คุณแม่ต้องรู้! สารอาหารในนมเด็กต้องมีอะไรบ้างเพื่อพัฒนาการสมวัย

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด

บทความ

ก.ย. 24, 2025

8นาที

สารอาหารในนม โดยเฉพาะในน้ำนมแม่ มีประโยชน์มากมายสำหรับเด็ก อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีส่วนช่วยต่อพัฒนาการทางสมอง การเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูกและฟัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยให้เด็กเติบโตได้อย่างสมวัย เพื่อให้ลูกพร้อมทั้งร่างกายและสติปัญญาสำหรับเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าลูกมีอาการแพ้นมวัว จะยังได้รับสารอาหารสำคัญเหล่านี้จากแหล่งอื่นได้หรือไม่?

คลิก

ได้ คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม รวมถึงอาหารตามวัยที่มีสารอาหารสำคัญสูงโดยตรง เช่น ปลาทะเลสำหรับ DHA และ Omega 3, ไข่แดงและผักใบเขียวสำหรับ Lutein และ Choline เป็นต้น

จำเป็นหรือไม่ที่นม 1 แก้วต้องมีสารอาหารครบทุกชนิดตามที่กล่าวมา?

คลิก

ไม่จำเป็นต้องมีครบทุกอย่างในแก้วเดียว แต่สิ่งสำคัญคือในภาพรวมของโภชนาการตลอดทั้งวัน ลูกควรได้รับสารอาหารที่หลากหลายและสมดุล นมเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารหลักหลายชนิด แต่การทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ก็ยังคงเป็นหัวใจสำคัญที่สุดในการได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนเพื่อการเจริญเติบโต

PHP (โปรตีนที่ผ่านการย่อย) ในนมเหมาะกับเด็กทุกคนหรือไม่?

คลิก

PHP หรือ Partial Hydrolyzed Protein โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มี

ขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกาย ปกป้องลูกโดยช่วยลดความเสี่ยงภูมิแพ้ รวมถึงย่อยง่าย จึงเหมาะกับเด็กทุกคน เพื่อความพร้อมสำหรับการเรียนรู้และทำกิจกรรมต่างๆ

สรุป

- สารอาหารในนม โดยเฉพาะในน้ำนมแม่ มีประโยชน์มากมายสำหรับเด็ก อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีส่วนช่วยต่อพัฒนาการทางสมอง เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยการเจริญเติบโต
- เด็กควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว ร่วมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่สดสะอาดและครบ 5 หมู่ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เหล่านี้จะช่วยให้เด็กเติบโตได้อย่างสมวัย
- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ มีประโยชน์ในการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง เพิ่มประสิทธิภาพของการส่งสัญญาณประสาท ทำให้สมองคิดได้อย่างรวดเร็ว และช่วยเพิ่มสมาธิ ประกอบไปด้วย แอลฟา-แล็คตัลบูมิน (Alpha-lactalbumin) กับ สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin)

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin)
- ดีเอชเอ (DHA)
- โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9)
- โคลีน (Choline)
- ลูทีน (Lutein)
- โพรไบโอติก B. lactis
- PHP (Partially Hydrolyzed Proteins)
- 2’-FL

1. แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin)

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หรือ Alphalac Sphingomyelin คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ มีประโยชน์ในการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง เพิ่มประสิทธิภาพของการส่งสัญญาณประสาท ทำให้สมองคิดได้อย่างรวดเร็ว และช่วยเพิ่มสมาธิ ซึ่ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ประกอบไปด้วย

- **แอลฟา-แล็คตัลบูมิน (Alpha-lactalbumin)** ซึ่งเป็นสารอาหารประเภทโปรตีน ทำหน้าที่เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาทในสมองของเด็ก ช่วยในการทำงานของสมองให้ดียิ่งขึ้น เสริมสร้างการเจริญเติบโตต่อร่างกาย
- **สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin)** จัดเป็นสารอาหารประเภทไขมัน ที่เป็นส่วนหนึ่งของปลอกไมอีลิน ช่วยห่อหุ้มแอกซอน (Axon) ของเซลล์ประสาท ทำให้การส่งสัญญาณประสาทมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยในเรื่องพัฒนาการทางสมองและความจำ

2. ดีเอชเอ (DHA)

ดีเอชเอ (DHA) เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 ประเภทหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อเด็ก ซึ่งร่างกายอาจสร้าง

เองได้น้อย หรือสร้างได้ไม่ดีมากนัก พบได้มากในน้ำนมแม่ และอาหารทะเล เช่น ปลาทะเลน้ำลึกต่างๆ มีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทและสมอง รวมถึงช่วยในเรื่องการมองเห็นให้มีประสิทธิภาพที่ดี เสริมสร้างความจำและการเรียนรู้ ลดความเสื่อมของสมอง อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

3. โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9)

โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3, 6, 9) คือ กรดไขมันแบบไม่อิ่มตัว ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ช่วยในเรื่องสมองและระบบประสาท ดวงตา หัวใจและหลอดเลือด พัฒนาความจำ และป้องกันโรคสมองเสื่อม เด็กควรได้รับ โอเมก้า 3, 6, 9 อย่างสมดุล เนื่องจากคุณสมบัติที่แตกต่างกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสิ่งดีๆ อย่างเหมาะสมและเต็มประสิทธิภาพ โดยข้อดีของโอเมก้าแต่ละชนิด มีดังนี้ค่ะ

- **โอเมก้า 3 (Omega 3)** เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นที่ได้รับผ่านสารอาหารจากนมเด็กบางชนิด ช่วยในเรื่องการทำงานของสมองและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายให้มีความสมดุล ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท ระบบหัวใจ และต่อมไร้ท่อต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดการอักเสบได้ดี พบได้จากสารอาหารในนมบางชนิด เช่น นมเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป ปลาทะเล พืชตระกูลถั่ว
- **โอเมก้า 6 (Omega 6)** มีประโยชน์ต่อร่างกายในหลายด้าน และเป็นสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะมีส่วนช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้น พบได้ในน้ำนมแม่ และน้ำมันจากพืชบางชนิด
- **โอเมก้า 9 (Omega 9)** ถือเป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้ มีส่วนช่วยในการลดระดับไขมันเลว และเพิ่มระดับไขมันดีต่อร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อภาวะไขมันในเลือดสูง พบได้จากน้ำมันมะกอก อาโวคาโด และถั่ว

4. โคลีน (Choline)

โคลีน (Choline) เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก ช่วยสร้างสมองในส่วนของการเรียนรู้ ความจำ ความสนอกสนใจ รวมไปถึงการทำงานของตับและการมองเห็น ช่วยลดภาวะสมาธิสั้น ออทิสติก โรคทางบุคลิกภาพ และโรคอัลไซเมอร์ในอนาคตได้อีกด้วย ซึ่งเป็นสารอาหารที่พบได้ในนม เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ปลาแซลมอน ไก่ และตับ

5. ลูทีน (Lutein)

ลูทีน (Lutein) เป็นสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) มีประโยชน์ต่อดวงตาของลูกน้อย ช่วยกรองรังสี UV จากแสงแดด หรือแสงจากหลอดไฟต่างๆ ลดโอกาสการเป็นโรคที่เกี่ยวกับดวงตา เช่น จอประสาทตาเสื่อม อีกทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ พบมากในนมแม่ ไข่แดง และผักใบเขียว

6. โพรไบโอติก B. *lactis*

โพรไบโอติก B. *lactis* เป็นจุลินทรีย์สุขภาพที่พบในนมแม่ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ ช่วยให้การดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ผ่านลำไส้ได้ดีมากยิ่งขึ้น โดยทั่วไปเด็กที่คลอดแบบธรรมชาติจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพผ่านช่องคลอดของคุณแม่อยู่แล้ว ส่วนเด็กที่ผ่าคลอดอาจจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพชนิดนี้น้อยกว่า

7. PHP (Partially Hydrolyzed Proteins)

PHP หรือ Partial Hydrolyzed Protein โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกาย ปกป้องลูกโดยช่วยลดความเสี่ยงภูมิแพ้ รวมถึงย่อยง่าย

8. 2’-FL

2’-FL หรือ Human Milk Oligosaccharides (HMOs) เป็นพรีไบโอติก (Prebiotic) ที่พบในนมแม่ จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรียสำคัญในร่างกาย ช่วยลดการอักเสบ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อบางชนิดลงได้

สารอาหารในนม จึงถือเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่าที่คุณแม่ส่งต่อให้แก่ลูกน้อยผ่านน้ำนมแม่ได้ การได้รับสารอาหารที่ดี และเหมาะสม จะช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต และมีภูมิคุ้มกันที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ ความรักความห่วงใยจากแม่สู่ลูก ควบคู่ไปกับการสนับสนุนให้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ ช่วยพัฒนาสมอง และกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่ดี จะช่วยให้ลูกเติบโตได้อย่างดีสมวัยที่สุด

อ้างอิง:

1. นม อาหารสำหรับทุกช่วงวัย, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. Alpha-lactalbumin สำคัญอย่างไร, wongkarnpat
3. EP.11 สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin), Facebook: เรื่องมันๆของไขมัน by Dr.Krit
4. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, โรงพยาบาลเมดพาร์ค

5. ประโยชน์ของน้ำมันตับปลา, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
6. กรดไขมันโอเมก้า 6 (Omega-6 Fatty Acid), helloคุณหมอ
7. ทุกวันนี้เราได้ยินคนพูดถึงโอเมก้า 3, 6, 9 กันบ่อยมาก, Facebook: หมอเจด
8. โคลีน กับประโยชน์ต่อลูกน้อยในแบบที่คุณคาดไม่ถึง (Choline, Critical Role During Fetal Development), drnoithefamily
9. สารอาหารสำคัญช่วยป้องกันและบำรุงดวงตา, โรงพยาบาลศูนย์ศรีพัฒน์
10. โพรไบโอติกส์ช่วยอะไร สายพันธุ์ไหนมีประโยชน์กับร่างกาย, W9 Wellness Center
11. PHP หรือ Partial hydrolyzed protein, โรงพยาบาลกรุงเทพราชสีมา
12. น้ำนมแม่ ประโยชน์อเนกอนันต์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
13. สาร "ลูทีน" กับจอประสาทตา, มูลนิธิหมอชาวบ้าน

อ้างอิง ณ วันที่ 21 มิถุนายน 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น