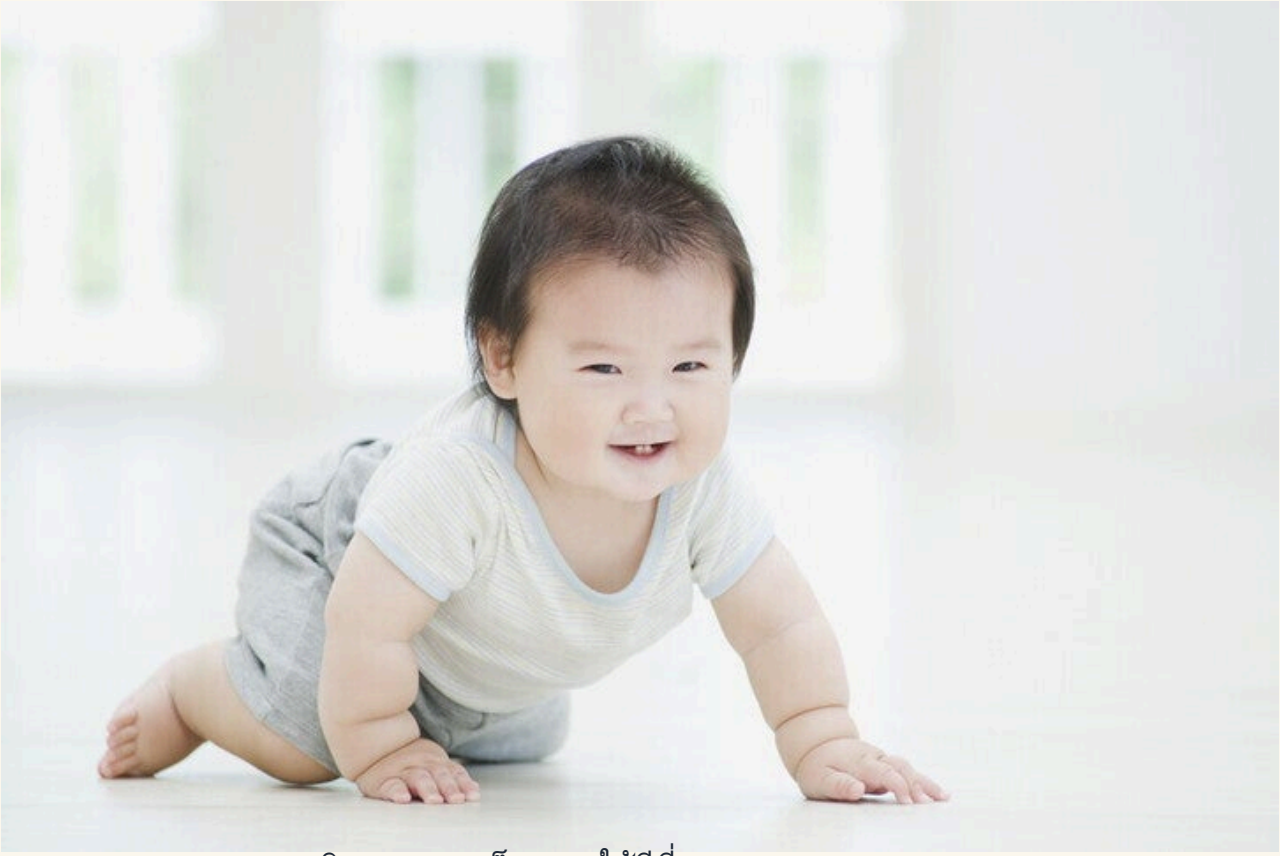

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

โอเมก้า 3 6 9 คืออะไร? ทำไมถึงสำคัญต่อพัฒนาการเด็กแต่ละวัย

ก.ย. 24, 2025

34นาที

คุณแม่รู้ไหมคะ ในช่วงวัยที่ร่างกายและสมองของลูกกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว การได้รับโภชนาการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะไขมันดี ซึ่งมีบทบาทมากกว่าที่หลายคนเคยเข้าใจ หนึ่งในไขมันดีที่จำเป็นต่อการพัฒนาการของลูกน้อยก็คือ โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) ซึ่งพบได้ในอาหารธรรมชาติ เช่น ปลาทะเล ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง และน้ำมันจากพืชบางชนิด ไขมันเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างเซลล์สมอง สนับสนุนการทำงานของระบบประสาท เพิ่มสมาธิ และยังมีส่วนช่วยในการสร้างพัฒนาการทางอารมณ์อีกด้วย การทำความเข้าใจคุณประโยชน์ของโอเมก้า (Omega) แต่ละชนิด จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่วางแผนโภชนาการให้ลูกน้อยได้อย่างมั่นใจและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่กำลังเติบโตในทุกวันค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกไม่ยอมทานปลาเลย จะทำอย่างไรให้เขาได้รับโอเมก้า 3 เพียงพอ?

คลิก

เป็นปัญหาที่คุณแม่หลายท่านเจอ ลองใช้วิธีเหล่านี้:
1. นำเนื้อปลาไปผสมกับอาหารที่ลูกชอบ เช่น ทำเป็นไส้ในไข่เจียว หรือบดผสมในซอสพาสต้า
2. เลือกใช้ไข่ไก่หรือนมที่ระบุว่ามีการเสริมโอเมก้า 3
3. โรยเมล็ดเจียหรือเมล็ดแฟลกซ์บดละเอียดในโยเกิร์ตหรือซีเรียลของลูก และหากยังกังวล สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาอาหารเสริมน้ำมันปลาสำหรับเด็กโดยเฉพาะ

สำหรับเด็กที่ทานมังสวิรัติ จะมั่นใจได้อย่างไรว่าจะได้รับ DHA และ EPA เพียงพอ?

คลิก

เด็กที่ทานมังสวิรัติจะได้รับโอเมก้า 3 ชนิด ALA จากพืชเป็นหลัก เช่น เมล็ดแฟลกซ์และวอลนัท แต่ร่างกายสามารถเปลี่ยน ALA เป็น DHA และ EPA ได้ในปริมาณที่จำกัด เพื่อให้มั่นใจว่าลูกได้รับ DHA เพียงพอ คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับ DHA ที่สกัดมาจาก 'สาหร่ายทะเล' (Algae Oil) ซึ่งเป็นแหล่งของ DHA จากพืชโดยตรง

การนำปลาไปปรุงอาหารด้วยความร้อน ทำให้โอเมก้า 3 หายไปหรือไม่?

คลิก

ใช่ ความร้อนสามารถลดปริมาณโอเมก้า 3 ลงได้บ้าง แต่ปลายังคงเป็นแหล่งที่ดีที่สุดอยู่ดี เคล็ดลับคือการใช้วิธีปรุงที่ไม่รุนแรงและใช้เวลาน้อย เช่น การนึ่ง, การอบ, หรือการต้ม จะช่วยรักษาโอเมก้า 3 ไว้ได้ดีกว่าการทอดในน้ำมันท่วมหรือการย่างด้วยไฟแรงสูงเป็นเวลานาน

สรุป

- โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) เป็นกรดไขมันดีที่จำเป็นต่อพัฒนาการของลูกน้อย โดยเฉพาะสมอง สายตา ระบบประสาท และภูมิคุ้มกัน โดยโอเมก้า 3 (Omega 3) ช่วยสร้างสมอง เสริมการมองเห็น ลดการอักเสบ และส่งผลดีต่อสมาธิ ขณะที่โอเมก้า 6 (Omega 6) ช่วยสร้างเซลล์ประสาท เสริมภูมิคุ้มกัน และทำงานร่วมกับโอเมก้า 3 (Omega 3) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนโอเมก้า 9 (Omega 9) ซึ่งร่างกายสามารถสร้างเองได้ มีบทบาทในการบำรุงหัวใจและสมอง และยังช่วยต้านการอักเสบอีกด้วย
- เด็กแต่ละช่วงวัยควรได้รับโอเมก้า 3 (Omega 3) ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะ เอแอลเอ (ALA) ส่วนโอเมก้า 6 (Omega 6) มักได้รับเพียงพอจากอาหารทั่วไป และโอเมก้า 9

(Omega 9) ไม่จำเป็นต้องเสริมเพราะร่างกายสร้างได้เอง
- โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) หาได้จากอาหารธรรมชาติ เช่น ปลา ไข่ เมล็ดพืช ถั่ว และน้ำมันพืช โดยควรกินให้หลากหลายเพื่อเสริมพัฒนาการลูกและดูแลสุขภาพแม่ระหว่างตั้งครรภ์และให้นม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) สำคัญกับลูกอย่างไร
- ความแตกต่างระหว่างโอเมก้า 3, 6 และ 9 (Omega 3 6 9)
- ปริมาณโอเมก้า (Omega) ที่เหมาะกับเด็กแต่ละวัย
- โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) ในนม สารอาหารสำคัญสำหรับทารกและเด็กวัย 1 ขวบ
- แหล่งรวมโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) สำหรับแม่และลูก
- ข้อควรระวังในการได้รับโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9)
- สัญญาณเตือน เมื่อลูกน้อยขาดโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9)
- โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) กับการดูแลโภชนาการลูกรัก

โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) สำคัญกับลูกอย่างไร

ในช่วงวัยเริ่มต้นของชีวิต ลูกน้อยกำลังอยู่ในช่วงที่สมอง ระบบประสาท และร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว โภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะ กรดไขมันจำเป็นอย่างโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) ที่มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูก เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น มาดูหน้าที่ของโอเมก้าแต่ละชนิดกันค่ะ ว่ามีประโยชน์อย่างไรบ้างต่อการเติบโตของลูก

โอเมก้า 3 (Omega 3)

กรดไขมันหลัก: กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid) หรือ ดีเอชเอ (DHA) , กรดไอโคซาเพนตะอีโนอิก (Eicosapentaenoic acid) หรือ อีพีเอ (EPA), กรด อัลฟา ไลโนเลนิก (Alpha-linolenic acid) หรือ เอแอลเอ (ALA)

บทบาทต่อการเจริญเติบโต

- **สมองและสติปัญญา:** ดีเอชเอ (DHA) เป็นส่วนประกอบหลักของสมองและเซลล์ประสาท ช่วยพัฒนาโครงสร้างและการสื่อสารของเซลล์สมอง เสริมความสามารถด้านการเรียนรู้ ความจำ และสมาธิ
- **สายตา:** ดีเอชเอ (DHA) ช่วยในการพัฒนาและการทำงานของสมอง รวมถึงการมองเห็น เป็นส่วนสำคัญของโครงสร้างสมองและเซลล์ประสาท ช่วยพัฒนาการมองเห็น โดยเฉพาะในทารกและเด็กเล็ก
- **ภูมิคุ้มกัน:** อีพีเอ (EPA) ช่วยลดการอักเสบและเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- **อารมณ์และพฤติกรรม:** มีงานวิจัยเชื่อมโยงโอเมก้า 3 (Omega 3) กับการลดอาการซน

สมาธิสั้น (ADHD) และพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก

โอเมก้า 6 (Omega 6)

กรดไขมันหลัก: กรดแกมมา ไลโนเลนิก (Gamma-Linolenic Acid) หรือ จีแอลเอ (GLA) และ กรดอะราคิโดนิก (Arachidonic Acid) หรือ เอเอ (AA)

บทบาทต่อการเจริญเติบโต:

- **สมองและระบบประสาท:** กรดอะราคิโดนิก (Arachidonic Acid) หรือ เอเอ (AA) เป็นองค์ประกอบสำคัญของ เยื่อหุ้มเซลล์สมองและเซลล์ประสาท
- **ระบบภูมิคุ้มกัน:** กรดแกมมา ไลโนเลนิก (Gamma-Linolenic Acid) หรือ จีแอลเอ (GLA) ช่วยควบคุมการอักเสบ และการตอบสนองของภูมิคุ้มกัน
- **อารมณ์และพฤติกรรม:** กรดแกมมา ไลโนเลนิก (Gamma-Linolenic Acid) หรือ จีแอลเอ (GLA) ใน โอเมก้า 6 (Omega 6) มาใช้ร่วมกับ โอเมก้า 3 (Omega 3) จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปรับสมดุลการทำงานของสมอง ทำงานร่วมกับโอเมก้า 3 (Omega 3) ได้ดี ช่วยลดอาการสมาธิสั้นได้ดีกว่าการเสริมโอเมก้า 3 (Omega 3) อย่างเดียว

โอเมก้า 9 (Omega 9)

กรดไขมันหลัก: กรดโอเลอิก (Oleic acid) หรือ โอเอ (OA)

บทบาทต่อการเจริญเติบโต:

- **พลังงานและสุขภาพหัวใจ:** ช่วยปกป้องหัวใจ โดยจะช่วยลดการสะสมคอเลสเตอรอล
- **เสริมการทำงานของสมอง:** สนับสนุนการทำงานของระบบประสาทและการสื่อสารของเซลล์ประสาท
- **ต้านการอักเสบ:** มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยเสริมสุขภาพโดยรวม

ความแตกต่างระหว่างโอเมก้า 3, 6 และ 9 (Omega 3 6 9)

โอเมก้า 3 (Omega 3) และโอเมก้า 6 (Omega 6) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ค่ะ จึงต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น เช่น ปลาทะเล เมล็ดพืช น้ำมันถั่วเหลือง และถั่ว ซึ่งแตกต่างจากโอเมก้า 9 (Omega 9) ที่เป็นกรดไขมันที่ร่างกายสามารถสร้างเองได้ พบได้ในอาหารอย่างน้ำมันมะกอกและอะโวคาโด หนึ่งในสารอาหารสำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเสริมจากอาหารเสริมค่ะ

โอเมก้า 3 (Omega 3) บำรุงสมองและสายตา

โอเมก้า 3 (Omega 3) เป็นกรดไขมันที่ร่างกายลูกน้อยไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จึงต้องได้รับจากอาหารเท่านั้นค่ะ

โอเมก้า 3 (Omega 3) มีสารอาหารหลักสำคัญอยู่ 3 ชนิด คือ

- กรดอัลฟาไลโนเลนิก (Alpha-linolenic acid) หรือ เอแอลเอ (ALA)
- กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid) หรือ ดีเอชเอ (DHA)
- กรดไอโคซาเพนทาอีโนอิก (Eicosapentaenoic acid) หรือ อีพีเอ (EPA)

กรดอัลฟาไลโนเลนิก (Alpha-linolenic acid) หรือ เอแอลเอ (ALA) เป็นสารตั้งต้นที่ร่างกายใช้สร้างกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) ที่สำคัญอย่าง กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid) หรือ ดีเอชเอ (DHA) และ กรดไอโคซาเพนทาอีโนอิก (Eicosapentaenoic acid) หรือ อีพีเอ (EPA)

โดย ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) นั้นมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมองและสายตาของลูกน้อย อีกทั้งยังช่วยดูแลสุขภาพหัวใจและระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับโอเมก้า 3 (Omega 3) อย่างเพียงพอในช่วงเริ่มต้นของการเติบโต จึงเป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญ ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง และวางพื้นฐานสุขภาพที่ดีให้กับลูกได้ตั้งแต่เล็กเลยค่ะ

บทบาทของ ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) ต่อสมอง

สมองของลูกน้อยเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงวัยเด็ก และหนึ่งในสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญคือกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) โดยเฉพาะดีเอชเอ (DHA) และอีพีเอ (EPA) ซึ่งต่างก็มีหน้าที่เฉพาะในการส่งเสริมพัฒนาการและการทำงานของสมอง ดังนี้ค่ะ

- **กรดโดโคซาเฮกซาอีโนอิก** (Docosahexaenoic acid) หรือ ดีเอชเอ (DHA) เป็นกรดไขมัน 22 คาร์บอน และมีส่วนช่วยในการพัฒนาและการทำงานของสมอง
- **กรดไอโคซาเพนทาอีโนอิก** (Eicosapentaenoic acid) หรือ อีพีเอ (EPA) เป็นกรดไขมัน 20 คาร์บอน มีหน้าที่หลักในการผลิตสารไอโคซานอยด์ (Eicosanoids) ซึ่งช่วยลดการอักเสบ และอาจช่วยลดอาการซึมเศร้าได้

รู้ไหมคะว่า ยังมีอีกหนึ่งสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมการทำงานของสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งพบมากในนมแม่ โดยมีบทบาทในการสร้าง สารสื่อประสาท และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทในสมอง ช่วยให้การประมวลผลข้อมูลเป็นไปอย่างรวดเร็วและแม่นยำ เสริมศักยภาพสมองของลูกในด้าน ความจำ สมาธิ และการคิดวิเคราะห์ โดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรกที่สมองกำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว เพราะพื้นฐานที่แข็งแรงของสมองในวันนี้ คือจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ที่มั่นคงในวันข้างหน้า

ดีเอชเอ (DHA) กับพัฒนาการของทารก

โอเมก้า 3 (Omega 3) โดยเฉพาะ ดีเอชเอ (DHA) ช่วยส่งเสริมการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์ ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของการสร้างระบบประสาท

ปริมาณและประเภทของโอเมก้า 3 (Omega 3) ในอาหาร ได้แก่

ปลาแซลมอน: ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) 4.0 กรัม
ปลาทู: ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) 3.0 กรัม
ปลาซาร์ดีน: ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) 2.2 กรัม
ปลาไส้ตัน: ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) 1.0 กรัม
เมล็ดเจีย: เอแอลเอ (ALA) 4.9 กรัม
วอลนัท: เอแอลเอ (ALA) 2.5 กรัม
เมล็ดแฟลกซ์: เอแอลเอ (ALA) 02.3 กรัม

การให้ลูกน้อยได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) อย่างพอเหมาะและปลอดภัย ควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำจากคุณหมอหรือนักโภชนาการ

โอเมก้า 6 (Omega 6) เสริมการเติบโตและภูมิคุ้มกัน

โอเมก้า 6 (Omega 6) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนที่ร่างกายลูกน้อยไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จึงต้องได้รับจากอาหารที่กินเข้าไปค่ะ โอเมก้า 6 (Omega 6)ที่พบมากที่สุด คือ กรดไลโนเลอิก (Linoleic acid) หรือ แอลเอ (LA) ซึ่งร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นกรดโอเมก้า 6 (Omega 6) ที่มีโครงสร้างยาวขึ้น เช่น กรดอะราคิโดนิก (Arachidonic Acid) หรือ เออาร์เอ (ARA)

กรดนี้มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกัน โดยช่วยสร้างสารที่เรียกว่า “ไอโคซานอยด์” (Eicosanoids) ซึ่งแม้จะมีฤทธิ์กระตุ้นการอักเสบ แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จำเป็นในการตอบสนองของภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถปกป้องตัวเองจากการติดเชื้อและฟื้นฟูสุขภาพได้ดีขึ้น การได้รับโอเมก้า 6 (Omega 6) เหมาะสม จึงช่วยส่งเสริมให้ลูกน้อยเติบโตแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีในทุกช่วงวัยค่ะ

นอกจากนี้ โอเมก้า 6 (Omega 6) ยังช่วยเป็นแหล่งพลังงานสำคัญให้กับร่างกายลูกน้อยด้วยนะคะ และยังมีบทบาทที่น่าสนใจในการช่วยดูแลสุขภาพบางอย่าง เช่น กรดแกมมาไลโนเลนิก (Gamma-Linolenic Acid) หรือ จีแอลเอ (GLA) ที่พบในน้ำมันอีฟนิงพริมโรสและน้ำมันโบราจ เมื่อร่างกาย

ได้รับเข้าไป จะเปลี่ยนเป็นกรดไดโฮโมแกมมาไลโนเลนิก (Dihomo-Gamma-Linolenic Acid) หรือ ดีจีแอลเอ (DGLA) ซึ่งอาจช่วยลดอาการอักเสบในร่างกายได้ ดังนั้น โอเมก้า 6 (Omega 6) จึงไม่ใช่แค่ช่วยให้ลูกเติบโตและมีภูมิคุ้มกันที่ดี แต่ยังอาจมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพในระยะยาวอีกด้วยค่ะ

แม้ว่าโอเมก้า 6 (Omega 6) จะมีบทบาทสำคัญในการสร้างเซลล์และช่วยระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อย แต่คุณแม่ก็ต้องระวังเรื่องความสมดุลระหว่างโอเมก้า 6 (Omega 6) กับโอเมก้า 3 (Omega 3) ด้วยนะคะ ถ้าได้รับโอเมก้า 6 (Omega 6) มากเกินไปเมื่อเทียบกับโอเมก้า 3 (Omega 3) อาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะอักเสบมากขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังในระยะยาวได้ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้าอย่างเหมาะสม จึงควรทำภายใต้การดูแลและคำแนะนำจากคุณหมอหรือนักโภชนาการ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างสมดุลและปลอดภัยค่ะ

ตัวอย่างอาหารที่มีโอเมก้า 6 (Omega 6) สูง

โอเมก้า 6 (Omega 6) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่เราพบได้ในอาหารประจำวันที่คุณแม่และลูกทานกันอยู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะในอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืชต่าง ๆ รวมถึงถั่วและเมล็ดพืชบางชนิด

มาดูกันค่ะว่าในอาหาร 100 กรัม มีปริมาณโอเมก้า 6 (Omega 6) อยู่เท่าไหร่บ้าง

- น้ำมันถั่วเหลือง 50 กรัม
- น้ำมันข้าวโพด 49 กรัม
- มายองเนส: 39 กรัม
- วอลนัท: 37 กรัม
- เมล็ดทานตะวัน : 34 กรัม
- อัลมอนด์: 12 กรัม
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 8 กรัม

การเสริมกรดไขมันโอเมก้า 6 (Omega 6) ควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำจากคุณหมอหรือนักโภชนาการ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างสมดุลและปลอดภัยค่ะ

โอเมก้า 9 (Omega 9) ไขมันดีที่ร่างกายต้องการ

โอเมก้า 9 (Omega 9) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว กรดไขมันโอเมก้า 9 (Omega 9) ที่พบมากที่สุดคือ กรดโอเลอิก (Oleic acid) หรือ โอเอ (OA) ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่มีอยู่มากในอาหารหลายชนิด แม้โอเมก้า 9 (Omega 9) จะไม่จัดเป็นไขมันจำเป็น เพราะร่างกายสามารถสร้างได้เอง แต่การเลือกรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 9 (Omega 9) แทนไขมันชนิดอื่น โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว อาจส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว จากการศึกษาวิจัยในปี 2015 พบว่า ผู้ที่รับประทานไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวในปริมาณสูง มีการอักเสบน้อยกว่า และ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่า คนที่กินไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง

ปริมาณโอเมก้า 9 (Omega 9) ในอาหาร 100 กรัม ได้แก่

- น้ำมันมะกอก : 83 กรัม
- น้ำมันถั่วลิสง 73 กรัม
- น้ำมันอัลมอนด์: 70 กรัม
- น้ำมันอาโวคาโด 60 กรัม
- น้ำมันถั่วลิสง 47 กรัม
- อัลมอนด์: 30 กรัม
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ : 24 กรัม
- วอลนัท: 9 กรัม

การเสริมกรดไขมันโอเมก้า 9 (Omega 9) ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนและมีความปลอดภัยในทุกช่วงวัยค่ะ

ปริมาณโอเมก้า (Omega) ที่เหมาะกับเด็กแต่ละวัย

โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) เป็นกรดไขมันดีที่มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตของลูก ไม่ว่าจะเป็นด้านสมอง สายตา ระบบประสาท หรือภูมิคุ้มกัน การได้รับโอเมก้าในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้ความใส่ใจ

โอเมก้า 3 (Omega 3)

ปัจจุบัน มีแนวทางเบื้องต้นจาก คณะกรรมการอาหารและโภชนาการของสหรัฐอเมริกาว่า เด็กควรได้รับ กรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) โดยเฉพาะ ดีเอชเอ (DHA) + อีพีเอ (EPA) ในปริมาณที่เหมาะสมตามวัย

แนวทางนี้ระบุว่า ไม่ควรเกิน 10% ของปริมาณโอเมก้า 3 (Omega 3) ชนิด เอแอลเอ (ALA) ที่ควรได้รับในแต่ละวัน ซึ่งสามารถเป็นในรูปแบบของดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) รวมกัน โดยมีรายละเอียดปริมาณโอเมก้า 3 (Omega 3) ชนิด เอแอลเอ (ALA) ที่เด็กในแต่ละวัยสมควรได้รับต่อวัน ดังนี้

ปริมาณโอเมก้า 3 (Omega 3) ชนิด เอแอลเอ (ALA) ที่เด็กควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

ช่วงวัย	ปริมาณเอแอลเอ (ALA) ที่ควรได้รับต่อวัน
ทารกแรกเกิด–1 ขวบ	0.5 กรัม
เด็กวัย 1–3 ปี	0.7 กรัม
เด็กวัย 4–8 ปี	0.9 กรัม
เด็กชาย 9–13 ปี	1.2 กรัม

เด็กหญิง 9–13 ปี	1.0 กรัม
วัยรุ่นชาย 14–18 ปี	1.6 กรัม
วัยรุ่นหญิง 14–18 ปี	1.1 กรัม

การให้ลูกรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า (Omega) ในชนิดต่างๆ ควรอยู่ภายใต้การดูแลและคำแนะนำจากคุณหมอหรือนักโภชนาการ เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารครบถ้วน และปลอดภัยค่ะ

หมายเหตุ:

กรดอัลฟา-ไลโนเลนิก (Alpha-linolenic acid) หรือที่รู้จักกันในชื่อ เอแอลเอ (ALA) เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega 3) ชนิดหนึ่งที่พบมากในพืช เช่น เมล็ดแฟลกซ์ น้ำมันคาโนลา และถั่ววอลนัท โดยร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป

ปริมาณโอเมก้า 3 (Omega 3) ชนิด ดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) ที่เด็กควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

ช่วงวัย	ปริมาณดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) ที่ควรได้รับในแต่ละวัน
เด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี	ดีเอชเอ (DHA) ประมาณ 20 มิลลิกรัม ต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวัน
เด็กอายุ 1 - 3 ปี	70 มิลลิกรัม
เด็กอายุ 4 – 6 ปี	90 มิลลิกรัม
เด็กอายุ 6 – 10 ปี	120 มิลลิกรัม

หมายเหตุ:

ตัวเลขนี้เป็นแนวทางโดยประมาณจากเอกสารของคณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งสหรัฐอเมริกา ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อยได้ค่ะ แต่หากคุณแม่มีข้อสงสัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับปริมาณหรือแหล่งอาหารที่เหมาะสม แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการ เพื่อความมั่นใจและปลอดภัยยิ่งขึ้นค่ะ

โอเมก้า 6 (Omega 6)

เด็กส่วนใหญ่ที่อายุมากกว่า 1 ปีมักได้รับกรดไขมันโอเมก้า 6 (Omega 6) เพียงพอจากอาหารทั่วไป เช่น น้ำมันพืช น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด โดยปริมาณโอเมก้า 6 (Omega 6) ที่ได้รับคิดเป็นประมาณ 5–10% ของพลังงานที่บริโภคในแต่ละวัน

ในขณะเดียวกัน ยังไม่มีข้อมูลที่เพียงพอที่จะยืนยันว่า ว่าสามารถใช้โอเมก้า 6 (Omega 6) ในรูปแบบอาหารเสริมหรือยารักษาโรคได้อย่างปลอดภัย หากมีความจำเป็นหรือมีความต้องการเสริมโอเมก้า 6 (Omega 6) ควรปรึกษาหรืออยู่ภายใต้การดูแลของนักโภชนาการหรือแพทย์ เพื่อความ

ปลอดภัยและเหมาะสมกับสุขภาพของเด็กแต่ละคน

โอเมก้า 9 (Omega 9)

โอเมก้า 9 (Omega 9) เช่น กรดโอเลอิก (Oleic acid) เป็นกรดไขมันไม่จำเป็น เนื่องจากร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง จึง ไม่มีการกำหนดปริมาณแนะนำเฉพาะ อย่างไรก็ตาม โอเมก้า 9 (Omega 9) สามารถพบได้ในอาหารที่มีไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก อาโวคาโด น้ำมันคาโนล่า ถั่วลิสง และถั่วเปลือกแข็งชนิดต่าง ๆ ซึ่งควรรับประทานให้หลากหลาย เพื่อเสริมสุขภาพโดยรวม

โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) ในนม สารอาหารสำคัญสำหรับทารกและเด็กวัย 1 ขวบ

น้ำนมแม่อุดมไปด้วยกรดไขมันจำเป็นที่ช่วยวางรากฐานการเจริญเติบโตของลูกน้อย โดยมีกรดไขมันหลัก 2 ชนิดที่สำคัญได้แก่ โดโคซาเฮกซาอีโนอิก (Docosahexaenoic acid) หรือ ดีเอชเอ (DHA) จากกลุ่มโอเมก้า 3 (Omega 3) และกรดอะราคิโดนิก (Arachidonic Acid) หรือ เออาร์เอ (ARA) จากกลุ่มโอเมก้า 6 (Omega 6)

กรดไขมันทั้งสองชนิดอยู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธรรมชาติ และมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง การมองเห็น ระบบประสาท และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

บทบาทของ ดีเอชเอ (DHA) และ เออาร์เอ (ARA) ในนมแม่

- **ดีเอชเอ (DHA) :** ช่วยสร้างโครงสร้างสมองและจอประสาทตา สนับสนุนการทำงานของระบบประสาทตั้งแต่ช่วงแรกเกิด
- **เออาร์เอ (ARA) :** มีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเซลล์และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

สัดส่วนในนมแม่: งานวิจัยพบว่า น้ำนมแม่มีสัดส่วน ดีเอชเอ (DHA) เฉลี่ยประมาณ 0.32% และเออาร์เอ (ARA) ประมาณ 0.47% ของปริมาณกรดไขมันทั้งหมด ซึ่งถือเป็นสัดส่วนที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของทารกตามธรรมชาติ

จากข้อมูลทางโภชนาการ ดีเอชเอ (DHA) และเออาร์เอ (ARA) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุล มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง การมองเห็น และการเจริญเติบโตของลูกน้อย ด้วยเหตุนี้ นมผงสำหรับเด็กและนมกล่องยูเอชทีสำหรับเด็ก จึงมีการเติม ดีเอชเอ (DHA) และ เออาร์เอ (ARA) เข้าไป เพื่อช่วยสนับสนุนพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม

แหล่งรวมโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) สำหรับแม่และลูก

การได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) อย่างสมดุลช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูก และช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งในช่วงตั้งครรภ์และให้นมบุตร โอเมก้าเหล่านี้สามารถหาได้จากอาหารหลากหลายชนิดที่เข้าถึงได้ง่ายในชีวิตประจำวัน

อาหารที่มีโอเมก้า 3 (Omega 3) สูง

โอเมก้า 3 (Omega 3) เป็นกรดไขมันจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของลูกน้อย โดยเฉพาะในด้านสมอง สายตา และระบบประสาท ซึ่งดีเอชเอ (DHA) และอีพีเอ (EPA)

คุณแม่สามารถเติมเต็มโอเมก้า 3 (Omega 3) ให้กับตัวเองและลูกได้จากอาหารที่พบได้ง่ายในชีวิตประจำวัน เช่น

- ปลาทะเลน้ำลึก: ปลาแซลมอน, ปลาทูน่า, ปลาซาร์ดีน
- เมล็ดพืช: เมล็ดแฟลกซ์ , เมล็ดเจีย
- ถั่ววอลนัท
- น้ำมันคาโนล่า
- ไข่ (โดยเฉพาะไข่ที่เสริมโอเมก้า 3)

อาหารที่มีโอเมก้า 6 (Omega 6) สูง

โอเมก้า 6 (Omega 6) เป็นกรดไขมันจำเป็นอีกชนิดหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสม เพราะหากมากเกินไปอาจเสี่ยงต่อการกระตุ้นให้เกิดการอักเสบในร่างกายได้

แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโอเมก้า 6 (Omega 6) ได้แก่

- น้ำมันพืช: น้ำมันถั่วเหลือง, น้ำมันข้าวโพด
- ถั่ววอลนัท
- เมล็ดพืชต่าง ๆ เมล็ดดอกทานตะวัน

อาหารที่มีโอเมก้า 9 (Omega 9) สูง

โอเมก้า 9 (Omega 9) เป็นกรดไขมันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจ และช่วยลดการอักเสบในร่างกาย

แม้ว่าร่างกายของเราจะสามารถสร้างโอเมก้า 9 (Omega 9) ได้เอง แต่การได้รับจากอาหารก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพโดยรวมให้ดียิ่งขึ้น

ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งของโอเมก้า 9 (Omega 9) ได้แก่

- น้ำมันพืช: น้ำมันเมล็ดพืช น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง
- อาโวคาโด
- น้ำมันคาโนล่า
- อัลมอนด์ ถั่ววอลนัท
- เมล็ดทานตะวัน

แหล่งโอเมก้า (Omega) สำหรับคุณแม่ให้นมบุตร

หลังคลอด ระดับดีเอชเอ (DHA) ในร่างกายของคุณแม่มักลดลง เนื่องจากร่างกายจะส่งผ่านดีเอชเอ (DHA) ไปยังน้ำนมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารสำคัญนี้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงเวลาทองของการพัฒนาสมองอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง

เพื่อช่วยเติมเต็มดีเอชเอ (DHA) ให้กับร่างกาย คุณแม่สามารถเลือกทานอาหารที่เป็นแหล่งของ โอเมก้า 3 (Omega 3) ได้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอาหารที่มีดีเอชเอ (DHA) สูง เช่น

- ปลาแซลมอน
- ปลากะพง
- ปลาทูน่า
- ปลาทู
- ปลาซาร์ดีน

ข้อควรระวังในการได้รับโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9)

แม้กรดไขมันโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) จะเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของลูกและสุขภาพของคุณแม่ แต่การรับในปริมาณที่ไม่เหมาะสมก็อาจส่งผลเสียได้ การดูแลโภชนาการในแต่ละมื้ออย่างสมดุลจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่เพียงช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยให้เต็มศักยภาพ แต่ยังช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดีในทุกช่วงวัยของการดูแลลูก ควรปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการอยู่เสมอ เพื่อให้มั่นใจว่าทั้งคุณแม่และลูกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและปลอดภัยค่ะ

สัญญาณเตือน เมื่อลูกน้อยขาดโอเมก้า 3 6 9

(Omega 3 6 9)

โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) คือไขมันดีที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาสมอง ผิวหนัง หรือระบบภูมิคุ้มกัน หากลูกได้รับไม่เพียงพอ อาจส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม และแสดงออกผ่านสัญญาณบางอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรมองข้าม

อาการที่ควรสังเกต

- เด็กสมาธิสั้น ง่วงง่าย หรือมีปัญหาด้านความจำ
- ผิวแห้ง ระคายเคือง
- ผมร่วง ผมบาง หรือผมแห้งเสีย
- ตาแห้ง
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ติดเชื้อง่าย
- พฤติกรรมก้าวร้าว หรืออารมณ์แปรปรวนบ่อย
- พัฒนาการสมองและระบบประสาทล่าช้า
- มีปัญหาการมองเห็นและการเรียนรู้
- เสี่ยงโรคเรื้อรังในอนาคต เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด

โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) กับการดูแลโภชนาการลูกรัก

น้ำนมแม่เป็นแหล่งโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ตามธรรมชาติที่ดีที่สุดสำหรับทารก ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่แนะนำให้คุณแม่ให้นมแม่เพียงอย่างเดียวถึง 6 เดือน และให้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2 ปี เพราะนมแม่มีกรดไขมันสำคัญ เช่น ดีเอชเอ (DHA) และเออาร์เอ (ARA) ที่ช่วยพัฒนาสมอง สายตา และเสริมภูมิคุ้มกัน ส่วนโอเมก้า 9 แม้ร่างกายสามารถสร้างเองได้ แต่ก็พบในอาหารตามธรรมชาติหลายชนิด มีบทบาทช่วยปรับสมดุลไขมันดีในร่างกาย

สำหรับเด็กที่อายุครบ 1 ขวบขึ้นไป นอกจากการให้นมแม่ต่อเนื่องแล้ว คุณแม่สามารถเสริมโภชนาการที่เหมาะสมให้ลูกได้ เช่น การให้ลูกดื่มนมกล่องสูตร 3 หรือ นม UHT สำหรับเด็กที่มีโอเมก้า 3 6 9 ร่วมกับสารอาหารสำคัญอื่น ๆ เช่น DHA (ดีเอชเอ) วิตามินบี 12 (Vitamin B12) ลูทีน (Lutein) และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยสนับสนุนพัฒนาการด้านสมองและร่างกาย พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกเติบโตแข็งแรงและมีพัฒนาการที่ดีอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ การจัดโภชนาการให้หลากหลายและสมดุล รวมถึงการรับประทานอาหารที่มี โอเมก้า 3 6 9 จากแหล่งธรรมชาติ เช่น ปลา ไข่ ถั่ว และน้ำมันพืช จะช่วยให้ลูกได้รับประโยชน์สูงสุดต่อพัฒนาการและสุขภาพอย่างปลอดภัย

ข้อควรระวังสำหรับการเสริมโอเมก้า 3 (Omega 3)

เพื่อให้ลูกได้รับโอเมก้า 3 (Omega 3) เพียงพอ ควรเสริมจากอาหารที่มีโอเมก้า 3 (Omega 3) หรือนมเด็กที่มีโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) รวมถึงอาหารเสริมตามวัยที่เหมาะสม พร้อมกับลดการกินน้ำมันพืชที่มีโอเมก้า 6 (Omega 6) สูงไปด้วย เพื่อช่วยรักษาสมดุลของโอเมก้า 3 (Omega 3) และ โอเมก้า 6 (Omega 6) ในร่างกายให้เหมาะสม

แม้โอเมก้า 3 (Omega 3) จะมีประโยชน์มาก แต่ถ้าได้รับมากเกินไปอาจเกิดผลข้างเคียง เช่น อาจทำให้เลือดแข็งตัวช้าลง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเลือดออกง่าย

สำหรับผู้ที่กำลังจะผ่าตัด ควรหยุดอาหารเสริมโอเมก้าล่วงหน้า 1-2 สัปดาห์ องค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา (FDA) และองค์การความปลอดภัยอาหารแห่งยุโรป (EFSA) แนะนำว่าไม่ควรทานโอเมก้า 3 (Omega 3) ที่มีดีเอชเอ (DHA) และ อีพีเอ (EPA) รวมกันเกิน 5,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ข้อควรระวังสำหรับการเสริมโอเมก้า 6 (Omega 6)

การเสริมโอเมก้า 3 (Omega 3) และโอเมก้า 6 (Omega 6) ควรให้มีความสมดุลกัน เพราะทั้งสองชนิดใช้เอนไซม์ตัวเดียวกันในการเปลี่ยนเป็นสารที่ร่างกายต้องการ หากได้รับโอเมก้า 6 (Omega 6) มากเกินไป เช่น จากน้ำมันพืชในอาหารแปรรูป จะทำให้โอเมก้า 3 (Omega 3) ทำงานได้ลดลง

ดังนั้นควรเสริมโอเมก้า 3 (Omega 3)ให้เพียงพอ พร้อมกับลดการบริโภคน้ำมันพืชที่มีโอเมก้า 6 (Omega 6) สูง เพื่อรักษาสมดุลอย่างปลอดภัยสำหรับลูกน้อยค่ะ

ส่วนโอเมก้า 9 (Omega 9) นั้น ร่างกายสามารถสร้างขึ้นเองได้ และยังได้รับจากอาหารทั่วไปได้ง่าย จึงไม่จำเป็นต้องเสริมเพิ่ม หากคุณพ่อคุณแม่นั้นมีความกังวลว่าลูกอาจได้รับโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) ไม่เพียงพอ ควรปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุดสำหรับลูก เพราะการเสริมสารอาหารควรทำด้วยความระมัดระวังและเหมาะสมกับแต่ละบุคคลค่ะ

โอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) ล้วนมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ลูกเติบโตอย่างสมบูรณ์ ทั้งด้านสมอง สายตา ระบบประสาท และภูมิคุ้มกัน ประโยชน์ของโอเมก้า 3 6 9 (Omega 3 6 9) คือการช่วยส่งเสริมการทำงานของร่างกายหลายระบบอย่างสมดุล การได้รับโอเมก้า (Omega) เหล่านี้ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม จะช่วยรักษาความสมดุลในร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ และส่งเสริมพัฒนาการที่สำคัญ ทั้งด้านการมองเห็นที่ชัดเจน การสื่อสารของเซลล์ประสาท การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อลดการเจ็บป่วย การเลือกกินอาหารที่หลากหลายและสมดุลในแต่ละวัน จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพลูกให้แข็งแรงจากภายใน การเข้าใจและใส่ใจในโภชนาการของลูก คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่ดีในระยะยาว พร้อมสร้างรากฐานสุขภาพที่ดีให้กับลูกในอนาคต

บทความที่เกี่ยวข้อง

- ทำความรู้จัก 'แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง
- แอลฟา แล็คตัลบูมิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่

- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- กรดโฟลิก ประโยชน์จากสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อ้างอิง:

1. Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview , healthline
2. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
3. โอเมก้า 3 เพื่อหัวใจและสมอง อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ , rattinan
4. Omega-3 and Omega-6 Fatty Acids for Pediatric ADHD , psychiatryredefined
5. Should Kids Take Omega-3 Supplements? , healthline
6. Infant formula must contain DHA omega-3 and AA omega-6, say international experts , eurekalert
7. Omega-9 fatty acids: potential roles in inflammation and cancer management , pmc.ncbi.nlm.nih.gov
8. Omega 3, 6 and 9 – Do children need them? , dietitianwithadifference
9. Omega-3 Fatty Acids , ods.od.nih.gov
10. Omega-6 Fatty Acids - Uses, Side Effects, and More , webmd
11. Are Omega-3 Supplements Good for My Baby? , americanpregnancy
12. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
13. How Much Omega-3 Should You Take per Day? , healthline
14. 5 Signs and Symptoms of Omega-3 Deficiency , healthline
15. Impact of Arachidonic and Docosahexaenoic Acid Supplementation on Neural and Immune Development in the Young Pig , pmc.ncbi.nlm.nih.gov
16. The 3 Most Important Types of Omega-3 Fatty Acids , healthline
17. DHA & EPA During Childhood , dhaomega3
18. Dietary intake of eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA) in children – a workshop report , cambridge

อ้างอิง ณ วันที่ 21 มิถุนายน 2568

แชร์ตอนนี้