



บทความ

## 7 เรื่องควรรู้เกี่ยวกับนมถั่วเหลือง สำหรับลูกน้อย

ก.ย. 16, 2025

1 นาที

คุณพ่อ-คุณแม่อาจได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของนมถั่วเหลืองอยู่บ่อยครั้ง แต่ก่อนจะตัดสินใจให้ลูกเปลี่ยนมาดื่มนมถั่วเหลือง ควรทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับนมถั่วเหลืองอย่างครบถ้วนเหล่านี้

### คำถามที่พบบ่อย

**หนูควรให้ลูกดื่มนมถั่วเหลืองแทนนมวัวเลยไหมคะ เห็นว่ามีประโยชน์เยอะ**

คลิก

เป็นคำถามที่ตีมาหลายครั้งคุณแม่ โดยทั่วไปแล้วนมวัวยังคงเป็นตัวเลือกหลักสำหรับเด็กส่วนใหญ่นะคะ นมถั่ว

เหลืองมักจะใช้ในกรณีพิเศษ เช่น เมื่อลูกมีภาวะย่อยน้ำตาลกาแลคโตสไม่ได้ หรือในบางกรณีของการแพ้ นมวัวค่ะ การจะเปลี่ยนนมให้ลูกน้อยควรทำเมื่อมีความจำเป็นจริงๆ ค่ะ เรื่องนี้สำคัญมากและควรอยู่ภายใต้ การดูแลและคำแนะนำของกุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเด็กเท่านั้นนะคะ

## ถ้าลูกแพ้นมวัว ให้เปลี่ยนเป็นนมถั่วเหลืองได้เลยใช่ไหมคะ?

คลิก

ยังไม่เสมอไปค่ะคุณแม่ เพราะมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่แพ้นมวัวแล้วก็อาจจะแพ้โปรตีนในนมถั่วเหลืองได้เช่นกัน ค่ะ ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเกี่ยวกับนมสูตรพิเศษสำหรับเด็กแพ้โปรตีนนมวัว เพราะควรได้รับการตรวจวินิจฉัย และคำแนะนำจากกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นค่ะ

## ได้ยินว่ามีเด็กบางคนที่ต้องดื่มนมถั่วเหลืองเท่านั้น คือกรณี ไหนบ้างคะ?

คลิก

ใช่แล้วค่ะ กรณีที่ชัดเจนที่สุดคือเด็กที่เป็นโรคทางพันธุกรรมที่หายากชื่อว่า "กาแลคโตซีเมีย" (Galactosemia) ค่ะ คือร่างกายของเขาไม่สามารถย่อยน้ำตาลกาแลคโตสที่พบในนมแม่และนมวัวได้เลย การ ดื่มนมถั่วเหลืองจึงเป็นทางเลือก นอกจากนี้ก็อาจจะใช้ในบางกรณีตามที่คุณหมอมองพิจารณาด้วย เรื่องนี้เป็นเรื่อง ทางการแพทย์โดยเฉพาะ ควรให้กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้วินิจฉัยและให้คำแนะนำเท่านั้นนะคะ

## 7 เรื่องควรรู้เกี่ยวกับนมถั่วเหลืองสำหรับลูก น้อย

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 ซึ่งอาจเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำกว่าโปรตีนในนมแม่หรือนมวัว

### สารยับยั้งเอนไซม์

ถั่วเหลืองมีสารยับยั้งเอนไซม์ที่ขัดขวางการดูดซึมของเอนไซม์ทริปซินและเอนไซม์ชนิดอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับระบบการย่อยของเด็ก สารยับยั้งเอนไซม์เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อกรดอะมิโนและโปรตีนที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย หากร่างกายของเด็กขาดกรดอะมิโนอาจส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตได้

### สารยับยั้งการดูดซึมสารอาหาร

เป็นที่ทราบกันดีว่าถั่วเหลืองมีกรดไฟติก (phytic acid) ซึ่งเป็นสารยับยั้งการดูดซึมสารอาหารบางชนิด กรดไฟติกนี้พบในถั่วอื่นๆ เช่นกัน แต่จะพบมากที่สุดที่สูงสุดในถั่วเหลือง

เหตุผลหลักที่คุณพ่อ-คุณแม่ส่วนใหญ่เลือกนมถั่วเหลืองให้ลูก มักมาจากการที่ลูกแพ้นมวัว อย่างไรก็ตามเด็กทุกคนต่างมีความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้ด้วยกันทั้งสิ้น ถึงแม้ว่าคุณทั้งสองจะไม่มีภาวะภูมิแพ้เลยก็ตาม ดังนั้นนมแม่ซึ่งมี PHP (โปรตีนที่ผ่านการย่อยมาแล้วบางส่วน) จะช่วยลดโอกาส

เกิดการภูมิแพ้ได้

แฮร์ตอนนี่