บทความ

แอลฟา แล็คตัลบูมิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่

ธ.ค. 25, 2024

6นาที

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน คือ โปรตีนคุณภาพที่พบมากในน้ำนมแม่ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างสารสื่อประสาทในสมองของลูกน้อย มีส่วนช่วยในการทำงานของสมอง ช่วยในการเรียนรู้ ระดับสติปัญญา และพัฒนาการด้านต่าง ๆ อีกทั้งทำให้ลูกน้อยนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตอย่างแข็งแรงและสมวัย

สรุป

- แอลฟา-แล็คตัลบูมิน คือ โปรตีนคุณภาพที่พบมากในน้ำนมแม่ มีคุณสมบัติย่อยง่าย ให้กรดอะมิโนที่จำเป็น และลดอาการท้องผูกและแหวะนมของลูก
- ร่างกายต้องการโปรตีนในการสร้างสารสื่อประสาท มีส่วนช่วยในเรื่องการทำงานของสมอง เกิดความทรงจำ การเรียนรู้ ส่งผลต่อความคิด การวิเคราะห์ อารมณ์ บุคลิกภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ ของลูกน้อย
- นอกจากแอลฟา-แล็คตัลบูมิน ที่พบในนมแม่ ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น DHA, Choline, Lutein และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งมีความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางสมอง การเจริญเติบโต พฤติกรรมการเรียนรู้ รวมถึงภูมิคุ้มกัน จากคุณแม่สู่ลูกน้อยอย่างน้อยใน 6 เดือนแรก หรือนานที่สุดเท่าที่จะสามารถให้ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แอลฟา-แล็คตัลบูมิน คืออะไร
- แอลฟา-แล็คตัลบูมิน มีประโยชน์อย่างไร
- แอลฟา-แล็คตัลบูมิน สารอาหารที่พบมากในนมแม่
- แอลฟา-แล็คตัลบูมินในนมแม่ ดีกับลูกน้อยอย่างไร
- แอลฟา-แล็คตัลบูมินในนมแม่ ช่วยให้ลูกฉลาดสมวัย
- 4 สารอาหารสำคัญในนมแม่ ช่วยพัฒนาสมองลูก

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน คืออะไร

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน คือ โปรตีนที่พบมากในน้ำนมแม่ โดยจัดเป็นโปรตีนคุณภาพ เพราะย่อยง่าย มีกรดอะมิโนที่จำเป็น ดูดซึมไวทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที และร่างกายต้องการโปรตีนในการสร้างสารสื่อประสาท เพื่อช่วยในการทำงานของสมองของลูกน้อยให้มีประสิทธิภาพ

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน มีประโยชน์อย่างไร

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน มีประโยชน์อย่างมากต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย และยังช่วยในเรื่องการทำงานของสมอง ช่วยในเรื่องการย่อยอาหาร เพราะมีคุณสมบัติย่อยง่าย ช่วยลดอาการท้องผูกในเด็กและแหวะนม ได้ อีกทั้งยังช่วยควบคุมอารมณ์ของลูก ทำให้ลูกมีอารมณ์ดี และเป็นตัวช่วยสำคัญในการนอนหลับ เพราะแอลฟา-แล็คตัลบูมิน เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาทในสมองเด็ก ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโต พฤติกรรม และการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน สารอาหารที่พบมากในนมแม่

นมแม่ ถือเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกในหลาย ๆ ด้าน มีส่วนช่วยในพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก คุณแม่จึงควรเตรียมพร้อมและวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่อย่างเต็มความสามารถ เพื่อส่งต่อความรักและมอบของขวัญที่ดีที่สุดจากคุณแม่สู่ลูกน้อย โดยหนึ่งในสารอาหารที่สำคัญในน้ำนมแม่ คือ แอลฟา-แล็คตัลบูมิน ที่ลูกน้อยต้องการสำหรับช่วยในเรื่องการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความทรงจำ พัฒนาการเรียนรู้ ส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์และความคิดของลูก

แอลฟา-แล็คตัลบูมินในนมแม่ ดีกับลูกน้อยอย่างไร

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท โดยร่างกายเด็กไม่สามารถสร้างสารสื่อประสาทขึ้นเองได้ โดยสารสื่อประสาททำหน้าที่ส่งต่อข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาท ทำให้เกิดการทำงานของสมอง เกิดความทรงจำ การเรียนรู้ ส่งผลต่อความคิด การวิเคราะห์ อารมณ์ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของลูก

แอลฟา-แล็คตัลบูมินในนมแม่ ช่วยพัฒนาการสมองลูก

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน มีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างสารสื่อประสาทช่วยในการทำงานของสมอง ซึ่งมีผลวิจัยทางการแพทย์แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ดื่มนมแม่ซึ่งมีโปรตีนแอลฟา-แล็คตัลบูมินสูงจะได้รับสารตั้งต้นของสารสื่อประสาทสำคัญมากกว่าเด็กที่ดื่มนมผงทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด ส่งผลให้เด็กที่ดื่มนมซึ่งมีสารตั้งต้นของสารสื่อประสาทสูงจะสามารถนอนหลับได้ดี และมีอารมณ์ที่ดีส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ และการพัฒนาสมองของเด็ก โดยเฉพาะในช่วง 2- 3 ปีแรก ที่ระบบประสาทของเด็กจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

4 สารอาหารสำคัญในนมแม่ ช่วยพัฒนาสมองลูก

นอกจากแอลฟา-แล็คตัลบูมิน ที่พบมากในนมแม่แล้ว ยังมีสารอาหารต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางสมอง การเจริญเติบโต พฤติกรรมการเรียนรู้ รวมถึงภูมิคุ้มกัน จากคุณแม่สู่ลูกน้อย ดังนี้

1. DHA

ดีเอชเอ คือ กรดไขมันจำเป็นในตระกูลโอเมก้า 3 เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็นของทารก และระบบประสาท ซึ่งร่างกายไม่สามารถผลิต DHA ได้ด้วยตัวเอง โดยพบมากในน้ำนมแม่ หรือปลาทะเลน้ำลึก

2. Choline

โคลีน คือ สารอาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินบี มีส่วนช่วยในเรื่องการทำงานของสมองและระบบประสาท มีส่วนช่วยควบคุมการทำงานด้านความจำ และพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก โดย Choline พบได้จากอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว หรือผักผลไม้

3. Lutein

ลูทีน คือ สารกลุ่มแคโรทีนอยด์ช่วยกรองรังสียูวีจากแสงแดด ปกป้องดวงตา และช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งพบมากในไข่แดงและผักใบเขียว

4. แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คือ คือ สารอาหารที่พบได้ในน้ำนมแม่ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีส่วนช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทและปลอกไมอิลีน ช่วยเสริมศักยภาพสมอง ทำให้สมองสามารถเชื่อมโยงติดต่อสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดดได้ตั้งแต่ในขวบปีแรก

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน เป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่ ช่วยขับเคลื่อนการทำงานของสมองลูกน้อย อีกทั้งนมแม่ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพ ในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกมีส่วนช่วยในการทำงานของลำไส้ และสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดี คุณแม่จึงควรให้ความสำคัญต่อโภชนาการที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีหลืองที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน้ำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่ ประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- น้ำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อน้ำนมอุดตัน ท่อน้ำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย

อ้างอิง:

1. Alpha-lactalbumin สำคัญอย่างไร, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
2. ไขข้อข้องใจ "นมแม่" บริจาคลูกคนอื่นได้หรือไม่, สถาบันราชานุกูล
3. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, โรงพยาบาล MedPark
4. โคลีน (Choline) ช่วยเรื่องอะไรบ้าง และแหล่งอาหารที่หาได้ง่าย, PobPad
5. ความรู้จากแพทย์ศรีพัฒน์, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. Alpha-Lactalbumin Enriched Whey Protein Concentrate to Improve Gut, Immunity and Brain Development in Preterm Pigs, National Center for Biotechnology Information
7. กรดอะมิโนจำเป็นคืออะไร สำคัญต่อร่างกายอย่างไร, PobPad
8. Bifidobacterium animalis subsp. lactis HN019 Effects on Gut Health: A Review, National Center for Biotechnology Information
9. 'สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารสมองสำหรับเด็กยุค 5G, คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
10. สมองดี เริ่มที่ นมแม่, คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อ้างอิง ณ วันที่ 9 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้