รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

ก.ค. 10, 2023

เราต่างคุ้นเคยกันดีว่า DHA คือชื่อของสารอาหารที่สำคัญชนิดหนึ่ง แต่รู้ไหมว่า แท้จริงแล้วสารอาหารนี้มีประโยชน์อย่างไร และมีความสำคัญกับสมองของลูกน้อยมากแค่ไหน บทความนี้จะพาไปทำความรู้จัก DHA และเรื่องที่น่ารู้เกี่ยวกับ DHA เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่คัดสรรสารอาหารที่ดีที่สุดแก่ลูกอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะ DHA หรือ Docosahexaenoic Acid คือกรดไขมันจำเป็นในตระกูลโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา มีส่วนช่วยต่อการทำงานของสมอง การมองเห็น และระบบประสาทของลูก

ถ้าหนูเป็นแม่ให้นม แต่กินอาหารไม่ค่อยมีประโยชน์เลย นมของหนูจะมี DHA พอให้ลูกไหมคะ?

คลิก

ร่างกายของคุณแม่มหัศจรรย์มากค่ะ ร่างกายจะให้ความสำคัญกับการผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพให้ลูกเป็นอันดับแรก โดยจะดึงสารอาหารสำคัญอย่าง DHA จากที่สะสมไว้ในตัวคุณแม่มาสร้างน้ำนมให้ลูกก่อนเสมอ ดังนั้น แม้คุณแม่จะทานอาหารได้ไม่ดีนัก แต่นมแม่ก็ยังคงเป็นอาหารที่ดีที่สุดและมี DHA ให้ลูกอยู่ค่ะ อย่างไรก็ตาม การที่คุณแม่ทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ปลาทะเล หรือไข่ จะช่วยเพิ่มระดับ DHA ในน้ำนมให้สูงขึ้นและยังดีต่อสุขภาพของคุณแม่เองในระยะยาวด้วยค่ะ

ลูกอายุเกิน 3 ขวบแล้ว DHA ยังสำคัญอยู่ไหมคะ หรือสำคัญแค่ช่วงเด็กเล็ก?

คลิก

ยังคงสำคัญมากค่ะ! แม้ว่าช่วง 2-3 ปีแรกจะเป็นช่วงที่สมองเติบโตเร็วที่สุด แต่สมองยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปตลอดวัยเด็ก DHA ยังคงมีบทบาทสำคัญในการทำงานของสมองด้านการเรียนรู้, ความจำ และสมาธิ ในวัยนี้ลูกจะได้รับ DHA จาก "อาหาร" เป็นหลัก ดังนั้น การส่งเสริมให้ลูกทานปลาทะเล (เช่น ปลาแซลมอน, ปลาทู) หรือไข่ เป็นประจำ จะช่วยให้สมองของเขาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปค่ะ

ถ้าหนูไม่ชอบกินปลาเลย จะทำยังไงให้ลูกในท้องได้รับ DHA เพียงพอคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณแม่หลายท่านกังวลใจค่ะ ไม่ต้องห่วงนะคะ มีทางเลือกอื่นอีกเยอะเลยค่ะ:
ไข่: เป็นแหล่ง DHA ที่ดีและทานง่าย คุณแม่สามารถทานไข่ต้มหรือไข่ตุ๋นได้เป็นประจำ
นมที่เสริม DHA: ปัจจุบันมีนมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์หลายยี่ห้อที่เสริม DHA เข้าไปโดยเฉพาะ
พืชตระกูลถั่วและเมล็ดพืช: เช่น วอลนัท, เมล็ดเจีย, เมล็ดแฟลกซ์ ก็มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็น DHA ได้ (แม้จะไม่เท่าการได้รับโดยตรง)
ปรึกษาคุณหมอเรื่องอาหารเสริม: คุณหมอที่ฝากครรภ์อาจพิจารณาให้คุณแม่ทานอาหารเสริม DHA ที่สกัดจากสาหร่ายทะเล ซึ่งเป็นอีกทางเลือกที่ดีค่ะ

สรุป

- DHA เป็น กรดไขมันจำเป็นในตระกูลโอเมก้า 3 เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็นของทารก และระบบประสาท
- ร่างกายไม่สามารถผลิต DHA ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องได้รับอาหาร พบมากในน้ำนมแม่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาทู สาหร่ายทะเล เมล็ดตระกูลวอลนัต เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้จัก DHA สำหรับเด็ก คืออะไร
- ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตัวเอง
- ทำไมควรได้รับ DHA ตั้งแต่ในครรภ์
- DHA สร้างสมองฉลาดให้ลูกน้อย
- DHA ในนมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก
- ประโยชน์ของ DHA สำหรับเด็ก คุณค่าที่คุณแม่ส่งต่อให้ลูก
- ปริมาณ DHA ที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- DHA คู่ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีกว่าที่แม่คิด
- สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง สำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย
- สารป้องกันเชื้อโรคและภูมิคุ้มกัน

รู้จัก DHA สำหรับเด็ก คืออะไร

DHA หรือ Docosahexaenoic Acid เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่จำเป็นต่อร่างกายชนิดหนึ่ง เนื่องจากเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยในเรื่องการทำงานของระบบประสาท

และสมองที่ดี นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในเรื่องของการมองเห็น และลดความเสี่ยงของสาเหตุการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เป็นสารอาหารที่เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และทารก พบได้มากในอาหารประเภทปลาทะเล ไข่ไก่ และเนื้อสัตว์อื่น ๆ

ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตัวเอง

DHA เป็นสาอาหารที่มีความสำคัญ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตได้เองและจำเป็นต้องได้รับจากแหล่งของสารอาหารภายนอก โดย DHA เป็นสารสำคัญที่พบมากในน้ำนมแม่ นอกจากนี้ยังพบมากในปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาโอลาย หรือปลาทู สาหร่ายทะเล เมล็ดพืชตระกูลวอลนัต เป็นต้น

ทำไมควรได้รับ DHA ตั้งแต่ในครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ DHA หรือ กรดไขมันโอเมก้า 3 เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะคลอดก่อนกำหนด อีกทั้ง DHA ยังมีประโยชน์สำหรับเด็กในครรภ์ มีส่วนช่วยในเรื่องพัฒนาการระบบประสาทและสมอง ช่วยส่งเสริมด้านความจำที่ดีให้แก่ลูกตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเลือกรับประทานอาหารที่มี DHA หรือ กรดไขมันโอเมก้า 3 สูง อย่างเช่น ปลาทะเล เป็นประจำทุก

สัปดาห์ หรือหากมีข้อสงสัยควรปรึกษากับคุณหมอที่ฝากครรภ์เพื่อพิจารณาความเหมาะสมในการได้รับสารอาหารที่ดี

DHA สร้างสมองฉลาดให้ลูกน้อย

DHA มีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองโดยเฉพาะในส่วนของความจำ และการเรียนรู้ เพราะสาร DHA จะเข้าไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของปลายประสาทที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ดีขึ้น
ดังนั้นในช่วง 3 ขวบปีแรกที่สมองจะมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว ลูกน้อยจึงควรได้รับ DHA รวมถึงสารอาหารที่จำเป็นและเพียงพอ เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการสมองและพัฒนาการทุกด้านได้อย่างสมวัย

DHA ในนมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก

เนื่องจากลูกน้อยไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตนเอง จึงต้องอาศัยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มี DHA เรกเกิดควรได้รับ DHA ไม่ต่ำกว่าวันละ 40 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักหนึ่งกิโลกรัม เพื่อให้เซลล์สมองและเซลล์ประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลดีต่อพัฒนาการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของสมอง

ประโยชน์ของ DHA สำหรับเด็ก คุณค่าที่คุณแม่ส่งต่อให้ลูก

DHA มีประโยชน์ต่างๆ มากมาย คุณแม่ควรได้รับสารอาหารประเภทกรดไขมันไม่อิ่มตัว หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เนื่องจากสารอาหารประเภทนี้ ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรคัดสรรอาหารที่รับประทานให้มีประโยชน์ อุดมไปด้วยคุณค่าของกรดไขมันโอเมก้า 3 เพื่อช่วยลดการอักเสบภายในร่างกาย รวมถึงลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ อีกทั้งมีคุณค่าต่อลูกน้อยในครรภ์ ดังนี้

- ช่วยในเรื่องการพัฒนาระบบประสาทและสมอง ทำให้มีความจำที่ดี ส่งผลต่อการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี
- หากทารกในครรภ์ได้รับสารอาหาร DHA ไม่เพียงพอ อาจส่งผลต่อการมองเห็นและสายตา ระบบประสาทที่พัฒนาได้ไม่ดีเพียงพอ จนแสดงออกในพฤติกรรมและอารมณ์

ปริมาณ DHA ที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ดังข้อมูลด้านบนจะเห็นได้ว่า DHA เป็นสารอาหารที่สำคัญยิ่งต่อทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คุณแม่จึงควรรับประทานปริมาณ DHA ให้เพียงพอต่อร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ข้อมูลจากองค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์บริโภค DHA อย่างน้อย 200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเป็นการบริโภคอาหารทะเล โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึกสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

DHA คู่ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีกว่าที่แม่คิด

DHA และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารสำคัญที่อยู่ในนมแม่ โดย DHA เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา รวมถึงมีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็น และระบบประสาท ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทเข้าด้วยกัน มีผลต่อโครงสร้างของตัวรับสัญญาณและคุณภาพของตัวรับสารสื่อประสาท ส่วน แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารอาหารที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณสมอง ทำให้ลูกสมองไว ปรับตัวเก่ง มีสมาธิดี ประกอบด้วย สฟิงโกไมอีลินซึ่งเป็นไขมันชนิดฟอสโฟไลปิดที่พบมากที่สุดในนมแม่ และมีไขมันที่มีความจำเพาะต่อการสร้างไมอีลินโดยเฉพาะ ไมอีลินนี้เป็นส่วนของหุ้มเส้นใยประสาทที่จะมาเชื่อมโยงเส้นประสาทต่างๆ อันส่งผลต่อการส่งสัญญาณประสาทและการประมวลผลภายในสมอง สมองเด็กที่มีไมอีลินมากกว่าจะเรียนรู้ได้ไวกว่า โดยเฉพาะเด็กที่ได้นมแม่จะมีการสร้างไมอีลินที่มากกว่า เสริมด้วย แอลฟา-แล็คตัลบูมิน โปรตีนคุณภาพจากนมแม่ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท พิสูจน์แล้วว่าเด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่า และพัฒนาการทางภาษาดีกว่า เมื่อลูกน้อยได้รับ DHA และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คู่กันก็จะช่วยในการทำงานของสมอง การสื่อสัญญาณประสาท ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาที่ดีไปตามวัย

สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อย ซึ่งประกอบด้วยสารอาหารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของลูกดังนี้

- **โปรตีน**
  ในน้ำนมแม่มีโปรตีนมากกว่า 1,000 ชนิด ซึ่งกว่า 60% เป็นโปรตีนชนิดที่เรียกกันว่า “เวย์โปรตีน” ที่มีคุณสมบัติย่อยง่าย ดูดซึมง่าย ช่วยให้ไตทำงานน้อย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และป้องกันการติดเชื้อได้ดี ไม่มีเบต้าแลกโตโกลบุลินที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ รวมทั้งช่วยในการพัฒนาสมองอีกด้วย

- **ไขมัน**
  นมแม่จะมีปริมาณไขมันอยู่ที่ 4 กรัมต่อน้ำนม 100 มิลลิลิตร อุดมด้วยโอเมก้า 3, 6 คือ DHA และ AA มีคอเลสเตอรอลสร้างเส้นใยประสาท และมีน้ำย่อยไขมันไลเปสช่วยในการย่อยและดูดซึมไปใช้ได้ดี ไขมันในนมแม่เป็นแหล่งพลังงานสำคัญของลูก พร้อมมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง และยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน กระตุ้นกระบวนการเผาผลาญของ

ร่างกายให้ทำงานอย่างสมบูรณ์

- **คาร์โบไฮเดรต**
  ในน้ำนมแม่มีน้ำตาลนม (แล็กโตส) สูง ช่วยเสริมพัฒนาการสมอง รวมถึงมีน้ำตาลเชิงซ้อนกว่า 200 ชนิดที่เรียกว่า โอลิโกแซคคาไรด์ ในปริมาณสูงมาก โดยทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติก ช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้ของลูก และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดและลดความเสี่ยงของการอักเสบของสมองได้อีกด้วย

- **วิตามินและแร่ธาตุ**
  วิตามินในน้ำนมแม่มีทั้งวิตามินที่ความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K แต่ปริมาณวิตามินจะมากหรือน้อยนั้น ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณวิตามินที่แม่ได้รับ ดังนั้นแม่ที่ให้นมบุตรจึงควรทานอาหารอย่างหลากหลาย ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ในนมแม่ยังมีธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียม เพียงพอกับลูกวัยแรกเกิด – 6 เดือน ถึงแม้อาจจะมีปริมาณที่ไม่มากแต่ก็สามารถดูดซึมได้ดีกว่าโดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึม 50 – 75%) สังกะสี และแคลเซียม

สารป้องกันเชื้อโรคและภูมิคุ้มกัน

น้ำนมช่วงแรกหลังคลอดที่เรียกกว่า “น้ำนมเหลือง” หรือ Colostrums น้ำนมในระยะนี้จะมีปริมาณสารภูมิคุ้มกันสูง ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดโอกาสการติดเชื้อของทารกแรกเกิดได้ มีเม็ดเลือดขาวเป็นส่วนประกอบ 2,000-3,000 เซลล์/มิลลิลิตร มีปริมาณไลโซไซม์ ซึ่งเป็นเอนไซม์ชนิดหนึ่งที่สามารถทำลายผนังเซลล์ของแบคทีเรียทำให้เชื้อตาย สูงกว่านมอื่นๆ ถึง 5,000 เท่า จึงเป็นหนึ่งเหตุผลที่ทำให้ได้รับการเปรียบเปรยว่านมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนแรกของลูก

น้ำนมแม่อุดมด้วยสารที่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่างๆ โดยมี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลีน ดีเอชเอ และสารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสมองและร่างกายที่ดีตามวัย เติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรง นอกเหนือจากสารอาหารต่างๆ กว่า 200 ชนิดแล้ว ในนมแม่ยังมีนำย่อย เช่น นำย่อยไขมันและแป้ง รวมถึงมีฮอร์โมนนานาชนิด ที่มีผลดีต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือกนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ
- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก

- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง:

1. ทำไมต้องเป็น. "ไข่โอเมก้า 3", ภาควิชาสัตวบาล คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. กินปลาสมองดี, มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
3. การรับประทาน โอเมก้า 3 ดีเอชเอ อาจป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้, หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. เรื่องปลา....ปลา..., คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. "น้ำมันปลา" บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจ, mgronline
6. ส่วนประกอบและคุณค่าของน้ำนมแม่, มูลนิธิศูนย์น้ำนมแม่แห่งประเทศไทย
7. สารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, megawecare
8. Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy, National Library of Medicine
9. งานวิจัยล่าสุดชี้ “สฟิงโกไมอีลิน” หนึ่งในสารอาหารในนมแม่ที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการสมองที่ดีกว่า, thairath
10. เลี้ยงลูกให้แข็งแรงด้วยนมแม่, รพ.กรุงเทพ
11. เปิดส่วนประกอบ "นมแม่" ใน 1 หยดมีสารอาหารอะไรบ้างนะ, รพ.พญาไท
12. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 24 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้