

รวมบทความการตั้งครรรค์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรรค์ ไปจนก่อนคลอดบทความ

# เยื่อไมอีลินหน้าที่ ความสำคัญต่อสมองและพัฒนาการของเด็ก

เม.ย. 30, 2025

6 นาที

**เยื่อไมอีลิน** คือ สารสีขาวเป็นไขมันอยู่รอบเส้นใยประสาท ทำหน้าที่คล้ายฉนวนช่วยให้กระแสประสาทเคลื่อนที่ได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันอันตรายของการถ่ายเทประจุไฟฟ้าระหว่างภายนอกกับภายในของใยประสาทได้อีกด้วย ซึ่งหากใยประสาทที่มีปลอกหรือเยื่อไมอีลินห่อหุ้มอยู่ก็จะสามารถส่งกระแสประสาทได้อย่างรวดเร็ว

## สรุป

- เยื่อไมอีลิน คือ ไขมันที่อยู่รอบเส้นใยประสาท ทำหน้าที่คล้ายฉนวนช่วยให้กระแสประสาทเคลื่อนที่ได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันอันตรายของการถ่ายเทประจุไฟฟ้าระหว่างภายนอกกับภายใน
- เยื่อไมอีลินมีหน้าที่ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท ช่วยห่อหุ้มป้องกันรอบเส้นใยประสาท ส่งเสริมพัฒนาการด้านความจำและการเรียนรู้ของเด็ก
- การส่งเสริมการสร้างเยื่อไมอีลินในเด็ก ทำได้โดยการให้ลูกได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เหมาะสม และกระตุ้นได้โดยการใช้เสียงเพลง เสียงดนตรี รวมถึงการฝึกเรียนรู้แก้ไขโจทย์ต่าง ๆ หรือเล่นเกมที่มีกติกาง่าย ๆ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เยื่อไมอีลิน คืออะไร?
- เยื่อไมอีลินหน้าที่สำคัญต่อระบบประสาท
- เยื่อหุ้มไมอีลินพัฒนาเมื่อไหร่?
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาเยื่อไมอีลิน
- ผลกระทบหากเยื่อไมอีลินพัฒนาไม่สมบูรณ์
- วิธีดูแลและเสริมสร้างเยื่อไมอีลินในเด็ก
- เคล็ดลับการเลือกอาหารที่ช่วยเสริมสร้างเยื่อไมอีลิน
- สรุป: เยื่อไมอีลินหน้าที่สำคัญต่อพัฒนาการของลูกน้อย

# เยื่อไมอีลิน คืออะไร?

เยื่อไมอีลิน (Myelin Sheath) คือ เยื่อที่หุ้มเป็นปลอกอยู่รอบเส้นใยประสาท (Axon) มีส่วนประกอบสำคัญคือ ไขมันและโปรตีน ซึ่งเยื่อหุ้มไมอีลินจะทำหน้าที่คล้ายฉนวน มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มความเร็วในการรับและส่งสัญญาณของเซลล์ในระบบประสาท ซึ่ง Axon ที่มีปลอกหรือเยื่อไมอีลินห่อหุ้มอยู่ จะมีขนาดของใยประสาทหนาและมีขนาดใหญ่กว่า Axon ที่ไม่มีปลอกหรือเยื่อไมอีลินห่อหุ้มอยู่เลย ซึ่งคุณแม่สามารถเพิ่มเยื่อไมอีลินให้แก่ Axon ของลูกน้อยได้ โดยสารอาหาร เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่พบได้มากในนมแม่ ถือเป็นสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยการสร้างปลอกไมอีลินและพัฒนาสมองของลูกน้อย

## เยื่อไมอีลินหน้าที่สำคัญต่อระบบประสาท

เยื่อไมอีลิน ถือว่ามีบทบาทและหน้าที่สำคัญต่อระบบประสาท มีส่วนช่วยในกระบวนการส่งสัญญาณของเซลล์ ส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อระบบประสาท ดังนี้

- ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท เนื่องจากเยื่อไมอีลินทำหน้าที่คล้ายฉนวน ป้องกันการถ่ายเทของประจุไฟฟ้าระหว่างภายในและภายนอก
- เยื่อไมอีลินจะทำหน้าที่ห่อหุ้มป้องกันรอบเส้นใยประสาท ให้การเดินทางของกระแสประสาทเดินทางได้อย่างรวดเร็วและราบรื่น
- การที่เยื่อไมอีลินห่อหุ้มเส้นใยประสาทไว้นั้น จะช่วยให้การส่งสัญญาณประสาททำได้รวดเร็วมากขึ้น โดยเป็นการส่งแบบจากจุดหนึ่งไปยังจุดตรงข้ามได้ทันที ไม่ใช่แบบส่งต่อไปเรื่อยๆ ทำให้เด็กที่มีเยื่อไมอีลินห่อหุ้มจะมีพัฒนาการในด้านการเรียนรู้และส่งเสริมความจำที่ดี
- การส่งเสริมให้เด็กมีเยื่อหุ้มไมอีลิน อาจทำได้โดยกิจกรรมต่าง ๆ รอบตัวในชีวิตประจำวันง่าย ๆ เช่น การทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานประสานกัน ควบคู่กับการได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์

## เยื่อหุ้มไมอีลินพัฒนาเมื่อไหร่?

การส่งเสริมในการสร้างเยื่อไมอีลินให้แก่ลูก คุณพ่อคุณแม่สามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เนื่องจากสมองและเซลล์ต่าง ๆ ในระบบประสาทของคนเราจะพัฒนาอย่างรวดเร็วมากกว่าอวัยวะอื่น ๆ และพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนถึงอายุ 1 -2 ปีแรกหลังคลอด โดยอาศัยการเลี้ยงดูที่ดี กระตุ้นให้เกิดเยื่อไมอีลินในระบบประสาท รวมไปถึงการได้รับสารอาหารที่เหมาะสม ครบถ้วนแก่ร่างกาย และมีประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมองของลูก จนถึงภูมิกัมกัณฑ์ดีเพื่อปกป้องลูกน้อยจากเชื้อโรค

# สร้างสมองไวกว่าเดิม

เชื่อมต่อเซลล์สมอง 100,000 ล้าน เซลล์

เพื่อช่วงเวลาทองของการทบทวนในขวบปีแรก

ทักษะด้านภาษา

การเรียนรู้

การจดจำ



สมองไว

สมองมีสมาธิ

สมองคิดพลิกแพลง

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงสฟิงโกไมอีลินและแอลฟา-แล็คติลลูบิน \*\*าเทียบระหว่างเซลล์สมองที่มีปลอกไมอีลินกับไม่มี  
\*\*\*สฟิงโกไมอีลินช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แล็คติลลูบิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาเยื่อไมอีลิน

เมื่อทราบถึงคุณสมบัติของเยื่อไมอีลินหน้าที่ ความสำคัญว่ามีส่วนช่วยในการกระตุ้นพัฒนาการทางสมองด้านความจำและการเรียนรู้ที่ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่คงอยากทราบถึงปัจจัยอะไรบ้างที่จะส่งผลต่อการพัฒนาเยื่อไมอีลิน ซึ่งมีปัจจัยหลัก ดังนี้

- การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เหมาะสม และช่วยส่งเสริมการสร้างเยื่อไมอีลิน และส่งเสริมการเจริญเติบโต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนมแม่ ที่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด อาทิ DHA, วิตามิน, แคลเซียม, โคลีน (Choline) และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย
- การมีกิจกรรมหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณแม่และลูกน้อย ถือเป็นกระตุ้นสมองวิธีหนึ่ง

- โดยอาจใช้เสียงดนตรีหลากหลายเป็นสื่อในการส่งเสริมการสร้างเยื่อไมอีลินในระบบประสาท
- การนอนหลับเพียงพอและมีคุณภาพจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และความจำที่ดีต่อลูกน้อยได้ เพราะเนื่องจากในช่วงเวลาที่เด็กหลับลึก สมองจะทำงานได้ดีในการส่งความจำในสมองระยะสั้นไปเก็บเป็นความจำระยะยาว ดังนั้นการพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้เด็กมีความจำและการเรียนรู้ที่ดี รวมถึงการควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น
  - คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพราะการออกกำลังกายทำให้หัวใจมีการสูบฉีดเลือดเพื่อส่งออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้สมองแข็งแรงทำงานได้ดี มีความจำและสมาธิที่ดี

## ผลกระทบหากเยื่อไมอีลินพัฒนาไม่สมบูรณ์

หากลูกน้อยมีเยื่อไมอีลินในระบบประสาทที่ไม่สมบูรณ์ จะทำให้การส่งสัญญาณของใยประสาททำได้ช้าลงกว่าใยประสาทที่มีเยื่อหุ้มไมอีลิน โดยเป็นการส่งสัญญาณแบบต่อ ๆ กันในระยะสั้น ๆ ไม่สามารถส่งแบบก้าวกระโดดเหมือนใยประสาทที่มีปลอกหรือเยื่อไมอีลินห่อหุ้มไว้ และส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก ในด้านความจำและการเรียนรู้ โดยในบางครั้งเยื่อไมอีลินก็สามารถถูกทำลายได้จากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายที่มีการทำงานผิดปกติ เมื่อเยื่อไมอีลินถูกทำลายลงจะส่งผลต่อการส่งสัญญาณของระบบประสาท และอาจทำให้เกิดปัญหาทางสายตา พูดไม่ชัด รู้สึเหนื่อยง่ายตลอดเวลา มีอาการอ่อนแรงและเวียนศีรษะ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

## วิธีดูแลและเสริมสร้างเยื่อไมอีลินในเด็ก

การส่งเสริมการสร้างเยื่อไมอีลินในเด็ก ถือเป็นสิ่งสำคัญ การที่ลูกจะมีพัฒนาการทางสมองที่ดีไม่ใช่มาจากพันธุกรรมเท่านั้น แต่คุณพ่อคุณแม่สามารถร่วมกันสร้างเยื่อไมอีลิน เพื่อกระตุ้นสมอง สติปัญญา และอารมณ์ของลูกได้ ดังนี้

- การคัดสรรสารอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมเพียงพอต่อลูก โดยเป็นอาหารที่มี DHA สูง และสารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างเยื่อไมอีลินในระบบประสาท เช่น ไข่ ชีส ปลาแซลมอน นมแม่ที่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เป็นต้น
- การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อคุณแม่และลูกน้อยถือเป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริมการสร้างเยื่อไมอีลินในเด็กสามารถกระตุ้นได้โดยการใช้เสียงเพลง เสียงดนตรีสำหรับเด็กเล็ก และฝึกเรียนรู้แก้ไขโจทย์ต่าง ๆ หรือเล่นเกมที่มีกติกาง่าย ๆ สำหรับเด็กที่โตขึ้น
- การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย มีการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมโดยอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมออย่างสม่ำเสมอ

## เคล็ดลับการเลือกอาหารที่ช่วยเสริมสร้างเยื่อ

# ไมอีลิน

การเลือกอาหารสำหรับลูกถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างเยื่อไมอีลินในระบบประสาทได้ โดยสารอาหารที่สามารถช่วยในด้านพัฒนาการทางสมองและสติปัญญา มีดังนี้

- DHA และกรดไขมันโอเมก้า 3 มีส่วนช่วยในเรื่องพัฒนาการทางสมองและหัวใจ พบได้ในเนื้อปลา
- สารอาหารโคลีน (Choline) มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ รวมถึงช่วยในเรื่องของพัฒนาการทางสมอง เสริมสร้างการเรียนรู้และความจำที่ดี โดยสารอาหารโคลีนพบได้ในเนื้อสัตว์ ไข่แดง นานนมแม่
- วิตามินบี พบมากในธัญพืชและถั่ว ซึ่งมีโปรตีนและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
- โปรตีน ถือเป็นสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์สมองของลูก ตั้งแต่ในครรภ์ ซึ่งพบได้จาก ไข่ และถั่ว เมล็ดพืชต่าง ๆ รวมถึงช่วยเพิ่มความสมบูรณ์ของเลือด

## สรุป: เยื่อไมอีลินหน้าที่สำคัญต่อพัฒนาการของลูกน้อย

นอกเหนือจากการที่ลูกมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การที่ลูกมีพัฒนาการทางสมองดี มีการเรียนรู้และความจำที่ดี ส่งผลต่อการที่ลูกจะเป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ทุกคนปรารถนา การส่งต่อสารอาหารสำคัญ อย่างเช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีส่วนช่วยส่งเสริมให้มีการสร้างเยื่อไมอีลินในระบบประสาท รวมไปถึงการมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวก็เป็นการส่งเสริมการกระตุ้นระบบประสาท และเป็นการสร้างพื้นฐานที่สำคัญต่อพัฒนาทางสมองที่ดีสู่ลูกน้อย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- ปลดล็อกพลังสมองด้วย แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน พัฒนาให้สมองไวกว่าไกลกว่า
- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- แอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลินและบีแล็คทิส เสริมสมองไวและภูมิคุ้มกันลูกผ่าคลอด
- ทำความรู้จัก 'แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง
- แอลฟาแล็คตัลบูมิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน่านนมแม่
- ไขความลับสร้างสมองด้วย แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และ 2-FL
- 5 อาหารเสริมให้ลูกฉลาด กินอะไรให้ลูกฉลาด พัฒนาสมองลูก
- Colostrum คือ นานนมสีเหลืองที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- เทคนิคพัฒนาสมอง เสริมสร้างศักยภาพให้ลูกน้อยฉลาด พร้อมเรียนรู้

อ้างอิง:

1. เซลล์ประสาทและการเกิดกระแสประสาท, สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ระบบประสาทและอวัยวะรับสัมผัส, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ปลอกประสาท หรือ ปลอกไมอีลิน (Myelin sheath), Haamor
4. แพทย์ซี!! เด็กฉลาดสมองไว พ่อแม่สร้างได้! เพียงเสริมให้ถูกวิธี, กรมสุขภาพจิต
5. สมองดี เริ่มที่ - นมแม่ -, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
6. สารอาหารสำคัญ พัฒนาการทางสมองให้ลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. การนอนหลับ กลไกสำคัญพัฒนาการเรียนรู้ของลูกน้อย, โรงพยาบาลศิริรินทร์
8. ชวนเด็กออกกำลังกาย “เพิ่มพลังสมอง... ความจำ...ความคิด”, กรมอนามัย
9. โรคเส้นประสาทเสื่อม (Multiple Sclerosis - MS): สาเหตุ อาการ และการจัดการโรค, MRC ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ
10. เปิดเคล็ดลับพ่อแม่ยุคใหม่ สร้าง ‘ลูกน้อย’ ให้ฉลาดและสมองไว, กรมสุขภาพจิต
11. อาหารเด็กบำรุงสมองที่พ่อแม่ควรรู้, PobPad
12. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 10 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้