล

B₂

วิตามินบี2 (ไรโบฟลาวิน)
ช่วยส่งเสริมระบบประสาทตา
ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย
ผักหวาน เห็ดหอมสด ไข่ต้มแดง ตับ

อาหารบำรุงสายตาสำหรับเด็กวัยเรียน

เพื่อเด็กไทยสายตาดี วิถีชีวิตใหม่ สู่การเรียนรู้ที่ดีกว่า

สายตาดี...มาลองกินดู



กินอาหารตามส่วน
ปริมาณที่แนะนำ
ทุกวัน



เนื้อสัตว์ 4 ช้อนกินข้าว



ไข่ 1 ฟอง



ข้าว/แป้ง 8 ทัพพี



ผัก 12 ช้อนกินข้าว



ผลไม้ 3 ส่วน (1 ส่วน 5-8 ชิ้น)



นมจืด 2 แก้ว



เกลือ/น้ำตาล/น้ำมัน น้อยๆ



เลือกกินอาหารจากแหล่งที่อุดมด้วย วิตามินเอ บี2 อี
ลูทีน ซีแซนทีน แคโรทีนอยด์ กรดไขมันโอเมก้า-3,6



เนื้อสัตว์



ไข่ นม ตับ ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น
ปลาทู ปลาสวาย ปลาแซลมอน ปลากระพง

ผักสีเขียวเข้ม



ตำลึง กวางตุ้ง ผักนึ่ง ใบยอ ใบชะพลู ผักโขม คื่นช่าย
บรอกโคลี ถั่วแขก ปวยเล้ง ผักชีฝรั่ง ผักหวาน

ผักผลไม้สีเหลืองส้ม



มะละกอสุก ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ
ข้าวโพด เห็ดหอมสด

น้ำมันและไขมัน



น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ถั่วลิสง
เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์