

โอลิโกแซคคาไรด์ (HMO) ในนมแม่ คืออะไร? ประโยชน์ที่คุณต้องรู้

ส.ค. 6, 2025

7 นาที

โอลิโกแซคคาไรด์ เป็นสารพรีไบโอติก (Prebiotic) ชนิดหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ ซึ่งส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อย แล้วโอลิโกแซคคาไรด์ พบได้ที่ไหนบ้าง มีประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกน้อยได้อย่างไร เรามาไขความลับของโอลิโกแซคคาไรด์หนึ่งในสารอาหารที่พบในน้ำนมแม่กันเลย

สรุป

- โอลิโกแซคคาไรด์ (Oligosaccharides) คือ สารพรีไบโอติกชนิดหนึ่งที่ไม่ถูกย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก มีหน้าที่เป็นอาหารสำหรับแบคทีเรียที่ดีในลำไส้
- 2'-FL (2'-Fucosyllactose) คือ สารอาหารสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของโอลิโกแซคคาไรด์ในน้ำนมแม่ (HMOs) ที่ ช่วยยับยั้งเชื้อโรคที่อาจก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร
- โอลิโกแซคคาไรด์ พบได้จากผักและผลไม้ เช่น หัวหอม กระเทียม หน่อไม้ฝรั่งและกล้วย รวมถึง ถั่วและธัญพืชบางชนิด เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ คืออะไร?
- โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ ประโยชน์ต่อสุขภาพลูกน้อย
- โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ คุณสมบัติเด่นที่คุณแม่ควรรู้
- โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อย่างไร
- โอลิโกแซคคาไรด์ พบได้ทั้งในนมแม่ และมีอาหาร
- 2'-FL คืออะไร? สารอาหารสำคัญในนมแม่ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
- เคล็ดลับสำหรับคุณแม่ในการให้ลูกน้อยได้รับโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ หรือ HMO (Human Milk Oligosaccharides) คืออะไร?

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (Oligosaccharides) หรือ HMO (Human Milk Oligosaccharides) คือ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนชนิดหนึ่งที่พบมากในน้ำนมแม่ HMO ทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติก (Prebiotic) ไม่ถูกย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กของทารก แต่จะถูกส่งผ่านไปยังลำไส้ใหญ่และถูกย่อยโดยแบคทีเรียชนิดดี ที่เรียกว่าโพรไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ หรือ HMO (Human Milk Oligosaccharides) เป็นอาหารชั้นยอดของแบคทีเรียชนิดดีในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) มีส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตของแบคทีเรียชนิดดีที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของเด็ก ที่พบได้ในนมแม่

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่มีมากกว่า 200 ชนิด พบมากในน้ำนมเหลืองหรือหัวน้ำนมมากถึง 20 กรัมต่อลิตร ส่วนน้ำนมระยะหลังมี 12-13 กรัมต่อลิตร ซึ่งเป็นปริมาณมากกว่าที่พบในนมวัวถึง 5 เท่า

ตอนนี้คุณแม่รู้จักกับโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่แล้วว่าเป็นอะไร ต่อไปเรามาทำความรู้จักประโยชน์ของโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่กันต่อเลย

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ ประโยชน์ต่อสุขภาพลูกน้อย

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) เป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบในน้ำนมแม่มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะสุขภาพของระบบทางเดินอาหารของลูกน้อย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- **ยับยั้งการเกิดโรค:** โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ ป้องกันการจับระหว่างเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคทางเดินอาหารและลำไส้เล็ก และยังช่วยลดการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ไม่ดีในบริเวณลำไส้ใหญ่อีกด้วย
- **กระตุ้นภูมิคุ้มกัน:** โอลิโกแซคคาไรด์ในน้ำนมแม่ นอกจากจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันผ่านแบคทีเรียชนิดดีแล้วยังสามารถกระตุ้นการสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันได้โดยตรง
- **ส่งเสริมสุขภาพลำไส้:** เพราะโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่เป็นพรีไบโอติกที่ช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้ดี กระตุ้นการเคลื่อนที่ของลำไส้ ทำให้ลูกน้อยมีปัญหาอาการท้องผูกลดลง และยังช่วยให้แบคทีเรียชนิดดีเข้าไปยึดเกาะผนังลำไส้จึงช่วยป้องกันเชื้อที่ก่อให้เกิดโรคในลำไส้ได้
- **กระตุ้นสมองและการเรียนรู้:** เมื่อลูกน้อยกินโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่เข้าไป ร่างกายจะปล่อยสารอาหารที่เรียกว่ากรดไขมันโอเลอิกออกมา เมื่อสารนี้ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดผ่านบริเวณลำไส้แล้วจะเข้าไปช่วยให้สมองของลูกน้อยเจริญเติบโตได้รวดเร็วขึ้น

คุณแม่ควรสนับสนุนให้ลูกกินนมแม่อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เจ้าตัวเล็กได้รับสารโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับเจ้าตัวเล็ก รวมถึงสารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาระบบ

ประสาทและสมองของลูกน้อยอย่าง DHA และ AA รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตที่สมวัยของลูกน้อย เช่น A, B1, B2, B6, B12 แคลเซียม เหล็ก และไอโอดีน เป็นต้น

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ คุณสมบัติเด่นที่ คุณแม่ควรรู้

คุณสมบัติของโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) เด่น ๆ ที่คุณแม่ควรรู้ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเจ้าตัวน้อย มีดังนี้

- **เป็นพรีไบโอติกธรรมชาติ:** โอลิโกแซคคาไรด์ในน้ำนมแม่ จะทำหน้าที่เป็นอาหารสำหรับแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ให้เพิ่มขึ้น หรือที่เรียกว่าพรีไบโอติก
- **ทนต่อการย่อยและดูดซึมในลำไส้เล็ก:** เนื่องจากโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่สามารถทนต่อการดัดในระบบทางเดินอาหารส่วนบนได้ดี ไม่ถูกย่อยและดูดซึมในลำไส้เล็กได้ง่าย แต่จะถูกย่อยโดยแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ใหญ่แทน สารโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่จึงส่งผลดีต่อสุขภาพในลำไส้ของลูกน้อย

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ ช่วยสร้าง ภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อย่างไร

เมื่อลูกน้อยกินนมแม่เข้าไป สารโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่จะไม่ถูกย่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่จะถูกส่งผ่านไปยังลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นที่อยู่หลักของแบคทีเรียที่สำคัญอย่างบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) รวมถึงจุลินทรีย์ชนิดอื่นด้วย โดยแบคทีเรียชนิดบิฟิโดแบคทีเรียม จะนำโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่มาสังเคราะห์เป็นอาหารของเซลล์ทางเดินอาหาร เพื่อให้เซลล์เหล่านี้สร้างโปรตีนขึ้นมากระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทั้งยังช่วยลดการอักเสบให้กับลูกน้อยได้ด้วย

โอลิโกแซคคาไรด์ พบได้ทั้งในนมแม่ และ อาหาร

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) คือ สารพรีไบโอติกที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อย และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของลำไส้ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ไม่เพียงพบได้ในนมแม่เท่านั้น แต่ยังสามารถพบได้ตามแหล่งอาหารธรรมชาติด้วย ดังนี้

- **โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่:** พบได้ในนมแม่ คุณแม่จึงต้องให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนและควรกินต่อเนื่องจนอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับการเสริมอาหารตามวัย เพราะในนมแม่ยังมีสารอาหารสำคัญอื่น ๆ ที่ช่วยเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับทารก และการเจริญเติบโตที่ดีของลูกน้อย

- **โอลิโกแซคคาไรด์ในมืออาหาร:** โอลิโกแซคคาไรด์สามารถพบได้ตามธรรมชาติจากผักและผลไม้บางชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม กลัวย และหน่อไม้ฝรั่ง รวมถึงถั่วและธัญพืชบางชนิดเป็นต้น

2'-FL คืออะไร? สารอาหารสำคัญในนมแม่ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

2'-FL (2'-Fucosyllactose) คือ สารอาหารสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (Human Milk Oligosaccharides หรือ HMOs) มีส่วนช่วยให้เกิดการสร้างเอนไซม์บางชนิดที่ส่งผลดีต่อแบคทีเรียชนิดบีฟิโดแบคทีเรีย รวมถึงกระตุ้นการสร้างกรดไขมันสายสั้น ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของทารกได้ดี เนื่องจาก 2'-FL ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและยับยั้งเชื้อโรคที่อาจก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหารอย่างเชื้ออีโคไล (E. coli) และเชื้อสเตรปโตคอคคัส แอโรจีโนซา (Pseudomonas aeruginosa) ที่อยู่บริเวณลำไส้เล็กได้

เคล็ดลับสำหรับคุณแม่ในการให้ลูกน้อยได้รับโอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่

ทารกควรได้รับสารโอลิโกแซคคาไรด์จากนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น หากลูกน้อยถึงวัยเริ่มอาหารเสริมคุณแม่สามารถให้ลูกน้อยกินนมแม่ควบคู่กับการเสริมอาหารตามวัย ด้วยวัตถุดิบที่มีโอลิโกแซคคาไรด์สูงอย่างหัวหอม กระเทียม และหน่อไม้ฝรั่ง สำหรับเด็กโตสามารถเสริมโอลิโกแซคคาไรด์ได้จากอาหารที่เป็นพรีไบโอติก เช่น โยเกิร์ต และนมเปรี้ยว เพื่อภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง และสุขภาพที่ดีของลำไส้และระบบทางเดินอาหารของเจ้าตัวเล็ก

โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) คือสารพรีไบโอติกที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายของลูกน้อยทำงานได้ดีขึ้น ช่วยยับยั้งเชื้อโรคต่าง ๆ ลดอาการติดเชื้อในลำไส้ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกน้อย โดย 2'-FL เป็นส่วนประกอบสำคัญ ดังนั้น คุณแม่จึงควรให้ลูกน้อยกินนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น เมื่อลูกน้อยถึงวัยเริ่มอาหารเสริมคุณแม่สามารถเสริมโอลิโกแซคคาไรด์ในมืออาหารได้

บทความที่เกี่ยวข้อง

- 2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- พรีไบโอติกสำหรับเด็ก สารอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ดีต่อสุขภาพลูก
- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- Colostrum คือ นานนมสีเหลืองที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 10 สารอาหารที่เหมาะสมกับวัยเด็ก 1-3 ปี ที่แม่ต้องรู้

- อาการภูมิแพ้ในเด็ก คืออะไร เด็กเป็นภูมิแพ้ ป้องกันได้ยังไง
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล

อ้างอิง:

1. การพัฒนาศักยภาพการสังเคราะห์สารประกอบไอลิโกแซคคาไรด์โดยใช้เอนไซม์จากข้าว, สถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน(องค์การมหาชน)
2. ไอลิโกแซคคาไรด์ในน้ำนมคน, วารสารนเรศวรพะเยา
3. ฟรีไบโอติกกับการส่งเสริมสุขภาพ, สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มก. ม.เกษตรศาสตร์
4. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย
5. โปรไบโอติกส์และฟรีไบโอติกส์ ต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. ฟรีไบโอติก: อาหารส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมศาสตร์เวชสาร ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนเมษา - มิถุนายน 2555
7. ทำไม 6 เดือนแรก นมแม่สำคัญที่สุด ?, โรงพยาบาลฉลอง
8. HMOs: Hail to the Chief, Lactation College
9. น้ำนมแม่ ประโยชน์อเนกอนันต์, มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 11 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้