

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

นมแพะสำหรับเด็กดีไหม ประโยชน์ ของนมแพะมีอะไรบ้างนะ

ก.ย. 17, 2025

5 นาที

นมแพะ เป็นนมชนิดหนึ่งที่มีคุณประโยชน์มากมายเทียบเท่ากับนมวัว คุณแม่หลายคนคงได้ยินนมแพะมาบ้างและคงมีข้อสงสัยว่าควรให้ลูกน้อยกินไหม และควรกินเมื่อไหร่ นมแพะดีกว่านมวัวอย่างไร คุณแม่สามารถหาคำตอบจากบทความนี้เลย

คำถามที่พบบ่อย

การเลือกนมแพะสำหรับเด็ก ควรคำนึงถึงปัจจัยอะไรบ้างนอกเหนือจากการพาสเจอร์ไรซ์?

คลิก

นอกจากการพาสเจอร์ไรซ์แล้ว ควรพิจารณาปริมาณสารอาหารอื่นๆ ที่เติมลงไป เช่น วิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งความเข้มข้นของไขมันและโปรตีน ให้เหมาะสมกับวัยและความต้องการของเด็กแต่ละคน ควรอ่านฉลากและเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของแต่ละยี่ห้ออย่างละเอียด

ถ้าเด็กมีอาการแพ้เล็กน้อยหลังดื่มนมแพะ ควรทำอย่างไร?

คลิก

หากเด็กมีอาการแพ้เล็กน้อยหลังดื่มนมแพะ เช่น ผื่นคันเล็กน้อย ควรหยุดให้นมแพะทันทีและติดต่อแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา แพทย์อาจแนะนำให้ลองนมชนิดอื่นหรือให้ยาเพื่อบรรเทาอาการ

ถ้าเด็กแพ้นมวัวและนมแพะ มีทางเลือกอื่นๆ ในการให้นมที่ดีบ้าง?

คลิก

นอกจากนมวัวและนมแพะแล้ว ยังมีทางเลือกอื่นๆ อีกมากมาย เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าวโอ๊ต นมอัลมอนต์

หรือสูตรนมสำหรับเด็กที่แพ้นมวัวโดยเฉพาะ ซึ่งมักเป็นสูตรที่ย่อยง่ายและมีโปรตีนที่แตกต่างออกไป อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อเลือกสูตรที่เหมาะสมกับลูกน้อยที่สุด

สรุป

- นมแพะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงประกอบด้วยสารอาหารคล้ายนมวัว เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินบี นมแพะจึงเหมาะสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ทุกวัย
- นมแพะมีไขมันและโปรตีนบางชนิดที่ย่อยได้ง่ายกว่านมวัว อาจช่วยให้ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น
- หากลูกแพ้นมวัวคุณแม่ไม่ควรให้ลูกกินนมแพะเอง แต่ควรกินตามคำแนะนำของแพทย์ เนื่องจากเด็กที่แพ้นมวัวอาจแพ้ส่วนประกอบอื่น ๆ ที่พบในนมแพะเช่นเดียวกันได้ เช่นการแพ้น้ำตาลแล็กโทส

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นมแพะ คืออะไร
- นมแพะ ต่างจากนมวัวอย่างไร
- ประโยชน์ของนมแพะ สำหรับเด็ก
- ลูกน้อยเริ่มดื่มนมแพะได้เมื่อไร
- ดื่มนมแพะดีกว่านมวัวจริงไหม
- เด็กแพ้นมวัว เกิดจากอะไรได้บ้าง
- อาการลูกแพ้นมวัว
- ลูกแพ้นมวัวให้ดื่มนมแพะแทนได้ไหม
- ลูกกินอะไรได้บ้าง หากแพ้นมวัวและนมแพะ
- วิธีเลือกนมแพะเพื่อช่วยเสริมพัฒนาการทารก

นมแพะ คืออะไร

นมแพะ คือ อาหารประเภทนมเช่นเดียวกับนมวัว จัดอยู่ในนมทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการดื่มนม นมแพะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงประกอบด้วยสารอาหารคล้ายนมวัว เช่น โปรตีน แคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินบี นมแพะจึงเหมาะสำหรับใช้ดื่มเป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร

นมแพะ ต่างจากนมวัวอย่างไร

นมแพะต่างจากนมวัวตรงที่มีไขมันและโปรตีนที่ย่อยได้ง่ายกว่า อีกทั้งโปรตีนยังมีขนาดที่เล็กมาก ทำให้ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมสารอาหารเหล่านี้ได้ง่าย นมแพะจึงเป็นนมที่ส่งผลดีต่อผู้ป่วยเป็นโรคระบบทางเดินอาหารบางชนิด และยังเป็นนมที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็กรวมถึงผู้ใหญ่อีกด้วย

ประโยชน์ของนมแพะ สำหรับเด็ก

นมแพะอุดมไปด้วยสารอาหารมากมายที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพของลูกน้อย ประโยชน์ของนมแพะที่ดีต่อเด็ก ได้แก่

1. มีโปรตีนและไขมันที่ย่อยง่าย

เมื่อเทียบกับนมวัวแล้ว นมแพะมีโปรตีนมากกว่านมวัว ทั้งยังมีโปรตีนและไขมันที่ย่อยได้ง่ายกว่า และดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งหมายความว่าร่างกายสามารถนำโปรตีนไปใช้ได้ง่ายขึ้น

2. มีแล็กโทสน้อยกว่านมวัว

สำหรับเด็กที่มีภาวะย่อยน้ำตาลแล็กโทสผิดปกติ การดื่มนมแพะอาจส่งผลดีต่อเด็กมากกว่านมวัว เนื่องจากในนมแพะมีน้ำตาลแล็กโทสเป็นส่วนประกอบเพียง 4.1 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่นมวัวมีน้ำตาลแล็กโทสเป็นส่วนประกอบสูงกว่าที่ 4.7 เปอร์เซ็นต์

3. ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ในนมแพะมีปริมาณแคลเซียมสูง จึงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แก่ลูกน้อยได้เป็นอย่างดี ทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ อย่างธาตุเหล็กในปริมาณสูงอีกด้วย

นมแพะมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กที่ไม่สามารถกินนมวัวได้ ทั้งมีโปรตีนและไขมันที่ย่อยง่าย และยังลดโอกาสเกิดการแพ้นมด้วย อย่างไรก็ตาม หากลูกน้อยมีอาการแพ้นม ก่อนที่คุณแม่จะให้ลูกกินนมแพะควรขอคำปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง

ลูกน้อยเริ่มดื่มนมแพะได้เมื่อไร

โดยทั่วไปแล้วเด็กสามารถเริ่มดื่มนมแพะได้เมื่ออายุ 1 ปีขึ้นไป และควรเลือกที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์เท่านั้นเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

ดื่มนมแพะดีกว่านมวัวจริงไหม

นมแพะอุดมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อลูกน้อยไม่ต่างจากนมวัว แต่อาจให้ปริมาณของสารอาหารที่แตกต่างกันตามตารางเปรียบเทียบสารอาหารระหว่างนมแพะกับนมวัวด้านล่าง ดังนี้

ตารางแสดงการเปรียบเทียบสารอาหาร ระหว่างนมแพะกับนมวัว

สารอาหาร	นมแพะ (100 กรัม)	นมวัว (100 กรัม)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	69	61
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	100	118
โปรตีน (กรัม)	3.1	3.3
ไขมัน (กรัม)	3.7	3.9
คอเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	11	14
แล็กโทส (กรัม)	4.4	4.5

อ้างอิง : คณะกรรมการธุรกิจปศุสัตว์และแปรรูป สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย ความร่วมมือในโครงการส่งเสริมเกษตรกรผู้เลี้ยงแพะ กลุ่มจังหวัดภาคใต้ฝั่งอันดามัน และสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

เด็กแพ้นมวัว เกิดจากอะไรได้บ้าง

เด็กแพ้นมวัว หรือแพ้โปรตีนในนมวัว (Cow's Milk Protein Allergy) เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกกระตุ้นเมื่อเจอโปรตีนในนมวัว ทำให้ร่างกายเกิดกลไกภูมิแพ้ขึ้นมา โดยสาเหตุที่ทำให้เด็กแพ้นมวัวเกิดได้หลายสาเหตุ ได้แก่

- **พันธุกรรม:** เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กแพ้นมวัว หากในครอบครัวมีประวัติภูมิแพ้ก็น่าจะทำให้ลูกน้อยมีความเสี่ยงต่อการแพ้นมวัวได้
- **โปรตีนนมวัว:** อาการแพ้โปรตีนนมวัว เป็นอาการที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยากับโปรตีนในนมวัว ทำให้ร่างกายแสดงอาการแพ้ออกมา ซึ่งระดับความแพ้หรือความรุนแรงจะแตกต่างกัน
- **ระบบภูมิคุ้มกันของทารก:** เด็กที่เกิดอาการแพ้นมวัวส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในทารก เพราะระบบภูมิคุ้มกันที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์จึงทำให้เกิดอาการแพ้ขึ้นมา
- **ระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่:** ทารกมีโอกาสที่จะเกิดอาการแพ้โปรตีนในนมวัวมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของทารกยังไม่สมบูรณ์ ทำให้กระเพาะอาหารย่อยโปรตีนได้ไม่ดีนัก เด็กจึงเกิดอาการแพ้มาได้

นอกจากนี้ ทารกที่กินนมแม่เพียงอย่างเดียวอาจเกิดอาการแพ้นมวัวผ่านทางนมแม่ได้ จากการที่คุณแม่กินนมวัวหรือผลิตภัณฑ์จากนมวัว

อาการลูกแพ้นมวัว

อาการแพ้นมวัว จะแสดงออกได้ภายหลังจากลูกน้อยกินนมภายใน 30 - 60 นาที ในบางรายอาจ

เกิดอาการขึ้นหลังกินนมไปแล้วเป็นสัปดาห์ โดยอาการแพ้นมวัวที่พบได้บ่อย ได้แก่

- **ทางผิวหนัง:** จะสังเกตได้จากอาการผื่นแดงคัน คล้ายลมพิษขึ้นตามหน้าตา ริมฝีปาก หรือตามร่างกาย หรืออาจมีผื่นแห้งเป็นขุย และตุ่มน้ำใส
- **ระบบทางเดินหายใจ:** เด็กที่เกิดอาการแพ้นมวัวจะมีอาการไอแห้งหรืออาจมีเสมหะ คัดจมูก น้ำมูกไหล และมีเสียงหายใจหวีดได้
- **ระบบทางเดินอาหาร:** หากลูกน้อยมีอาการแพ้นมวัวจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว หรือถ่ายเป็นมูกเลือด

หากลูกน้อยมีอาการที่สงสัยว่าเป็นโรคแพ้นมวัว แนะนำคุณแม่รีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที เพื่อความปลอดภัยของลูกครับ

ลูกแพ้นมวัวให้ดื่มนมแพะแทนได้ไหม

เมื่อคุณแม่สงสัยว่าลูกแพ้นมวัวไม่ควรให้ลูกกินนมแพะเอง แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนให้ลูกน้อยเริ่มกินนมแพะ เนื่องจากเด็กที่แพ้นมวัวอาจมีการแพ้ส่วนประกอบอื่น ๆ ของนมแพะได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย คุณแม่ควรพาลูกไปพบคุณหมอเมื่อเกิดอาการแพ้นมวัว

ลูกกินอะไรได้บ้าง หากแพ้นมวัวและนมแพะ

เด็กที่แพ้นมวัวและนมแพะสามารถกินนมพิเศษตามคำแนะนำของแพทย์ได้ โดยแพทย์อาจแนะนำให้เด็กกินนมที่มีการย่อยโปรตีนในนมอย่างละเอียด หรือนมที่มีโปรตีนเป็นกรดอะมิโน นมจากเนื้อไก่ และนมข้าวอะมิโน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็นให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย

วิธีเลือกนมแพะเพื่อช่วยเสริมพัฒนาการทารก

เมื่อลูกมีอาการแพ้นมวัว อันดับแรกคือคุณแม่ควรขอรับคำแนะนำจากแพทย์เรื่องการให้นมเด็กที่แพ้นมวัว หากแพทย์แนะนำให้เด็กสามารถกินนมแพะแทนนมวัว คุณแม่ควรเลือกนมแพะตามคำแนะนำ ดังนี้

- เลือกนมแพะที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์
- เลือกนมแพะที่มีการเสริมสารอาหารเพิ่มเติม เช่น โฟเลต และวิตามินดี

นมแพะ เป็นนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สูงเหมือนนมวัว แต่มีความแตกต่างกันตรงที่มีโปรตีนที่ย่อยง่ายและขนาดเล็กกว่านมวัว ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมและนำกลับไปใช้ได้ทันที ในกรณีที่

ลูกน้อยมีอาการแพ้นมวัว คุณแม่ไม่ควรให้ลูกกินนมแพะเองแต่ควรกินนมตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ภูมิแพ้ในเด็กเล็ก พร้อมวิธีดูแลลูก เมื่อเด็กเป็นภูมิแพ้
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันลมพิษในเด็ก
- ลูกแพ้แลคโตส คืออะไร อาการแพ้แลคโตสทารกที่คุณแม่ต้องรู้
- ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ลูกเป็นผื่นผื่นผื่นสาๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกผื่นสาๆ
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารก
- ผดผื่นลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีสังเกตทารกแพ้อาหาร
- เด็กแพ้นมวัว มีอาการอย่างไร พร้อมวิธีสังเกตลูกน้อย
- ผดร้อนทารก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- เด็กแพ้อากาศ อาการภูมิแพ้อากาศในเด็ก พร้อมวิธีดูแล

อ้างอิง:

1. นมแพะควรดื่มหรือไม่, หมอชาวบ้าน
2. สารนำรู้และประโยชน์ของแพะ ตอนที่ 3 คุณประโยชน์ของนมแพะ, ปศุสัตว์ News ฉบับที่ 3 ส.ค.66
3. ไขข้อข้องใจ...ตอบข้อสงสัยลูกแพ้นมวัว, โรงพยาบาลเปาโล
4. โรคแพ้นมวัว, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. แนวทางเวชปฏิบัติการดูแลรักษา โรคแพ้โปรตีนนมวัว, สมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย
6. Goat Milk: Are There Health Benefits?, WebMD
7. เนื้อ&นมแพะ คุณค่าทางโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ, สำนักงานพัฒนาวิจัยการเกษตร
8. ไขข้อข้องใจ...โรคแพ้โปรตีนนมวัวและการย่อยแลคโทสบกพร่อง ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
9. เด็กกินนมแพะ ดีต่อสุขภาพ หรือควรหลีกเลี่ยง, helloKhunmor
10. นมแพะ ดีกว่านมวัวจริงหรือ ?, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567

แชร์ตอนนี้