



โอเมก้า 3 สารอาหารสำคัญสำหรับลูก น้อย ช่วยให้ลูกแข็งแรง

บทความ

พ.ย. 4, 2024

12 นาที

กรดไขมันโอเมก้า 3 มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก คุณแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้รับ
ประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ให้ได้อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น เนื้อปลา นอกจากนี้กรด
ไขมันโอเมก้า 3 ยังสามารถได้จากถั่ว แต่สำหรับเด็กเล็กนั้นยังไม่แนะนำให้รับประทานถั่ว เช่น ถั่วลิ
สง ถั่วเหลือง อัลมอนด์ แมคคาเดเมีย และเม็ดมะม่วงหิมพาน เป็นต้น เนื่องจากอาจเสี่ยงต่อการ
เกิดการแพ้และสำลักได้

สรุป

- กรดไขมันโอเมก้า 3 มี 3 ชนิด ได้แก่ กรดไขมันอีพีเอ (Eicosatetraenoic Acid: EPA)

กรดไขมันดีเอสเอ (Docosahexaenoic Acid: DHA) และ กรดไขมันอัลฟาไลโนเลนิก (Alpha-Linolenic Acid: ALA)

- กรดไขมันโอเมก้า 3 เป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFAs) แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโอเมก้า 3 พบได้จากพืช น้ำมันพืช ปลา และสัตว์ทะเล
- ในคุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานปลาทะเลที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ให้ได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ประมาณ 200-300 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางด้านสมองของทารกในครรภ์ และช่วยพัฒนาการด้านความจำให้กับลูกหลังคลอด
- ในเด็กอายุ 0 ถึง 12 เดือน ควรรับประทานอาหารโอเมก้า 3 ให้ได้ 0.5 กรัมต่อวัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สารอาหาร โอเมก้า 3 คืออะไร
- โอเมก้า 3 ช่วยเสริมพัฒนาการให้ลูกด้านไหนบ้าง
- เสริมโอเมก้า 3 ช่วยให้ลูกฉลาดจริงไหม
- เริ่มเสริมโอเมก้า 3 ให้ลูกตอนอายุเท่าไรดี
- แต่ละวัยควรได้รับโอเมก้า 3 ปริมาณเท่าไร
- โอเมก้า 3 มีอยู่ในอาหารชนิดไหนบ้าง
- แนะนำเมนูที่มีโอเมก้า 3 ทำให้ลูกกินได้ง่าย ๆ ครบ 7 วัน

กรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด ได้แก่ กรดไขมันอีพีเอ (Eicosatetraenoic Acid: EPA) เป็นโอเมก้า 3 ที่ได้จากปลาทะเล มีส่วนสำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองอุดตัน กรดไขมันดีเอสเอ (Docosahexaenoic Acid: DHA) เป็นโอเมก้า 3 ที่ได้จากปลาทะเล มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเรื่องของความจำและการเรียนรู้ รวมถึงการทำงานที่มีประสิทธิภาพของดวงตาและการมองเห็น สุดท้ายคือกรดไขมันอัลฟาไลโนเลนิก (Alpha-Linolenic Acid: ALA) เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่พบได้ในพืช เช่น เมล็ดพืช และถั่ว ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด สำหรับกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ได้จากถั่ว ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง อัลมอนต์ แมคคาเดเมีย และเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น ยังไม่แนะนำให้เด็กเล็ก ๆ รับประทาน เพราะอาจก่อให้เกิดการแพ้และสำลักขึ้นได้

สารอาหาร โอเมก้า 3 คืออะไร

โอเมก้า 3 (Omega 3) คือ กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (PUFAs) โอเมก้า 3 จะพบได้จากพืชบางชนิด น้ำมันพืช ปลา และอาหารทะเล โอเมก้า 3 ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการทำงานของสมอง ดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด และพัฒนาการการเจริญเติบโตของร่างกาย

โอเมก้า 3 ช่วยเสริมพัฒนาการให้ลูกด้านไหนบ้าง

1. สมองและการเรียนรู้ที่ดี

กรดไขมันโอเมก้า 3 มีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการสมองและระบบประสาท โดยเฉพาะในเด็กทารกแรกเกิด ควรให้กินนมแม่เพื่อที่จะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสารสื่อประสาท ความรู้ การจดจำและการมองเห็นที่ดี นอกจากนี้คุณแม่ ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอสเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มี

ประโยชน์หลายชนิด

2. การมองเห็นที่ดี

กรดไขมันโอเมก้า 3 (ดีเอชเอ)มีส่วนช่วยพัฒนาการมองเห็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบำรุงประสาทตา ช่วยให้ดวงตาชุ่มชื้น

3. สุขภาพผิวดี

กรดไขมันโอเมก้า 3 มีส่วนช่วยในการลดอักเสบของผิวหนัง สามารถปกป้องผิวจากการทำร้ายของแสงแดด

เสริมโอเมก้า 3 ช่วยให้ลูกฉลาดจริงไหม

โอเมก้า 3 (Omega 3) ที่ดีกับลูกตั้งแต่แรกเกิดคือในนมแม่ และจากแหล่งอาหารธรรมชาติที่อุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 มีงานวิจัยทางการแพทย์ที่ตีพิมพ์ลงในวารสาร Brain Research ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับกรดไขมันโอเมก้า 3 ในอาหารกับการพัฒนาของสมอง ผลวิจัยพบว่ากรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ประกอบด้วยกรดDocosahexaenoic Acid หรือดีเอชเอ มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตและการทำงานของเนื้อเยื่อประสาทในทารกแรกเกิด

เริ่มเสริมโอเมก้า 3 ให้ลูกตอนอายุเท่าไรดี

การส่งเสริมให้ลูกได้รับประโยชน์จากกรดไขมันโอเมก้า 3 ควรเริ่มตั้งแต่ที่ลูกอยู่ในครรภ์ของคุณแม่ ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีปลาทะเลที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ให้ได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ประมาณ 200-300 มิลลิกรัมต่อวัน การได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่เพียงพอจะช่วยลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด ช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางด้านสมองของทารกในครรภ์ และช่วยพัฒนาการด้านความจำให้กับลูกหลังคลอดอีกด้วย สำหรับเด็กทารกที่ไม่ได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 อย่างเพียงพอจากคุณแม่ในระหว่างที่อยู่ในครรภ์ อาจมีความเสี่ยงต่อปัญหาการมองเห็น และปัญหาทางระบบประสาทได้

เด็กแต่ละวัยควรได้รับโอเมก้า 3 ปริมาณเท่าไร

ปริมาณโอเมก้า 3 (Omega 3) ที่เพียงพอต่อเด็กในแต่ละช่วงวัยมีดังนี้

- เด็กอายุ 0-12 เดือน ควรรับประทานให้ได้ 0.5 กรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 1-3 ปี ควรรับประทานให้ได้ 0.7 กรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 4-8 ปี ควรรับประทานให้ได้ 0.9 กรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 9-13 ปี แนะนำในเด็กผู้ชาย ควรรับประทานให้ได้ 1.2 กรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 9-13 ปี แนะนำในเด็กผู้หญิง ควรรับประทานให้ได้ 1.0 กรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 14-18 ปี แนะนำในเด็กผู้ชาย ควรรับประทานให้ได้ 1.6 กรัมต่อวัน
- เด็กอายุ 14-18 ปี แนะนำในเด็กผู้หญิง ควรรับประทานให้ได้ 1.1 กรัมต่อวัน



โอเมก้า 3 มีอยู่ในอาหารชนิดไหนบ้าง

โอเมก้า จากแหล่งอาหารที่ได้จากเนื้อสัตว์

1. ปลาแซลมอน
2. ปลาซาร์ดีน
3. ปลาทูน่า
4. ปลาทู
5. หอยนางรม
6. กุ้ง
7. เนื้อวัว
8. ปลาสวาย
9. เนื้อหมู (ที่เลี้ยงพิเศษด้วยอาหารที่อุดมด้วยโอเมก้า 3 เช่น เมล็ดแฟลกซ์ สาหร่ายทะเลน้ำลึก ผลิตภัณฑ์จากข้าว ข้าวสาลี ข้าวโพด และถั่วเหลือง)
10. เนื้อไก่ (ที่เลี้ยงพิเศษด้วยอาหารที่อุดมด้วยโอเมก้า 3 เช่น เมล็ดแฟลกซ์ สาหร่ายทะเลน้ำลึก ผลิตภัณฑ์จากข้าว ข้าวสาลี ข้าวโพด และถั่วเหลือง)
11. ไข่

โอเมก้า 3 จากแหล่งอาหารที่ได้จากน้ำมัน

1. น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
2. น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์
3. น้ำมันถั่วเหลือง
4. น้ำมันคาโนลา

แนะนำเมนูที่มีโอเมก้า 3 ทำให้ลูกกินได้ง่าย ๆ ครบ 7 วัน

เมนูอาหารสำหรับเด็กอายุ 6-12 เดือน ซึ่งคุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนเป็นวัตถุดิบที่มีโอเมก้า 3 เพิ่มเติมนอกเหนือจากนี้ได้ เพื่อความหลากหลาย ให้ลูกน้อยได้สนุกกับการรับประทานอาหารทุกวัน

1. เมนูข้าวบด ไข่แดง ตำลึง (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

- ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ใส่ไข่แดงต้มบดละเอียดครึ่งฟอง
- นำตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าวมาบดรวม และคลุกเคล้าด้วยน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

2. เมนูข้าวบดปลาทุฟักทอง (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

- ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ใส่ปลาทุฟักต้มบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- ทุฟักต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว และคลุกเคล้าด้วยน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

3. เมนูข้าวบดปลาทุพวยเล้ง (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

- ไข่ข้าวต้มสุกนำมาบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ใส่ปลาทุพวยเล้งต้มบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
- พวยเล้งต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว และคลุกเคล้าด้วยน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

4. เมนูข้าวบดไข่แดงฟักทอง (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

- ข้าวต้มสุกมาบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ใส่ไข่แดงต้มครึ่งฟองบดละเอียด
- ฟักทองต้มเปื่อยบดละเอียดครึ่งช้อนกินข้าว และคลุกเคล้าด้วยน้ำมันพืชครึ่งช้อนชา

5. เมนูข้าวบดตับสุกผักหวาน (สำหรับเด็ก 6 เดือน)

1. ข้าวต้มสุกบดละเอียด 2 ช้อนกินข้าว ผสมกับตับต้มสุกบดละเอียด 1 ช้อนกินข้าว
2. จากนั้นใส่ผักหวานต้มเปื่อยบดละเอียดประมาณครึ่งช้อนกินข้าว และใส่น้ำมันพืชครึ่งช้อนชา แล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากัน พร้อมรับประทาน

6. เมนูข้าวบดปลาแคโรท (สำหรับเด็ก 7 เดือน)

- ข้าวต้มสุก 3 ช้อนกินข้าวบดให้หยาบ ผสมกับเนื้อปลาต้มสุกบดหยาบ 1 ช้อนกินข้าว คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- จากนั้นใส่ผักใส่แคโรทต้มสุกบดให้หยาบ 1 ช้อนกินข้าว และใส่น้ำมันพืชปริมาณครึ่งช้อนชา แล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากัน พร้อมรับประทาน

7.เมนูข้าวบดปลาแคโรท (สำหรับเด็ก 9-12 เดือน)

- ข้าวสวยหุงสุก 4 ช้อนโต๊ะบดพอหยาบ ผสมเนื้อปลาต้มสุกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- จากนั้นใส่แคโรทต้มสุกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ 1 ½ ช้อนโต๊ะ และใส่น้ำมันพืชประมาณครึ่งช้อน

ซา แล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากัน พร้อมรับประทาน

คุณพ่อคุณแม่สามารถปรึกษาขอคำแนะนำจากกุมารแพทย์ก่อนการเริ่มอาหารตามวัย หรือการรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 โดยเฉพาะในเด็กทารกแรกเกิด ควรให้กินนมแม่เพื่อที่จะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งช่วยในการพัฒนาสารสื่อประสาท ความรู้ การจดจำและการมองเห็นที่ดี นอกจากนี้ นมแม่ ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าลูกจะได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมกับช่วงวัยของลูก และลดโอกาสเกิดวันการแพ้อาหารด้วย

บทความแนะนำอาหารเสริมตามวัยสำหรับลูกน้อย

- อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน เหมาะสำหรับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 7 เดือน เมนูอาหารเด็ก 7 เดือน เมนูไหนเหมาะกับลูกน้อย
- อาหารเด็ก 8 เดือน ตารางอาหารทารก 8 เดือน ลูกเริ่มกินอะไรได้บ้าง
- อาหารเด็ก 9 เดือน ไอเดียเมนูอาหารเด็ก 9 เดือน เสริมโภชนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 10 เดือน เมนูอาหารเด็ก 10 เดือน เสริมพัฒนาการลูกน้อย
- อาหารเด็ก 11 เดือน เมนูอาหารเด็ก 11 เดือน บำรุงสมองลูกน้อย
- รวมเมนูอาหารเด็ก 1 ขวบ สำหรับลูกน้อย คุณแม่ทำตามง่ายและถูกหลักโภชนาการ
- อาหารมือแรกของลูก ข้ามมือแรกของลูกตามช่วงวัย เริ่มกินเมื่อไหร่ดี
- เด็กขาดธาตุเหล็ก เกิดจากอะไร อาการเด็กขาดธาตุเหล็ก ที่คุณแม่ป้องกันได้
- อาหารเสริมธาตุเหล็กทารก ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางในเด็ก

อ้างอิง:

1. How Much Omega-3 Should You Take per Day?, Healthline
2. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, MedPark Hospital
3. Omega 3 ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค, helloคุณหมอ
4. วิตามินบำรุงตา ป้องกันตาเสื่อมสภาพ, โรงพยาบาลเปาโล
5. Do Kids Need Omega 3 Fats?, Kids Eat Right Academy of Nutrition and Dietetics Foundation
6. ปลาซวาย โอเมก้า 3 สูง เมนูทางเลือกคนไทย, โรงพยาบาลราชวิถี
7. กินดี-กินป่วย เมื่ออาหารช่วยดูแลสุขภาพเชิงป้องกันกับโอเมก้า 3 ไขมันดีที่หาได้ในอาหารทุกมื้อ, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. ข้อควรรู้ประโยชน์ของไข่, กรมวิทยาศาสตร์บริการ
9. ประโยชน์ของโอเมก้า 3 ในเด็ก สารอาหารจำเป็นเพื่อสุขภาพที่ดี, POBPAD
10. อาหารเด็ก 6 เดือน ตารางอาหารทารก 6 เดือน สำหรับลูกน้อย, NestleMom&Me
11. อาหารทารกอายุ 6 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. อาหารทารกอายุ 7 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
13. อาหารทารกอายุ 9-12 เดือน, โภชนาการอาหารตามวัย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
14. เมื่อลูกน้อยเป็นภูมิแพ้อาหาร, โรงพยาบาลเวชธานี
15. ไข่ นม ถั่ว และการแพ้อาหารในเด็ก, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 6 เมษายน 2567