7 เรื่องควรรู้เกี่ยวกับนมถั่วเหลืองสำหรับลูกน้อย

บทความ

ต.ค. 3, 2024

1นาที

คุณพ่อ-คุณแม่อาจได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของนมถั่วเหลืองอยู่บ่อยครั้ง แต่ก่อนจะตัดสินใจให้ลูกเปลี่ยนมาดื่มนมถั่วเหลือง ควรทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับนมถั่วเหลืองอย่างครบถ้วนเหล่านี้ อ่านเพิ่มเติม

7 เรื่องควรรู้เกี่ยวกับนมถั่วเหลืองสำหรับลูกน้อย

แม้คุณจะเคยค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของนมที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย นอกเหนือจากนมแม่ แต่มีคุณพ่อ-คุณแม่หลายคนที่ตัดสินใจเลือกนมโดยรู้ข้อเท็จจริงเพียงบางส่วนเท่านั้น หนึ่งในนั้นคือ “นมวัว” ซึ่งอาจทำให้ลูกแพ้ได้และคุณแม่เองอาจได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของนมถั่วเหลือง

แต่ก่อนจะเปลี่ยนให้ลูกน้อยดื่มนมถั่วเหลืองควรทราบข้อมูลต่างๆ ดังนี้

นมถั่วเหลืองเสริมสารอาหาร

นมผงสูตรนมถั่วเหลืองที่ผลิตจากน้ำนมถั่วเหลืองนั้นเหมาะสำหรับเด็กส่วนมาก เพราะมีการเติมวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารต่างๆ ลงไป เพื่อเพิ่มคุณค่าและสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายของลูกต้องการ

สารอาหารในนมถั่วเหลือง

นมผงสูตรนมถั่วเหลืองมักถูกจัดเป็นนมทางเลือก เนื่องจากเด็กบางคนมีปัญหาการย่อยนมวัว นมผงสูตรนี้จะมีโปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นแหล่งโปรตีนหลัก รวมถึงไขมันจากพืช คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่มีการเสริมธาตุเหล็กด้วย

นมสำหรับเด็กที่มีภาวะกาแลคโตซีเมีย

การใช้นมผงสูตรนมถั่วเหลืองมักใช้ในเด็กที่มีภาวะ “กาแลคโตซีเมีย” ซึ่งเป็นภาวะผิดปกติเกี่ยวกับกระบวนการเมตาบอลิซึมที่ส่งผลต่อการย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมแม่และนมวัว

นมผงสูตรนมถั่วเหลืองเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับทดแทนนมผงสูตรนมวัวหรือไม่?

สมาคมกุมารแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกาให้ข้อมูลว่า นมถั่วเหลืองสามารถใช้เป็นนมทางเลือกทดแทนนมผงสูตรนมวัวได้ แต่อาจจะไม่เติมเต็มความต้องการด้านโภชนาการของเด็กได้อย่างครบถ้วน คุณแม่สามารถให้ลูกดื่มนมสูตรนมถั่วเหลืองได้หากได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์

ความเหมาะสมของคุณภาพโปรตีน

โปรตีนถั่วเหลืองเป็นโปรตีนจากพืช ซึ่งอาจเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำกว่าโปรตีนในนมแม่หรือในนมวัว

สารยับยั้งเอนไซม์

ถั่วเหลืองมีสารยับยั้งเอนไซม์ที่ขัดขวางการดูดซึมของเอนไซม์ทริปซินและเอนไซม์ชนิดอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับระบบการย่อยของเด็ก สารยับยั้งเอนไซม์เหล่านี้จะส่งผลต่อการดูดซึมกรดอะมิโนและโปรตีนที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย หากร่างกายของเด็กขาดกรดอะมิโนอาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตได้

สารยับยั้งการดูดซึมสารอาหาร

เป็นที่ทราบกันดีว่าถั่วเหลืองมีกรดไฟติก (phytic acid) ซึ่งเป็นสารยับยั้งการดูดซึมสารอาหารบางชนิด กรดไฟติกนี้พบในถั่วอื่นๆ เช่นกัน แต่จะพบมากที่สุดในถั่วเหลือง

เหตุผลหลักที่คุณพ่อ-คุณแม่ส่วนใหญ่เลือกนมถั่วเหลืองให้ลูก มักมาจากการที่ลูกแพ้นมวัว เด็กทุกคนต่างมีความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้ด้วยกันทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าคุณทั้งสองจะไม่มีภาวะภูมิแพ้เลยก็ตาม อย่างไรก็ตามหนึ่งในทางเลือกสำหรับเด็กที่มีภาวะแพ้นมวัวคือ การเลือกนมที่มีส่วนผสมของ

โปรตีนที่ผ่านการย่อยมาแล้วบางส่วน ซึ่งช่วยให้เด็กยังคงได้รับประโยชน์ของโปรตีนจากนมวัวได้ ในขณะเดียวกันก็ช่วยลดโอกาสเกิดการแพ้นมวัวได้ด้วย