นม UHT เด็ก ความแตกต่างของนมยูเอชที พร้อมสารอาหารสำคัญ

บทความ

พ.ย. 25, 2024

14นาที

โภชนาการสำหรับเด็กเป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ควรเอาใจใส่ การได้รับสารอาหารที่เพียงพอครบถ้วนต่อร่างกายของลูกในแต่ละวัน จะช่วยทำให้ร่างกาย และสมองของลูกเจริญเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ ลูกควรทานอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ และดื่มนม เพื่อได้รับคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการสมอง และพัฒนาการในทุกๆ ด้านของลูกให้เติบโตอย่างแข็งแรงสมวัย

สรุป

- นมยูเอชที หรือนมกล่อง เป็นนมที่ผ่านการแปรรูปทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ฆ่าเชื้อด้วยการใช้ความร้อนสูง ทำให้นมยูเอชทีปลอดเชื้อ และคงคุณค่าของนำนมมากที่สุด เป็นนมพร้อมดื่มที่คนไทยนิยมในยุคปัจจุบัน มีสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยจะมีอายุในการเก็บรักษาประมาณ 5 – 6 เดือน
- นมเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การดื่มนมนั้นมีประโยชน์เพราะ ในนมนั้นมีสารอาหารที่สำคัญกับร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินดี วิตามินบี12 โพแทสเซียม แลคโตส แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน แอลฟา-แล็คตัลบูมิน นำไปใช้ในการเจริญเติบโตของสมอง กระตุ้นระบบประสาทให้ตอบสนองได้รวดเร็ว ควบคุมระบบภูมิคุ้มกัน สร้างเม็ดเลือดและกระดูก เพิ่มพลังให้ร่างกาย ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง การซ่อมแซมเซลล์ ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ
- การดื่มนมนั้น มีประโยชน์มากมายกับสุขภาพทุกวัย โดยเฉพาะเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป เด็กก่อนวัยเรียน ควรดื่มนมวันละ วันละ 3 แก้ว แก้วละประมาณ 200 มิลลิลิตร และควรดูแลให้เด็กดื่มนมควบคู่กับการทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 5 หมู่ เพื่อร่างกายได้รับโภชนาการ สารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน และเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นม UHT คืออะไร สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร
- นมยูเอชทีและนมแต่ละประเภทต่างกันยังไง
- ทำไมนมกล่องยูเอชที ถึงเก็บได้นาน
- ประโยชน์ของการดื่มนม ช่วยพัฒนาสมองลูก
- สารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมยูเอชที
- 4 ช่วงเวลาสำคัญที่ควรให้ลูกน้อยดื่มนม

นม UHT คืออะไร สำคัญกับลูกน้อยอย่างไร

นม UHT คืออะไร นมยูเอชที เป็นผลิตภัณฑ์นมแบบพร้อมดื่มที่ผ่านการแปรรูปและฆ่าเชื้อด้วยความร้อน ระบบ UHT Ultra High Temperature เป็นเวลา 2-3 วินาที โดยใช้อุณหภูมิประมาณ 135 - 150 องศาเซลเซียส แล้วนำมาบรรจุด้วยด้วยกระบวนการที่ปลอดเชื้อ น้ำนมจะถูกบรรจุในกล่องกระดาษลามิเนตแข็ง

- ปัจจุบัน นม UHT เป็นนมที่นิยมในประเทศไทย คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกชนิดนมยูเอชทีให้เหมาะสมกับอายุของลูกน้อย โดยนมยูเอชที สามารถเก็บไว้ได้นาน ไม่ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น นม UHT ที่ยังไม่ได้เปิดกิน จะมีอายุในการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้องได้นาน 5 – 6 เดือน
- นมยูเอชที จึงเป็นนมพร้อมดื่ม หนึ่งในอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของลูกน้อย ที่ช่วยเสริมสร้างให้ลูกเจริญเติบโตและมีร่างกายที่แข็งแรง ในนม UHT 1 กล่อง จะอุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญ จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายของลูก อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน

นมยูเอชทีและนมแต่ละประเภทต่างกันยังไง

นมยูเอชที และนมในแต่ละประเภทนั้น มีความแตกต่างกันในกรรมวิธีฆ่าเชื้อ และการผลิต และระยะเวลาในการเก็บรักษา ซึ่ง นมที่จำหน่ายในท้องตลาดทั่วไปที่ได้รับความนิยมคือ นมยูเอชที นมพาสเจอร์ไรซ์ และนมสเตอรีไลซ์ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ควรเลือกนมแต่ละประเภทให้เหมาะสมกับอายุของลูก เพื่อการได้รับประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ นมยูเอชทีและนมแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกันดังนี้

1. นมยูเอชที (Ultra Heat Treatment)

นมยูเอชที หรือที่เรียกกันว่านมกล่องเด็ก เป็นนมพร้อมดื่มที่คนไทยนิยมในยุคปัจจุบัน มีสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นมกล่อง UHT เป็นนมที่ผ่านการแปรรูปทำลายเชื้อจุลินทรีย์ด้วยการใช้ความร้อน 135 – 150 องศาเซลเซียส หรือเรียกว่า ระบบ UHT Ultra High Temperature การฆ่าเชื้อด้วยความร้อนสูง ระยะเวลาที่สั้น ทำให้นมยูเอชทีปลอดเชื้อ และคงคุณค่าของน้ำนมมากที่สุด

วิธีเก็บรักษา

นมยูเอชที เก็บไว้ได้นานแม้ไม่ต้องแช่ในตู้เย็น นมกล่อง UHT จะถูกบรรจุอยู่ในกล่อง โดยจะมีอายุในการเก็บรักษาประมาณ 5 – 6 เดือน หากเก็บจนนานเกินไป นมจะมีกลิ่น และรสที่เปลี่ยน ไขมันในนมจะแยกชั้นออกจากกัน

2. นมพาสเจอร์ไรซ์ (Pasteurized Milk)

นมพาสเจอร์ไรซ์ เป็นผลิตภัณฑ์น้ำนมที่ผ่านกระบวนการแบบพาสเจอร์ไรซ์ ที่ผ่านความร้อนไม่เกิน 100 องศาเซลเซียส เพื่อกำจัดเชื้อโรค ทำลายจุลินทรีย์ที่ก่อโรคในคน และยับยั้งการทำงานเอนไซม์ที่ทำให้นมเสีย แต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเสียได้ รวมทั้งไม่สามารถทำลายยาปฏิชีวนะที่ตกค้างในน้ำนมโคได้ ทำให้นมพาสเจอร์ไรซ์นั้นมีคุณค่าทางอาหาร กลิ่น และรสชาติ ใกล้เคียงกับนมโคมากที่สุด เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรดื่มนมพาสเจอร์ไรซ์

วิธีเก็บรักษา

นมพาสเจอร์ไรซ์ สามารถเก็บไว้ได้เพียง 10 วันนับจากวันที่บรรจุในบรรจุภัณฑ์ ควรเก็บนมพาสเจอร์ไรซ์ในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 8 องศาเซลเซียส เพราะนมมีโอกาสเสียได้ง่าย

3. นมสเตอริไลซ์ (Sterilization Milk)

นมสดสเตอริไลซ์ เป็นนมที่ผ่านกระบวนการให้ความร้อนสูงเกิน 100 องศา เป็นเวลานานถึง 20-40 นาที เพื่อทำลายเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดโรค และจุลินทรีย์ที่ทำให้นมเสีย แม้จะผ่านการความร้อนอุณหภูมิสูง แต่ก็ไม่ทำลายคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ดื่มนมสเตอริไลซ์ได้อย่างปลอดภัย นมสเตอริไลซ์เก็บไว้ในที่ร่มได้นานถึง 12 เดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น

วิธีเก็บรักษา

นมสเตอริไลซ์ สามารถเก็บไว้ในที่ร่มได้นานถึง 12 เดือน โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น

ทำไมนมกล่องยูเอชที ถึงเก็บได้นาน

นมกล่องยูเอชที ที่ไม่ได้รับการเปิดดื่ม จะมีอายุการเก็บรักษาได้นาน 5 – 6 เดือน เพราะ นมกล่องยูเอชทีนั้น ผ่านการแปรรูปด้วยความร้อนด้วยระบบยูเอชที Ultra High Temperature ที่ใช้ความร้อนถึง 135 – 150 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 2 – 3 วินาที ในการฆ่าเชื้อ แล้วบรรจุด้วยกระบวนการที่ปลอดเชื้อ นมยูเอชทีเป็นการฆ่าเชื้อที่ปลอดภัยทางการค้า เพราะต้องปราศจากจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคทุกชนิด และปราศจากจุลินทรีย์ที่ไม่ก่อให้เกิดอาหารเน่าบูด จึงทำให้นมยูเอชทีมีอายุการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง ได้นานถึง 5 – 6 เดือน หลังจากการเปิดกล่องนมจะต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเท่านั้น เพราะอาจทำให้เกิดเน่าบูดจากจุลินทรีย์ได้

ประโยชน์ของการดื่มนม ช่วยพัฒนาสมองลูก

นมสำหรับเด็ก เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะในวัยเด็ก ที่เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เพราะในนมกล่องเด็ก มีสารอาหารที่สำคัญกับร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินดี วิตามินบี12 โพแทสเซียม แลคโตส สร้างเม็ดเลือดและกระดูก เพิ่มพลังให้ร่างกาย ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการ การซ่อมแซมเซลล์ และการควบคุมระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้แล้ว ประโยชน์ของการดื่มนม ยังช่วยพัฒนาสมองลูก นำไปใช้ในการเจริญเติบโตของสมองกระตุ้นระบบประสาทให้ตอบสนองได้รวดเร็ว

สารอาหารสำคัญที่ควรมีในนมยูเอชที

ในนม UHT สำหรับเด็ก มีสารอาหารหลากหลายชนิดที่สำคัญต่อพัฒนาการทางร่างกายและพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ โอเมก้า แอลฟา-แล็คตัลบูมิน วิตามินบี 12 วิตามินซี แอล-ทริปโตเฟน ลูทีน โคลีน โดยสารอาหารสำคัญ ที่ส่งผลดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูก ได้แก่

- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน**

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยช่วยเสริมสร้างสารสื่อประสาทและเพิ่มประสิทธิภาพการส่งสัญญาณประสาทในสมองให้รวดเร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นสารอาหารสำคัญต่อการพัฒนาสมองในด้านต่างๆ เช่น การประมวลผลอย่างรวดเร็ว (Fast Processing Brain), ความคิดสร้างสรรค์และยืดหยุ่น (Flexible Brain) และ การมีสมาธิจดจ่อ (Brain Focus)

สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาการสมอง เพราะช่วยในการสร้างไมอีลินในสมอง ซึ่งไมอีลินเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง ช่วยในการเชื่อมโยงของการทำงานเซลล์ประสาทในสมองแต่ละส่วน ช่วยให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ส่งเสริมพัฒนาการสมองและการเรียนรู้

แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน, Alpha-lactalbumin) เป็นโปรตีนคุณภาพสูง มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทที่สำคัญต่อการทำงานของสมอง

- **ดีเอชเอ (DHA)**

DHA กรดไขมันจำเป็นอย่าง มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองและจอประสาทตาของเด็ก ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของสมอง ช่วยเชื่อมข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทเข้าด้วยกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ดีขึ้น มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการสมองในส่วนของความจำ ป้องกันการเสื่อมของสมอง หากสมองขาด DHA จะทำให้การส่งข้อมูลต่างๆ หยุดชะงักไป

- **โอเมก้า 3,6,9**

เป็นไขมันที่สำคัญในอาหาร ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง ส่งเสริมการพัฒนาสมอง สร้างความแข็งแรงให้กับเซลล์สมอง ให้พลังงานกับร่างกาย

- **วิตามินบี 12**

ช่วยเสริมการทำงานของไมอีลิน กระตุ้นการสื่อสารระหว่างสมองและอวัยวะอื่นๆ เช่น มือ เท้า นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้ร่างกายของลูกพัฒนาและเจริญเติบโต ช่วยให้ระบบประสาทและเซลล์เม็ดเลือดแดงแข็งแรง วิตามินบี 12 ยังมีส่วนสำคัญในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนจากปอดไปส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

- **วิตามินซี**

เพิ่มภูมิคุ้มกัน ช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อ ทำให้หายป่วยเร็วขึ้น ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

- **แอล-ทริปโตเฟน**

กรดอะมิโนจำเป็นที่ช่วยในการสื่อสารของเซลล์ประสาทส่วนกลาง และการทำงานของสมอง ช่วยควบคุมการนอนหลับได้ดีมีประสิทธิภาพ นอนหลับสนิท ทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด

- **ลูทีน**

ลูทีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพตั้งแต่สุขภาพดวงตาไปจนถึงการทำงานของสมอง ความสำคัญกับดวงตาและสมอง ป้องกันโรคจอประสาทตา เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมอง ช่วยปรับปรุงการทำงานของสมอง

- **โคลีน**

มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาสมองให้แข็งแรง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ควบคุมการแต้นของหัวใจ การเผาผลาญไขมัน โคลีนเป็นสารอาหารจำเป็นต่อสารสื่อประสาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความจำ ช่วยการทำงานของสมอง และการบำรุงระบบประสาทให้แข็งแรง

4 ช่วงเวลาสำคัญที่ควรให้ลูกน้อยดื่มนม

นม UHT หรือนมกล่อง UHT เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายเด็ก เช่น แคลเซียม โปรตีน วิตามิน บี วิตามินดี โพแทสเซียม เด็กควรดื่มนมในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยเฉพาะเด็กวัย 1 ขวบขึ้นไป เด็กก่อนวัยเรียน ที่อยู่ในวัยเรียนรู้ กำลังเจริญเติบโต ควรดื่มนมวันละ 6-8 ออนซ์ วันละ 3-4 ครั้ง หรือ วันละ 3 แก้ว/กล่อง ควรดื่มนมควบคู่กับการทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 5 หมู่ เพื่อร่างกายได้รับโภชนาการ สารอาหารที่เพียงพอและเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต

ตารางการให้นมเด็กในแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ	ปริมาณ	จำนวน
หลังคลอด วันแรก	1 ช้อนชา หรือ 5cc.	8-10 ครั้ง/วัน
หลังคลอด วันที่ 2	1 ช้อนชา หรือ 5cc.	8-10 ครั้ง/วัน
หลังคลอด วันที่ 3 จนถึง 1 เดือน	1-1.5 ออนซ์	8-10 ครั้ง/วัน
อายุ 1 เดือน	2-4 ออนซ์	7-8 ครั้ง/วัน
อายุ 2-6 เดือน	4-6 ออนซ์	5-6 ครั้ง/วัน
อายุ 6-12 เดือน	6-8 ออนซ์	4-5 ครั้ง/วัน
อายุ 1 ขวบขึ้นไป	6-8 ออนซ์	3-4 ครั้ง/วัน

หมายเหตุ: ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ว่า “เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือนควรได้กินนมแม่อย่างเดียว และ
กินนมแม่ควบคู่อาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น

การดื่มนม ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต้องดื่มให้ถูกเวลาและถูกประเภท จะช่วยให้ประโยชน์ที่ได้รับเข้ากับการทำงานของระบบภายในร่างกาย เช่น

ช่วงเวลา	ประเภทของนม	เหตุผล
05.00-07.00 น.	นมเปรี้ยว	กระตุ้นระบบขับถ่าย
07.00-09.00 น.	นมพาสเจอร์ไรส์ หรือมอลต์	กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร

09.00-12.00 น.	นมผสมโยเกิร์ต หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำ	กระตุ้นการทำงานของสมอง
12.00-15.00 น.	นมเปรี้ยว	ลำไส้เล็กย่อย ดูดซึมอาหารได้ดี
15.00-17.00 น.	นมเปรี้ยว	ระบบการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ, ขับถ่ายของเสียได้ดียิ่งขึ้น
17.00-21.00 น.	นมที่มีวิตามิน C และ E	ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและหัวใจได้ดี
21.00-23.00 น.	นมอุ่น	ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีที่สุด

นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป มีสารอาหารสำคัญ เช่น โปรตีน แคลเซียม DHA โอเมก้า 3 6 9 วิตามินบี 12 แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่มีประโยชน์ และเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกายและสมองของลูก คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกนมให้ถูกประเภท ถูกต้องเหมาะสมกับวัยของลูก และควรดื่มนมควบคู่กับการทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายของลูกได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอในแต่ละวัน

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- วัยทอง 2 ขวบ ลูกดื้อมาก รับมือวัยทองเด็ก 2 ขวบ ยังไงดี
- วัยทอง 3 ขวบ ลูกกรี๊ด รับมือวัยทองเด็ก 3 ขวบ ยังไงดี
- อาหารบำรุงสมองลูกน้อย ให้ลูกฉลาด สมองไว เติบโตสมวัย
- กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว

อ้างอิง:

1. UHT milk / น้ำนมยูเอชที, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร Food Network Solution
2. มารู้จักนมกันเถอะ, สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดแพร่ กรมปศุสัตว์
3. นมกล่อง เด็กจะเริ่มกินได้เมื่อไหร่ และวิธีฝึกให้เด็กกินนมกล่อง, Hello Khunmor
4. มาดื่มนมพาสเจอร์ไรซ์ กันเถอะ, กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสหกรรม
5. Pasteurized milk / น้ำนมพาสเจอไรซ์, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
6. ดื่มนมชื่นใจ ร่างกายแข็งแรง, ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราช

พยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. Is It Okay To Drink Sterilized Milk Before Medical Check-Up?, tirta medical centre
8. นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. 'สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารสมองสำหรับเด็กยุค 5G, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูก, s-momclub
11. DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย, s-momclub
12. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์ , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
13. Omega-3-6-9 Fatty Acids: A Complete Overview , healthline
14. สุดยอด 3 สารอาหารในนมแม่ ช่วยลูกฉลาด สมองไว พัฒนาสมองลูก, s-momclub
15. B12 Deficiency in Children: What to Know, webmd
16. วิตามินซีมีความสำคัญ, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
17. นอนไม่หลับแก้ได้ ไม่ต้องพึ่งยา, โรงพยาบาลสมิติเวช
18. What Is Lutein? Learn About Its Health Benefits, clevelandclinic
19. What Is Choline? An Essential Nutrient With Many Benefits, healthline
20. 5 Ways That Drinking Milk Can Improve Your Health, healthline
21. ลูกกินนมแบบไหนเรียก Over breastfeeding, โรงพยาบาลสมิติเวช
22. การแปลผลการเจริญเติบโตและแนวทางการดูแลภาวะโภชนาการเด็กปฐมวัย, กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
23. ตารางการดื่มนม - สำนัก 6, thaihealth
24. การปกป้อง ส่งเสริม และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 11 กันยายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น