รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

นม DHA สำหรับเด็ก 1 ขวบ พร้อมอาหารที่มี DHA สูง ช่วยบำรุงสมองลูก

มิ.ย. 5, 2025

10นาที

DHA เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตต่อสุขภาพและพัฒนาการทางสมองของลูก เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่งในกลุ่มโอเมก้า-3 มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาสมอง DHA บำรุงสมองลูกน้อย ระบบประสาท และสายตาของทารก อีกทั้งยังช่วยส่งเสริม การเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาทางสติปัญญาของทารก นอกจากนี้ DHA ยังช่วยพัฒนาทักษะด้านความคิด การแก้ปัญหา และการรับรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมและอารมณ์ที่ดีของทารกอีกด้วย และ DHA ยังเป็นองค์ประกอบหลักที่ช่วยให้ทารกมีพัฒนาการด้านสายตาที่ดีขึ้น ส่งเสริมความสามารถในการรับรู้แสงและภาพ ทำให้ทารกมีการมองเห็นที่ดีขึ้น นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไม DHA จึงเป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งของทารก

สรุป

- สารอาหาร DHA มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมอง ระบบประสาท และสายตาของทารก ช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาท ส่งผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาการด้านสติปัญญา นอกจากนี้ DHA ยังช่วยพัฒนาการมองเห็นของทารกอีกด้วย
- นมแม่เป็นแหล่งสารอาหารที่จำเป็นและครบถ้วนที่สุดสำหรับทารก ไม่เพียงช่วยให้ทารกเจริญเติบโตแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการของสมอง ระบบประสาท และสายตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารอาหาร DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวในกลุ่มโอเมก้า-3 ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาโครงสร้างและการทำงานของสมองแก่ทารก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- DHA คืออะไร?
- นม DHA มีประโยชน์อย่างไรต่อสมองลูกน้อย?
- อาหารที่มี DHA สูงสำหรับบำรุงสมองลูกน้อย
- ข้อควรรู้นม DHA ที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย

- เคล็ดลับการเสริม DHA ให้ลูกน้อยในชีวิตประจำวัน
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกอาจขาด DHA

DHA คืออะไร?

DHA (Docosahexaenoic Acid) เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดสายยาวในกลุ่มโอเมก้า-3 ที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาสมอง ระบบประสาท และสายตา ร่างกายสามารถสังเคราะห์ DHA จากกรดไขมันแอลฟา-ไลโนเลนิก (Alpha-Linolenic Acid: ALA) ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นที่ต้องได้รับจากอาหาร อย่างไรก็ตาม กระบวนการเปลี่ยน ALA เป็น DHA ในร่างกายมนุษย์เกิดขึ้นในปริมาณที่จำกัด ดังนั้น การบริโภค DHA โดยตรงจากอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและได้รับความนิยมในการเพิ่มระดับ DHA ในร่างกาย

นม DHA มีประโยชน์อย่างไรต่อสมองลูกน้อย?

DHA บำรุงสมองลูกน้อย เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของสมอง และระบบประสาท ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์และให้นมบุตรจึงได้รับคำแนะนำให้บริโภค DHA ในปริมาณที่เพียงพอ โดยทั่วไปแล้ว แพทย์และนักโภชนาการมักจะแนะนำให้คุณแม่รับประทานดีเอชเอวันละ 200-300 มิลลิกรัม เพื่อให้ร่างกายได้รับ DHA ที่เพียงพอต่อการพัฒนาของลูกน้อย และในส่วนของลูกพบว่าหากได้รับ DHA ในปริมาณที่เหมาะสมจะมีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ ความจำ และการแก้ไขปัญหาให้กับเด็กได้เป็นอย่างดีมากขึ้น อีกทั้งอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคสมาธิสั้นได้อีกด้วย

นอกจากประโยชน์ต่อพัฒนาการทางสมองของลูกน้อยแล้ว DHA ยังมีประโยชน์เพิ่มเติมอื่น ๆ อีก ดังนี้

- ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด DHA มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของหัวใจ นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มระดับไขมันดี (HDL) และลดความดันโลหิต
- ลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด ในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่จึงมักได้รับคำแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีปริมาณ DHA ต่อวันเพิ่มขึ้น เนื่องจากช่วยลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนดได้มากถึง 40%
- ลดอาการอักเสบและช่วยบรรเทาโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เนื่องจาก DHA มีคุณสมบัติช่วยต้านอาการอักเสบ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีภาวะอักเสบเรื้อรัง เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis)

อาหารที่มี DHA สูงสำหรับบำรุงสมองลูกน้อย

อาหารที่มี DHA บำรุงสมองลูกน้อย ช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ ความจำ และระบบประสาท พบได้จากอาหารหลากหลายประเภท โดยอาหารที่พบปริมาณ DHA สูง มีดังต่อไปนี้

1. ปลาและอาหารทะเล โดยจะพบมากใน ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาดุก ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน และปลาทู เป็นต้น
2. ไข่แดงเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยไข่ไก่ 1 ฟองให้กรดอะมิโนจำเป็นทุกชนิด พร้อมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ และเป็นแหล่งสำคัญของ DHA และ EPA ซึ่งเป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ชนิดหนึ่ง ที่มีบทบาทในการพัฒนาสมองของเด็กและช่วยลดความเสี่ยงของโรคสมาธิสั้น (ADHD) อีกทั้งไข่ไก่ยังเป็นหนึ่งในแหล่งอาหารธรรมชาติไม่กี่ชนิดที่มีวิตามินดี ช่วยเสริมสร้างกระดูกและระบบภูมิคุ้มกัน
3. น้ำมันปลาเป็นแหล่งกรดไขมันโอเมก้า-3 ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยน้ำมันปลาสกัดได้จากส่วนต่าง ๆ ของปลาทะเลที่มีไขมันสูง เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาทู ปลาแซลมอน และปลาทูน่า ซึ่งเป็นปลาที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำเย็นและสะอาด เพื่อความปลอดภัยต่อทั้งคุณแม่ตั้งครรภ์และลูกน้อย
4. นมแม่ ถือเป็นอาหารตามธรรมชาติที่สำคัญที่มีคุณค่าจาก DHA โดยคุณแม่สามารถเพิ่มปริมาณ DHA ในน้ำนมของตนเองได้โดยการรับประทานอาหาร เช่น ปลาทะเล ที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3
5. ถั่วและเมล็ดพืช พืชตระกูลถั่วที่อุดมไปด้วยโอเมก้า-3 เช่น เมล็ดแฟลกซ์ ถั่วพีแคน ถั่วเฮเซลนัท และถั่ววอลนัท ซึ่งเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ไม่รับประทานปลา หรือมองหาวิธีเสริมโอเมก้า-3 จากพืช เมล็ดแฟลกซ์ (Flaxseeds) ก็เป็นแหล่ง โอเมก้า-3 ที่ดีเช่นกัน
6. ผักใบเขียวเข้ม พบว่าการรับประทานผักใบเขียวเข้ม ช่วยเพิ่มปริมาณกรดไขมันที่จำเป็นอย่าง EPA (Eicosapentaenoic Acid) และ DHA (Docosahexaenoic Acid) ในเยื่อหุ้มเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งมีส่วนช่วยให้เซลล์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อควรรู้นม DHA ที่เหมาะสมสำหรับลูกน้อย

นม DHA มีประโยชน์ต่อการพัฒนาสมอง ระบบประสาทของลูกน้อยมากมาย และคุณพ่อคุณแม่มีข้อควรรู้ รวมถึงปริมาณที่เหมาะสมต่อลูกเพื่อคัดสรรสารอาหารที่ดีที่สุด ดังนี้

- ปริมาณ DHA ที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะไม่มีค่าที่กำหนดไว้อย่างแน่ชัด แต่มีคำแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับปริมาณที่ควรได้รับ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร แนะนำให้บริโภค DHA บำรุงสมองลูกน้อย 200-300 มิลลิกรัมต่อวัน สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี ควรได้รับ DHA ประมาณ 220 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและระบบประสาท
- เลือกสูตรที่เหมาะกับช่วงวัย เนื่องจากเด็กในแต่ละช่วงวัยมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน คุณพ่อคุณแม่จึงควรเลือกนมที่เหมาะสมกับอายุของลูก เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี ดังนี้
  ทารกในวัย 0-1 ปี ทารกแรกเกิดจนถึงอายุ 6 เดือน ควรได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว และควรให้นมแม่ต่อเนื่องไปจนอายุ 2 ปีหรือมากกว่า ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัย เพราะนมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ และช่วยให้เด็กเติบโตสมวัย
- ตรวจสอบส่วนประกอบอื่น ๆ คุณแม่ควรอ่านฉลากและข้อมูลทางโภชนาการให้ครบถ้วนก่อนตัดสินใจซื้อ เพื่อให้แน่ใจว่าผลิตภัณฑ์นมที่เลือกตรงกับความต้องการ และมีค่าพลังงานและปริมาณสารอาหารสำคัญเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของลูก
- การเลือกซื้อนม DHA ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่สามารถเชื่อถือได้ โดยซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เพื่อให้แน่ใจว่านมมี

คุณภาพและปลอดภัยสำหรับลูกน้อย รวมถึงควรตรวจสอบวันผลิตและวันหมดอายุ บนบรรจุภัณฑ์ รวมถึงสังเกตลักษณะของบรรจุภัณฑ์ว่ายังคงปิดสนิทและอยู่ในสภาพปกติ

เคล็ดลับการเสริม DHA ให้ลูกน้อยในชีวิตประจำวัน

หากคุณแม่ต้องการเสริมอาหาร DHA ให้แก่ลูกน้อยในชีวิตประจำวัน คุณแม่สามารถเสริมปลาทะเลที่มี DHA ในมื้ออาหารได้ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาเก๋า ปลากระพง ปลาช่อน ปลาสวาย หรือหอยนางรม ได้เช่นกัน เมื่อลูกอายุ 1 ปี ขึ้นไป จะเป็นการเสริมด้วยนมที่มี DHA วันละ 1-2 แก้ว หรือของว่างที่มี DHA เช่น ถั่ววอลนัทหรือโยเกิร์ต นอกจากนี้ หากต้องการเสริม DHA จากอาหารเสริมอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน

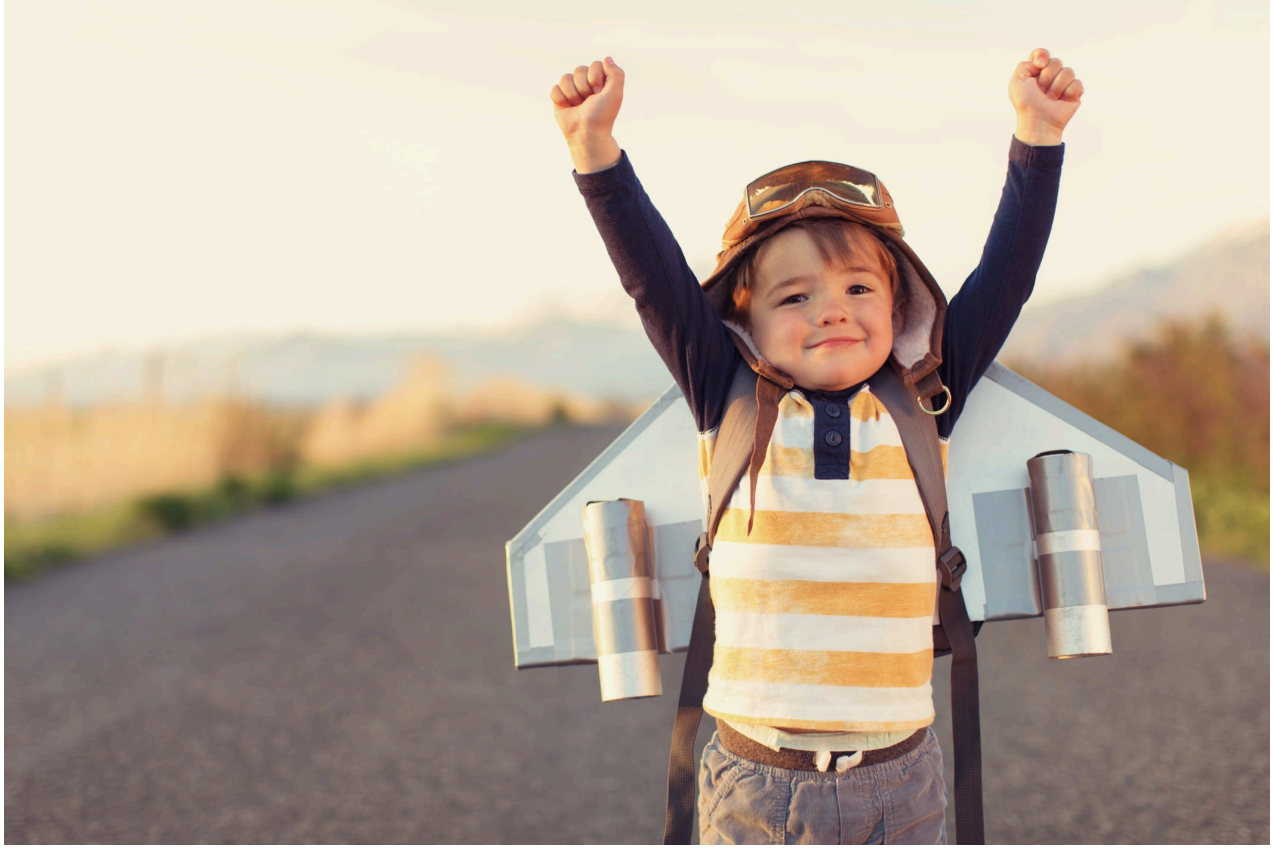
ทั้งนี้ หากพบว่าลูกยังรับ DHA ไม่เพียงพอ คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการเพื่อทำการประเมิน และให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารเสริม DHA สำหรับลูกน้อยต่อไป

สัญญาณที่บ่งบอกว่าลูกอาจขาด DHA

สำหรับทารกที่ได้รับ DHA ไม่เพียงพอ อาจก่อให้เกิดปัญหาได้ต่อทั้งสมอง และสายตา คือ

- พัฒนาการช้า ทั้งในด้านการอ่าน และการเขียน
- อาจเกิดโรคสมาธิสั้น และขาดการยับยั้งชั่งใจ จนเกิดปัญหากลายเป็นเด็กก้าวร้าว
- การมองเห็นลดลง หรืออาจเป็นโรคตาบอดกลางคืน

จากอาการที่กล่าวมาข้างต้น หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติดังกล่าวหรือสงสัยว่าลูกอาจมีพัฒนาการล่าช้า ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการประเมิน วางแผนดูแลรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป



สรุป: นม DHA และอาหารที่มี DHA สูง ตัวช่วยสำคัญในการบำรุงสมองลูกน้อย

นม DHA และอาหารที่มี DHA สูง เป็นตัวช่วยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาสมอง ระบบประสาท และสายตา มีผลโดยตรงต่อกระบวนการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาการทางสติปัญญา อีกทั้งยังช่วยพัฒนาทักษะด้านความคิด การแก้ปัญหา และการรับรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กอีกด้วย

แม้ว่า DHA จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพและพัฒนาการของสมองทารกเป็นอย่างมาก แต่ก็ต้องบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ดังนั้น ก่อนคุณแม่จะตัดสินใจรับประทานอาหารเสริม DHA บำรุงสมองลูกน้อย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อให้แน่ใจว่าปริมาณที่รับประทานนั้นเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะในกรณีของคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตรที่ต้องให้ความสำคัญกับพัฒนาการของทารกอย่างสูงสุด

นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาระบบประสาท เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่พบได้มากในน้ำนมแม่ ถือเป็นสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยการสร้างปลอกไมอีลินและพัฒนาสมองของลูกน้อยรวมทั้ง DHA ที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของปลายประสาท ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณและส่งผ่านข้อมูล ระหว่างเซลล์สมองของลูกน้อยอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 10 สารอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก 1-3 ปี ที่แม่ต้องรู้
- เมนูอาหาร 5 หมู่สำหรับเด็ก อร่อยถูกใจ ได้สารอาหารครบถ้วน
- โภชนาการลูก วัย 2 - 3 ขวบ เด็กวัยนี้ต้องกินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- สุดยอด 3 สารอาหารในนมแม่ ช่วยลูกฉลาด สมองไว พัฒนาสมองลูก
- โภชนาการลูกวัย 1-2 ขวบ ลูกวัยนี้ต้องอาหารอะไรนะ
- กรดโฟลิก ประโยชน์จากสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- โอเมก้า 3 สารอาหารสำคัญสำหรับลูกน้อย ช่วยให้ลูกแข็งแรง

อ้างอิง:

1. สารอาหารสำคัญ เพิ่มพัฒนาการทางสมองให้ลูกรัก,แพทย์หญิงกรกมล โหรสกุล โรงพยาบาลศิครินทร์
2. โอเมก้า 3 กินอย่างไรให้ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ, pobpad
3. ดีเอชเอ (DHA) สารอาหารสำคัญ ที่ไม่ได้มีดีแค่ พัฒนาสมองของลูกน้อย, hellokhunmor
4. เด็กพัฒนาการล่าช้า, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. DHA คือตัวช่วยเสริมพัฒนาการชั้นเลิศตั้งแต่ในครรภ์, ไครโอวิวา ธนาคารจัดเก็บสเต็มเซลล์
6. 3 สารอาหารสำคัญบำรุงสมองของทุกวัย, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
7. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, MedPark Hospital
8. ไข่ไก่ กินได้ทุกวัย, โรงพยาบาลราชวิถี
9. ความหลากหลายของผลิตภัณฑ์น้ำมันปลาที่วางขายในห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อของจังหวัดเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
10. โภชนาการเด็ก EP.28 DHA ในนม คืออะไร???, นาทีที่ 2.02, โรงพยาบาล BNH
11. ประโยชน์ของน้ำมันตับปลา, รศ.ดร.พญ.นลินี จงวิริยะพันธุ์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
12. วอลนัท ถั่วหลากคุณประโยชน์ ลดไขมัน ป้องกันโรค, PobPad
13. Omega-3 action can be enhanced by dark green leafy vegetables, Omegor
14. Dha In Children, Pediatric Oncall Child Health Care
15. เลือกนมเด็กอย่างไรให้เหมาะกับช่วงวัยของลูก, pobpad
16. การเลือกนมสำหรับทารกและเด็กเล็ก, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
17. เลือกนมผงเด็กแรกเกิดอย่างไรให้เหมาะกับลูกน้อย, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้