

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

โคลีน คืออะไร ตัวช่วยพัฒนาการ เรียนรู้และสมองของลูกรัก

ก.ย. 25, 2025

15 นาที

โภชนาการที่ครบถ้วนในแต่ละวัน คือจุดเริ่มต้นสำคัญในการดูแลพัฒนาการของลูก โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์และวัยเด็ก ซึ่งเป็นช่วงที่สมองและร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว หากขาดสารอาหารจำเป็น อาจส่งผลต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่ควรได้รับตั้งแต่ในครรภ์คือ โคลีน (Choline) ซึ่งมีบทบาทในการสร้างและพัฒนาสมอง ระบบประสาท และความจำ วางรากฐานที่ดีต่อการเรียนรู้ในระยะยาว การเลือกอาหารที่อุดมด้วยโคลีน เช่น ไข่ ตับ ปลา ถั่ว และผัก จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกให้เต็มศักยภาพ

คำถามที่พบบ่อย

โคลีนกับกรดโฟลิกทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาสมองทารกอย่างไร?

คลิก

เปรียบเทียบเหมือนทีมช่างก่อสร้างครับ: กรดโฟลิกทำหน้าที่เป็น 'วิศวกร' ที่ดูแลการสร้างและปิดท่อประสาทให้สมบูรณ์ ป้องกันความพิการแต่กำเนิด ส่วนโคลีนเป็น 'ช่างไฟฟ้า' ที่เข้ามาวางระบบสายสัญญาณและสร้างสารสื่อประสาท ทำให้สมองที่สร้างขึ้นมานั้นสามารถทำงานและสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งสองจึงจำเป็นต้องทำงานร่วมกันเพื่อสร้างสมองที่สมบูรณ์ทั้งโครงสร้างและการทำงาน

การปรุงอาหารมีผลต่อปริมาณโคลีนในไข่หรือตับหรือไม่?

คลิก

โคลีนคือ สารอาหารที่ค่อนข้างทนทานต่อความร้อน การปรุงอาหารโดยทั่วไป เช่น การต้ม, ทอด, หรือผัด ไม่ได้ทำให้ปริมาณโคลีนลดลงอย่างมีนัยสำคัญ คุณแม่จึงสามารถเลือกวิธีปรุงที่ลูกชอบได้เลยโดยไม่ต้องกังวลว่าคุณค่าทางโภชนาการด้านโคลีนจะหายไปครับ

ถ้าคุณแม่ทานโคลีนเสริมช่วงให้นม จะส่งผ่านไปถึงลูกได้มากน้อยแค่ไหน?

คลิก

ส่งผ่านไปถึงลูกได้เป็นอย่างดีครับ ปริมาณโคลีนในน้ำนมแม่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับปริมาณโคลีนที่คุณแม่รับประทานเข้าไป การที่คุณแม่ทานอาหารที่มีโคลีนสูง เช่น ไข่และตับ หรือทานอาหารเสริมตามคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยเพิ่มระดับโคลีนในน้ำนม ซึ่งเป็นประโยชน์โดยตรงต่อพัฒนาการสมองของลูกน้อย

สรุป

- โคลีน หรือ Choline คือ สารอาหารสำคัญคล้ายวิตามินบี ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์และให้นมลูก แม้ร่างกายจะผลิตโคลีนได้เอง แต่ไม่เพียงพอ จึงควรได้รับจากอาหาร เพื่อเสริมพัฒนาการลูกให้สมบูรณ์
- โคลีนมีบทบาทในการสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ประสาทและสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ และสมาธิ หากได้รับไม่เพียงพอ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดประสาทไม่ปิด และปัญหาพัฒนาการในระยะยาวของลูกได้
- การเสริมโคลีนในอาหารของลูกสามารถทำได้ง่ายและปลอดภัย ด้วยการเลือกอาหารจากธรรมชาติ เช่น นมแม่ ไข่ ตับ ปลา และถั่วหลากชนิด โดยปรับให้เหมาะสมกับวัย จะช่วยให้ลูกได้รับโคลีนเพียงพอต่อพัฒนาการสมองและร่างกายอย่างสมบูรณ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โคลีน หรือ Choline คืออะไร?
- โคลีนมีบทบาทอย่างไรกับการพัฒนาสมองของลูกน้อย
- ผลของโคลีนต่อการเรียนรู้และความจำในเด็ก
- แหล่งโคลีนธรรมชาติ ที่หาได้ง่ายสำหรับคุณแม่และลูก
- ปริมาณโคลีนที่เด็กควรได้รับในแต่ละช่วงวัย
- ทำไมต้องให้โคลีนตามช่วงวัย?
- วิธีเสริมโคลีนในอาหารประจำวันให้ลูกน้อยอย่างปลอดภัย
- คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโคลีน และพัฒนาการสมองของเด็ก

โคลีน หรือ Choline คืออะไร?

โคลีน หรือ Choline คือ สารอาหารสำคัญที่มีคุณสมบัติคล้ายวิตามินบี (Vitamin B) พบได้ในอาหารหลายชนิด เช่น ไข่แดง ตับ และปลา ซึ่งล้วนเป็นแหล่งโภชนาการที่คุณแม่คุ้นเคยกันดี โคลีนมีบทบาทร่วมกับสารอาหารสำคัญอื่น ๆ อย่างกรดโฟลิก (Folic Acid) แคลเซียม และกรดไขมันโอเมก้า 3 (Omega-3) เพื่อสนับสนุนพัฒนาการของลูกในครรภ์ โดยเฉพาะในเรื่องของสมองและไขสันหลัง นอกจากนี้ ยังช่วยในกระบวนการเผาผลาญ การสร้างสารสื่อประสาท และการทำงานของระบบประสาทโดยรวมอีกด้วย แม้ว่าร่างกายจะสามารถสร้างโคลีนได้เอง แต่ก็ยังไม่เพียงพอกับ

ความต้องการในช่วงตั้งครรภ์และให้นมลูก คุณแม่จึงควรดูแลตัวเองด้วยการเลือกทานอาหารที่อุดมด้วยโคลีนเป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างรากฐานที่แข็งแรงให้กับพัฒนาการของลูกน้อยในทุกวันค่ะ

โคลีนมีบทบาทอย่างไรกับการพัฒนาสมองของลูกน้อย

โคลีน คือ สารอาหารจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ เพราะช่วยวางรากฐานในการสร้างท่อประสาท สมอง และระบบประสาทของลูกน้อย นอกจากนี้ โคลีนยังช่วยเสริมสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท ซึ่งจำเป็นต่อการส่งสัญญาณระหว่างเซลล์สมอง และยังช่วยสร้างสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ความจำ สมาธิ และการมองเห็นของทารก นอกจากโคลีนแล้ว ในนมแม่ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ซึ่งทำงานร่วมกันอย่างลงตัวในการพัฒนาสมองของลูก หนึ่งในสารอาหารสำคัญคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) สารอาหารตัวนี้มีบทบาทช่วยสร้างสารสื่อประสาท และทำให้สมองของเด็กส่งสัญญาณได้รวดเร็วขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างราบรื่น สมองเชื่อมโยงข้อมูลได้ไวขึ้น และเสริมความจำ สมาธิ การคิดวิเคราะห์ รวมถึงการเรียนรู้ของลูกโดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรกที่สมองเติบโตอย่างรวดเร็ว การส่งเสริมพัฒนาการสมองตั้งแต่วินาทีนี้เป็นของขวัญล้ำค่าสำหรับอนาคตของลูกค่ะ

โคลีนยังเกี่ยวข้องกับการควบคุมพันธุกรรมระดับเซลล์ ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมองในระยะยาว หน้าที่ของโคลีนคล้ายกับโฟเลต (Folate) ที่ช่วยพัฒนาระบบประสาทและมีบทบาทสำคัญในการปิดหลอดประสาท หากคุณแม่ได้รับโคลีนไม่เพียงพอ อาจเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกมีภาวะหลอดประสาทไม่ปิด ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการของสมองและระบบประสาท หรือความบกพร่องทางสติปัญญาในระยะยาว ดังนั้น การได้รับโคลีนอย่างเพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ลูกน้อยมีสมองที่แข็งแรง พร้อมสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ และลดความเสี่ยงของปัญหาด้านพัฒนาการในอนาคต

ผลของโคลีนต่อการเรียนรู้และความจำในเด็ก

โคลีน หรือ Choline คือ สารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาทชื่ออะเซทิลโคลีน ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความจำ อารมณ์ การควบคุมกล้ามเนื้อ และการทำงานของสมองโดยรวม โคลีนยังช่วยสร้างโครงสร้างสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิด การจดจำ และการเรียนรู้ด้วย มีการศึกษาพบว่า ถ้าคุณแม่ได้รับโคลีนอย่างเพียงพอตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงให้นมลูก จะช่วยให้ลูกน้อยมีความจำดีขึ้น และอาจลดความเสี่ยงของโรคความจำเสื่อม เช่น อัลไซเมอร์ ในอนาคต รวมถึงช่วยลดโอกาสเกิดปัญหาด้านพัฒนาการ เช่น เด็กสมาธิสั้น (ADHD), ไบโพลาร์, ปัญหาทางบุคลิกภาพ และออทิสติกเมื่อลูกโตขึ้นด้วยค่ะ



แหล่งโคลีนธรรมชาติ ที่หาได้ง่ายสำหรับคุณ แม่และลูก

โคลีน หรือ Choline คือสารอาหารจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลสมองและระบบประสาท แม้ว่าร่างกายจะสามารถสร้างโคลีนได้เองบางส่วนจากตับ แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะในช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตรที่ร่างกายต้องใช้โคลีนมากขึ้น จึงควรได้รับเพิ่มเติมจากอาหาร อาหารที่เป็นแหล่งโคลีนธรรมชาติและหาได้ง่าย ได้แก่

- **ไข่แดง:** ไข่ไก่ขนาดใหญ่เพียงฟองเดียวให้โคลีนประมาณ 147 มิลลิกรัม โดยโคลีนส่วนใหญ่อยู่ใน ไข่แดง
- **ตับวัว / ตับไก่:** ตับวัวเป็นหนึ่งในแหล่งโคลีนที่มากที่สุด โดยตับวัวประมาณ 85 กรัม มีโคลีนมากกว่า 356 มิลลิกรัม ส่วนตับไก่ให้โคลีนน้อยกว่าเล็กน้อย โดยมีประมาณ 247 มิลลิกรัม ในปริมาณเท่ากัน
- **แซลมอน:** แซลมอนประมาณ 85 กรัม ให้โคลีนประมาณ 187 มิลลิกรัม คิดเป็น 34% ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน
- **เนื้อวัว:** เนื้อวัวเป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยปริมาณโคลีนจะแตกต่างกันตามส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อบดไม่ติดมัน 90% ปริมาณ 85 กรัม ให้โคลีน ประมาณ 71 มิลลิกรัม เนื้อแฟลนก์สเต็ก หรือ เนื้อส่วนหน้าท้อง ไม่ติดมัน 113 กรัม ให้โคลีน ประมาณ 100 มิลลิกรัม
- **เนื้อไก่:** เนื้อไก่ส่วนสีก้น ปริมาณ 115 กรัม จะให้โคลีนประมาณ 85 มิลลิกรัม
- **ถั่ว:** ถั่วดำให้โคลีนประมาณ 129 มิลลิกรัมต่อถ้วย ถั่วลิมาให้โคลีน ประมาณ 75 มิลลิกรัมต่อถ้วย ส่วนถั่วเหลืองมีโคลีน ประมาณ 39 มิลลิกรัมต่อถ้วย

- **จมูกข้าวสาลี:** จมูกข้าวสาลีไม่เพียงแต่เป็นแหล่งไฟเบอร์ที่ดีเท่านั้น แต่ยังให้โคลีนในปริมาณไม่น้อยอีกด้วย โดยจมูกข้าวสาลีตัวประมาณ 84 กรัม ให้โคลีน ถึง 153 มิลลิกรัม
- **ผักตระกูลกะหล่ำ:** กะหล่ำดอก กะหล่ำดาว บรอกโคลี เป็นแหล่งของโคลีน กะหล่ำดอกต้มสุก 1 ถ้วย ประมาณ 160 กรัม ให้โคลีน ประมาณ 72 มิลลิกรัม ส่วนกะหล่ำดาวและบรอกโคลีสุกในปริมาณเท่ากัน ให้โคลีน ประมาณ 31 และ 30 มิลลิกรัม ตามลำดับ การนำผักเหล่านี้มารับประทานร่วมกับอาหารที่มีโคลีนสูงอื่น ๆ เช่น ปลาแซลมอน ไข่ เนื้อไก่ เนื้อวัว หรือไก่จวง จะช่วยให้ร่างกายได้รับโคลีนอย่างเพียงพอและหลากหลายมากขึ้นในแต่ละวัน

โคลีน คือ สารอาหารที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการสมองของลูก และช่วยสนับสนุนสุขภาพของคุณแม่ แต่การได้รับโคลีนในปริมาณมากเกินไป อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพ จึงควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการหรือคุณหมอก่อน เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูกค่ะ

ปริมาณโคลีนที่เด็กควรได้รับในแต่ละช่วงวัย

โคลีน หรือ Choline คือ สารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสมองและระบบประสาทของลูกน้อย ตั้งแต่แรกเกิด การได้รับโคลีนอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย จะช่วยสนับสนุนการเติบโต การเรียนรู้ และพัฒนาการในระยะยาวของเด็ก ปริมาณโคลีนที่ควรได้รับต่อวันสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย มีดังนี้

- อายุ 0 - 6 เดือน: 125 มิลลิกรัม
- อายุ 7 - 12 เดือน: 150 มิลลิกรัม
- อายุ 1 - 3 ปี: 200 มิลลิกรัม
- อายุ 4 - 8 ปี: 250 มิลลิกรัม
- อายุ 9 - 13 ปี: 375 มิลลิกรัม
- อายุ 14 - 18 ปี (ผู้หญิง): 400 มิลลิกรัม
- อายุ 14 -18 ปี (ผู้ชาย): 550 มิลลิกรัม

การเสริมโคลีนในปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับวัยของลูก อาจก่อให้เกิดผลกระทบกับสุขภาพลูกได้ ดังนั้น คุณแม่ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการหรือคุณหมอก่อน เพื่อความปลอดภัยและเหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยค่ะ

ทำไมต้องให้โคลีนตามช่วงวัย?

ความต้องการโคลีนในเด็กแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน เนื่องจากโคลีนมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการของสมอง ระบบประสาท และการทำงานของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย การได้รับโคลีนอย่างเพียงพอในแต่ละช่วงจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสนับสนุนการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสม การแบ่งความสำคัญของโคลีนตามช่วงวัยได้ดังนี้

ทารก (0 - 12 เดือน)

รู้ไหมคะว่า โคลีน คือสารอาหารที่จำเป็นมากสำหรับการพัฒนาสมองของลูก โดยเฉพาะเรื่องความจำและการเรียนรู้ เพราะร่างกายลูกยังสร้างโคลีนได้ไม่เพียงพอ จึงต้องได้รับจากอาหาร ซึ่งนมแม่ถือเป็นแหล่งโคลีนที่สำคัญในช่วงวัยนี้

เด็กวัยหัดเดินและเด็กวัยก่อนเข้าเรียน (1 - 3 ปี)

โคลีนยังคงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมองและการทำงานของระบบประสาท การได้รับโคลีนเพียงพอจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านความคิด และควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อได้ดี ทั้งนี้ โคลีนพบได้ทั้งในนมแม่และนมผสม ซึ่งช่วยสนับสนุนการเติบโตและการเรียนรู้ของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน

เด็กโต (4 - 18 ปี)

แม้ลูกจะเติบโตแล้ว โคลีน ก็ยังเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี ช่วยดูแลเซลล์ให้แข็งแรง และช่วยส่งไขมันจากตับไปใช้ทั่วร่างกาย หากขาดโคลีน เซลล์อาจเสียหาย และไขมันสะสมในตับจนเกิดไขมันพอกตับได้ โคลีนยังช่วยสร้างสารส่งสัญญาณในสมองและระบบประสาทสำคัญต่อการคิด จำ และควบคุมกล้ามเนื้อ รวมถึงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น หัวใจและการย่อยอาหาร นอกจากนี้โคลีนช่วยสร้างส่วนหุ้มเส้นประสาท ทำให้สัญญาณระหว่างสมองและร่างกายส่งได้เร็วขึ้น และช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีเสริมโคลีนในอาหารประจำวันให้ลูกน้อยอย่างปลอดภัย

การเพิ่มโคลีนในมื้ออาหารของลูกน้อยไม่ยากเลยคะ คุณแม่สามารถเลือกวัตถุดิบที่มีโคลีนสูงจากธรรมชาติ แล้วปรับเมนูให้เหมาะกับวัยและพัฒนาการของลูกได้ง่าย ๆ ดังนี้คะ

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่เป็นแหล่งโคลีนที่สำคัญสำหรับทารกจนถึงเด็กวัยเตาะแตะคะ คุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกการให้นมอย่างเป็นกลาง เพื่อช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และมั่นใจว่าลูกได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ต้องการคะ

เพิ่มไข่ในมื้ออาหารของคุณ

คุณแม่สามารถเริ่มให้ลูกกินไข่ได้ตั้งแต่อายุประมาณ 6 เดือนขึ้นไป เพราะไข่เป็นแหล่งโคลีน ที่อุดมด้วยประโยชน์ เด็ก ๆ สามารถได้รับโคลีนครบตามความต้องการในแต่ละวันจากไข่เพียง 2 ฟอง ส่วนในผู้ใหญ่ ไข่ 2 ฟองก็ให้โคลีนในปริมาณที่เพียงพอเช่นกัน

รับประทานอาหารเช้าหลากหลาย

ในแต่ละวัน คุณควรให้ลูกรับประทานอาหารเช้าหลากหลาย โดยเฉพาะอาหารที่มีโคลีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ตับ และถั่วชนิดต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน และเพียงพอต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของลูกน้อย



คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโคลีน และพัฒนาการสมองของเด็ก

โคลีน คือ สารอาหารสำคัญที่ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อยตั้งแต่อายุอยู่ในครรภ์จนถึงวัยเตาะแตะ หากคุณพ่อคุณแม่ยังมีคำถามหรือความกังวลเกี่ยวกับการได้รับโคลีนในแต่ละช่วงวัย คำถามที่พบบ่อยต่อ

ไปนี้จะช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น และเป็นตัวช่วยในการดูแลโภชนาการของลูกอย่างมั่นใจและเหมาะสมค่ะ

โคลีนต่างจากวิตามินยังไ

โคลีน คือ สารประกอบอินทรีย์ที่ละลายน้ำได้ แต่ไม่จัดว่าเป็นวิตามินหรือแร่ธาตุ อย่างไรก็ตาม โคลีนมักถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มวิตามินบี เพราะมีการทำงานบางอย่างที่คล้ายคลึงกัน โคลีนถือเป็น สารอาหารจำเป็นที่ร่างกายต้องการ เพื่อช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานเป็นปกติและส่งเสริมสุขภาพที่ดี แม้ว่าตับจะสามารถสร้างโคลีนได้บ้าง แต่ปริมาณที่ผลิตได้ไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่รับประทาน

ในขณะที่วิตามินเป็นสารอาหารจำเป็นเช่นกัน แต่แตกต่างกันที่วิตามินบางชนิดร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ และบางชนิดสามารถสร้างได้ หากได้รับอาหารครบ 5 หมู่ อาจไม่จำเป็นต้องเสริมวิตามินเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามในบางกรณี เช่น ผู้ที่มีโรคบางชนิด อาจทำให้ร่างกายขาดวิตามิน จนจำเป็นต้องรับประทานวิตามินเสริม ซึ่งควรได้รับคำแนะนำจากนักโภชนาการหรือคุณหมอ เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและเพื่อความปลอดภัย

โคลีนช่วยพัฒนาสมองของลูกอย่างไร

โคลีนประโยชน์มากมายต่อพัฒนาการของลูก เพราะเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างและพัฒนาต่อประสาท รวมถึงเสริมสร้างโครงสร้างและการทำงานของสมอง ช่วยสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท ทำให้ระบบประสาททำงานได้ดี ส่งผลให้สมองของลูกเติบโตและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงวัยเด็ก นอกจากนี้ โคลีนยังช่วยป้องกันความผิดปกติของหลอดประสาท และส่งเสริมการสร้างรกที่แข็งแรง งานวิจัยพบว่าการได้รับโคลีนเพียงพอช่วยให้เด็กมีความจำดี และลดความเสี่ยงโรคสมาธิสั้น ออทิสติก และโรคสมองในอนาคด้วย

เด็กต้องได้รับโคลีนทุกวันไหม

เด็กควรได้รับโคลีนทุกวัน เพราะโคลีน หรือ Choline คือ สารอาหารจำเป็นที่ร่างกายสร้างเองได้น้อย ต้องได้รับจากอาหารเป็นหลัก หากได้รับไม่เพียงพออาจกระทบต่อพัฒนาการของสมอง ระบบประสาท และการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะในวัยทารกและเด็กที่สมองยังเติบโตเร็ว โคลีนมีบทบาทสำคัญต่อความจำ การเรียนรู้ และพัฒนาการโดยรวม การเลือกอาหารที่มีโคลีน เช่น ไข่ ตับ ปลา หรือถั่วต่าง ๆ เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายได้รับโคลีนอย่างเหมาะสมค่ะ

ถ้าลูกแพ่ไข่ จะได้รับโคลีนจากอะไรได้บ้าง

หากลูกแพ่ไข่ขาวไข่แดง คุณพ่อคุณแม่อาจกังวลว่าจะขาดโคลีน ซึ่งจำเป็นต่อพัฒนาการสมอง แต่ยังมีแหล่งอาหารอื่นที่ให้โคลีนได้เช่นกัน ทั้งจากเนื้อสัตว์ พืชตระกูลถั่ว และผักบางชนิด โดยควรเลือกให้เหมาะกับวัยของลูก ดังนี้

- ดับสัต์ว์ ให้โคลีนสูงมาก

- เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่
- เนื้อปลา เช่น ปลาแซลมอน
- ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วดำ
- บรอกโคลี กะหล่ำปลี และดอกกะหล่ำ แม้จะมีปริมาณไม่มาก แต่เป็นทางเลือกที่ดีหากทานหลายชนิดร่วมกัน

เพื่อความปลอดภัยและเลือกอาหารเหมาะสมกับวัยของลูก สำหรับเด็กที่มีข้อจำกัดด้านอาหาร ควรปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการก่อนเสริมอาหารที่มีโคลีน

โคลีน เสริมในรูปแบบวิตามินจำเป็นใหม่

โคลีน หรือ Choline คือ สารอาหารจำเป็นที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เองบ้าง แต่ในปริมาณที่ผลิตได้มักไม่เพียงพอต่อความต้องการ ดังนั้น การได้รับโคลีนเพิ่มเติมผ่านอาหารที่รับประทานจึงเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ต้องกังวลกับการนับปริมาณอย่างละเอียด เพียงแค่ใส่ใจเลือกอาหารที่อุดมด้วยโคลีน ก็เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพโดยไม่ต้องเสริมเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการก่อนจะเสริมโคลีนให้ลูก เพราะการได้รับโคลีนในปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น คลื่นไส้ ความดันโลหิตต่ำ หรือปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้ค่ะ

ให้ลูกกินโคลีนมากเกินไปเป็นอันตรายไหม

แม้ว่าโคลีน ประโยชน์มากมาย เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการของลูก แต่การได้รับโคลีนมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น มีกลิ่นตัวคล้ายปลา คลื่นไส้ เหงื่อออกมาก น้ลายไหล หรือความดันโลหิตต่ำ และอาจส่งผลต่อตับได้ นอกจากนี้ งานวิจัยบางฉบับยังพบว่า การได้รับโคลีนมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจในผู้ใหญ่ด้วย

คณะกรรมการด้านอาหารและโภชนาการ (FNB) ของสหรัฐฯ จึงได้กำหนดปริมาณโคลีนสูงสุดที่ควรได้รับต่อวัน เรียกว่า ค่า UL (Tolerable Upper Intake Level) เพื่อความปลอดภัย ซึ่งใช้กับคนทั่วไปที่มีสุขภาพดี แต่ไม่รวมผู้ที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์โดยเฉพาะ สำหรับทารกยังไม่มีข้อมูลเพียงพอ จึงไม่ได้กำหนดปริมาณสูงสุดไว้ ดังนั้น หากคุณแม่ต้องการเสริมโคลีนให้ลูก ควรเลือกจากอาหารธรรมชาติที่หลากหลาย และปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการเพื่อให้มั่นใจว่าลูกได้รับโคลีนอย่างเหมาะสมและปลอดภัยตามช่วงวัย

โคลีนคือสารอาหารจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง ระบบประสาท และความจำของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์ไปจนถึงวัยเจริญเติบโต แม้ว่าร่างกายจะสามารถสังเคราะห์โคลีนได้บ้าง แต่ในช่วงวัยที่สมองกำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว การได้รับโคลีนจากแหล่งอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ไข่แดง ตับ ปลา ถั่ว และผักใบเขียว สำหรับเด็กบางคนที่มีข้อจำกัดด้านอาหารหรือมีอาการแพ้ ควรได้รับคำแนะนำจากคุณหมอหรือนักโภชนาการ เพื่อให้ได้รับโคลีนอย่างเพียงพอและปลอดภัย การดูแลสุขภาพให้เหมาะสมตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต ช่วยวางรากฐานให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรงทั้งร่างกายและสติปัญญา พร้อมเรียนรู้โลกใบใหม่ได้อย่างมั่นใจ

บทความที่เกี่ยวข้อง

- ทำความรู้จัก 'แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง
- แอลฟา แล็คตัลบูมิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในน้ำนมแม่
- DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- กรดโฟลิก ประโยชน์จากสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อ้างอิง:

1. Why choline is so important during pregnancy , babycenter
2. ภาวะขาดโคลีน (Choline deficiency) , haamor
3. โคลีน กับประโยชน์ต่อลูกน้อยในแบบที่คุณคาดไม่ถึง (Choline, Critical Role During Fetal Development) , drnoithethefamily
4. Foods High in Choline , webmd
5. Choline Supplementation in Pregnancy: Current Evidence and Implications , pmc.ncbi.nlm.nih.gov
6. Choline , ods.od.nih.gov
7. 16 Foods That Are High in Choline , healthline
8. โคลีน (Choline) , haamor
9. Infants and toddlers not eating enough choline: Study , racgp.org.au
10. What Is Choline? An Essential Nutrient With Many Benefits , healthline
11. Choline: Exploring the Growing Science on Its Benefits for Moms and Babies , pmc.ncbi.nlm.nih.gov
12. Why Does Choline Matter for Babies, Tots, and Mama? , happyfamilyorganics
13. Choline, Inositol, L-Carnitine, Taurine , firststepsnutrition
14. Dietary Choline Intake: Current State of Knowledge Across the Life Cycle , mdpi
15. วิตามิน รับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย (Vitamins) , โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มิถุนายน 2568

แชร์ตอนนี้