รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

ธาตุเหล็ก กุญแจสำคัญสู่พัฒนาการสมองและร่างกายของลูกรัก

ก.ย. 25, 2025

10นาที

เมื่อลูกน้อยก้าวเข้าสู่ช่วงวัย 6 เดือน คุณแม่หลายคนอาจเริ่มเตรียมความพร้อมสำหรับอาหารมื้อแรกกันแล้วใช่ไหมคะ ช่วงวัยนี้ถือเป็นอีกหนึ่งก้าวสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสมองของลูก หนึ่งในสารอาหารที่คุณหมอและผู้เชี่ยวชาญมักเน้นย้ำในช่วงเริ่มต้นอาหารเสริมก็คือ ธาตุเหล็ก (Iron) เพราะมีหน้าที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง รวมถึงมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองเสริมภูมิคุ้มกัน และส่งเสริมความแข็งแรงโดยรวมของร่างกาย การใส่ใจให้ลูกได้รับธาตุเหล็กในปริมาณที่เหมาะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น จึงเป็นเหมือนการวางรากฐานให้กับการเติบโตอย่างสมวัย พร้อมต่อยอดพัฒนาการในทุกด้านได้อย่างเต็มที่ค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปถึงมีความเสี่ยงขาดธาตุเหล็กสูง?

คลิก

เพราะธาตุเหล็กที่ทารกสะสมไว้ตั้งแต่ในครรภ์มารดาจะเริ่มหมดลงในช่วงอายุประมาณ 6 เดือน ในขณะที่ความต้องการธาตุเหล็กเพื่อการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และนมแม่อย่างเดียวอาจมีธาตุเหล็กไม่เพียงพออีกต่อไป จึงจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กจากอาหารตามวัยเสริมเข้าไป

สัญญาณเตือนอะไรบ้างที่บ่งบอกว่าลูกอาจจะขาดธาตุเหล็ก?

คลิก

คุณแม่ควรสังเกตอาการเหล่านี้: ผิวซีด โดยเฉพาะบริเวณริมฝีปากและใต้เปลือกตา, เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยเล่น, เบื่ออาหาร, การเจริญเติบโตช้ากว่าเกณฑ์ หากพบอาการเหล่านี้ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

จะเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กให้ลูกน้อยได้อย่างไร?

คลิก

เคล็ดลับง่ายๆ คือการให้ลูกทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงควบคู่กับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ให้ทานตับบดคู่กับส้ม หรือทานผักโขมปั่นกับกีวี เพราะวิตามินซีจะช่วยเปลี่ยนธาตุเหล็กให้อยู่ในรูปแบบที่ร่างกายของลูกดูดซึมไปใช้ได้ดีขึ้นหลายเท่า

สรุป

- ธาตุเหล็ก คือแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายและสมอง ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสมอง การเรียนรู้ และความจำในลูกน้อย หากขาดธาตุเหล็กในช่วงปีแรก อาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางสมองและร่างกาย รวมถึงเสี่ยงภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องดูแลโภชนาการให้ลูกได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตที่แข็งแรงเต็มศักยภาพ
- หากลูกได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง ส่งผลให้เจริญเติบโตช้า ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และพัฒนาการล่าช้า คุณแม่สามารถสังเกตอาการเบื้องต้น เช่น ผิวซีด เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร หงุดหงิด หายใจเร็วผิดปกติ หรือเจ็บป่วยบ่อย หากเริ่มมีข้อสงสัยว่าลูกอาจขาดธาตุเหล็ก ควรพาไปพบคุณหมอเพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรับการดูแลอย่างเหมาะสม
- ธาตุเหล็กมี 2 ชนิด ได้แก่ ธาตุเหล็กจากสัตว์ (Heme Iron) ที่ร่างกายดูดซึมได้ดี พบในไข่แดง ตับ เนื้อแดง ไก่ เป็ด และปลาซาร์ดีนหรือทูน่า และธาตุเหล็กจากพืช (Non-Heme Iron) ที่ร่างกายดูดซึมได้น้อยกว่า เช่น ผักใบเขียวเข้ม ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ถั่วต่าง ๆ เต้าหู้ และขนมปังโฮลวีต โดยควรทานคู่กับวิตามินซี เช่น ส้ม หรือมะเขือเทศ เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ธาตุเหล็กคืออะไร? ทำไมถึงสำคัญกับร่างกายของลูก
- ธาตุเหล็กมีประโยชน์อย่างไร ช่วยอะไรลูกน้อยได้บ้าง?
- สัญญาณเตือน! "ภาวะขาดธาตุเหล็ก" ที่คุณแม่ต้องสังเกต
- ลูกน้อยควรได้รับธาตุเหล็กจากไหน?
- คำถามที่คุณแม่ถามบ่อยเกี่ยวกับธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กคืออะไร? ทำไมถึงสำคัญกับร่างกายของลูก

ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ร่างกายของเราต้องการอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นของชีวิต เพราะธาตุเหล็ก คือส่วนประกอบหลักของ ฮีโมโกลบิน โปรตีนในเซลล์เม็ดเลือดแดงที่ทำหน้าที่คล้าย “รถขนส่งออกซิเจน” พาออกซิเจนจากปอดไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย รวมถึงสมอง ซึ่ง

เป็นศูนย์กลางสำคัญที่ต้องใช้ออกซิเจนในปริมาณมากเพื่อการเจริญเติบโตและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับลูกแล้ว ธาตุเหล็กไม่ได้เพียงช่วยเรื่องการลำเลียงออกซิเจนเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทในการพัฒนาสมองอีกด้วย เพราะเป็นโคเอนไซม์ของเอนไซม์หลายชนิดที่เกี่ยวข้องกับการสร้าง สารสื่อประสาทและ เยื่อหุ้มเส้นประสาท ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ล้วนมีส่วนสำคัญในการสื่อสารของระบบประสาทให้เป็นไปอย่างรวดเร็วและแม่นยำค่ะ

การศึกษาทั่วโลกพบว่า ช่วงหนึ่งปีแรกของชีวิต คือช่วงเวลาทองที่การได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอมีความสำคัญมาก หากร่างกายของลูกขาดธาตุเหล็ก การลำเลียงออกซิเจนไปยังสมองจะลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ความจำ สมาธิ และพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญาในระยะยาว แม้จะได้รับการรักษาในภายหลัง ศักยภาพทางสมองบางส่วนอาจไม่สามารถฟื้นกลับมาได้เต็มที่ ส่งผลให้คะแนน IQ ต่ำกว่ามาตรฐานเมื่อเติบโตขึ้นค่ะ นอกจากนี้ ภาวะขาดธาตุเหล็กยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด ภาวะโลหิตจาง ทำให้ลูกดูซีดเซียว อ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง กินน้อย และเจริญเติบโตได้ช้ากว่าเด็กในวัยเดียวกัน อีกทั้งยังมีแนวโน้มจะติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าด้วย

ดังนั้น การใส่ใจเรื่องธาตุเหล็กตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต จึงเป็นอีกหนึ่งหัวใจสำคัญของการดูแลลูกให้เติบโตอย่างแข็งแรง สมวัย มีพลังสมองพร้อมเรียนรู้โลกใบกว้าง และเติมเต็มศักยภาพของเขาในทุกย่างก้าวค่ะ

ธาตุเหล็กมีประโยชน์อย่างไร ช่วยอะไรลูกน้อยได้บ้าง?

ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุสำคัญที่มีบทบาทมากกว่าการสร้างเม็ดเลือดแดง เพราะยังช่วยสนับสนุนกระบวนการเจริญเติบโต พัฒนาการของสมอง และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย นอกจากนี้ ธาตุเหล็กยังช่วยให้ผิวพรรณของลูกสดใส มีเลือดฝาด ไม่ซีดเซียว หากร่างกายของลูกได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจไม่ได้กระทบแค่เรื่องผิวพรรณหรือดูอ่อนเพลีย แต่ยังส่งผลถึงการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ในระยะยาวได้เช่นกัน

จะเห็นได้ว่า ธาตุเหล็กมีหน้าที่สำคัญต่อร่างกายของลูกมากกว่าที่คิด มาดูกันค่ะว่า ธาตุเหล็กมีบทบาทในด้านใดบ้าง ที่ช่วยให้ลูกน้อยเติบโตได้อย่างแข็งแรง สมวัย และเต็มศักยภาพ

1. พัฒนาสมองและสติปัญญา

ธาตุเหล็กช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองในหลายด้าน ทั้งการเรียนรู้ ความจำ สมาธิ และสติปัญญา หากเด็กขาดธาตุเหล็ก ในช่วง 6–24 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วงเวลาทองของพัฒนาการ อาจส่งผลต่อการพัฒนาสมองแบบถาวร แม้ได้รับการเสริมภายหลังก็อาจไม่สามารถฟื้นคืนได้เต็มที่

2. สร้างเม็ดเลือดแดงที่แข็งแรง ป้องกันภาวะโลหิตจาง

ธาตุเหล็กมีหน้าที่สำคัญในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง และส่งเสริมการทำงานของฮีโมโกลบินและไมโอโกลบิน ซึ่งมีหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนา หากร่างกายขาดธาตุเหล็กอาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโลหิตจาง ภาวะซีดอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และมีปัญหาสมาธิสั้นตามมาได้ค่ะ

3. เสริมสร้างพลังงานและการเจริญเติบโต

ธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ทั่วร่างกาย หากลูกได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ เซลล์ต่างๆ เช่น สมอง กล้ามเนื้อ และอวัยวะอื่น ๆ จะสามารถผลิตพลังงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ลูกมีแรงพลังในการเล่น เรียนรู้ และเติบโตอย่างแข็งแรงสมวัย

4. สนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน

ธาตุเหล็กมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากเด็กขาดธาตุเหล็กมักพบภาวะโลหิตจาง มีการเจริญเติบโตช้า น้ำหนักและส่วนสูงเด็กต่ำกว่าเกณฑ์ และมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อง่ายหรือเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าปกติ

สัญญาณเตือน! "ภาวะขาดธาตุเหล็ก" ที่คุณแม่ต้องสังเกต

หากลูกน้อยได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง ซึ่งส่งผลต่อทั้งการเจริญเติบโตและพัฒนาการโดยรวม เด็กที่ขาดธาตุเหล็กในระยะยาวอาจมีรูปร่างเล็ก น้ำหนักหรือความสูงต่ำกว่าเกณฑ์ และดูอ่อนแรงไม่ค่อยสดใส ไม่เพียงเท่านั้น การขาดธาตุเหล็กยังส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกเจ็บป่วยหรือติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติ

อาการที่ควรสังเกต หากสงสัยว่าลูกอาจขาดธาตุเหล็ก ได้แก่

- ผิวพรรณดูซีดกว่าปกติ โดยเฉพาะบริเวณที่ควรมีสีชมพูระเรื่อ เช่น ริมฝีปาก เหงือก ขอบตาด้านใน หรือโคนเล็บ
- การเจริญเติบโตต่ำกว่าเกณฑ์และพัฒนาการช้าลง
- อาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย
- อาการหายใจไม่สะดวกขณะออกกำลังกาย
- การหายใจเร็วและไม่สม่ำเสมอ
- ภูมิคุ้มกันแย่ลง ติดเชื้อ ไม่สบายบ่อยครั้ง
- มือและเท้าเย็น

- เบื่ออาหาร
- ความอยากผิดปกติต่อสิ่งที่มีสารอาหารน้อยหรือไม่มีเลย เช่น น้ำแข็ง ดิน สี หรือแป้ง
- มีปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น ขาดสมาธิ หงุดหงิดมากกว่าปกติ

หากคุณแม่สงสัยว่าเด็กขาดธาตุเหล็ก ไม่ควรซื้อยาเสริมธาตุเหล็กให้ลูกทานเองเด็ดขาด เพราะการเสริมธาตุเหล็กมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ปวดท้อง ท้องผูก คลื่นไส้ หรืออาเจียนได้ ควรพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรับคำแนะนำเรื่องการเสริมธาตุเหล็กที่เหมาะกับวัยของลูกค่ะ

ลูกน้อยควรได้รับธาตุเหล็กจากไหน?

เมื่อลูกน้อยเริ่มทานอาหารเสริมธาตุเหล็กลูกน้อยเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสมอง ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และเสริมพลังงานให้ร่างกายของลูกเติบโตได้อย่างเต็มที่ แล้วธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อร่างกายในแต่ละช่วงวัยของลูกนั้นหาได้จากแหล่งไหนบ้าง เรามาดูกันเลยค่ะ ว่าในแต่ละวัย คุณแม่สามารถเติมธาตุเหล็กให้ลูกจากอาหารประเภทใดบ้าง เพื่อช่วยสนับสนุนการเติบโตให้สมวัยและแข็งแรงค่ะ

ช่วง 0-6 เดือน: ธาตุเหล็กจากในครรภ์และนมแม่

ในช่วงหลังคลอด ทารกที่คลอดครบกำหนดและมีน้ำหนักตัวปกติ จะได้รับธาตุเหล็กจากแหล่งสำคัญ 3 ทาง ได้แก่ ธาตุเหล็กที่สะสมตั้งแต่อยู่ในครรภ์, ธาตุเหล็กจากการแตกตัวของฮีโมโกลบินในร่างกาย และธาตุเหล็กในน้ำนมแม่ ซึ่งเพียงพอต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองในช่วงวัยนี้

น้ำนมแม่มีธาตุเหล็กเฉลี่ยประมาณ 0.35 มิลลิกรัมต่อลิตร และหากคุณแม่สามารถผลิตน้ำนมได้ประมาณ 800 มิลลิลิตรต่อวัน ทารกจะได้รับธาตุเหล็กจากน้ำนมราว 0.27 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งถือเป็นปริมาณที่อยู่ในระดับมาตรฐานที่ร่างกายต้องการในวัยทารกช่วง 6 เดือนแรก แม้ยังไม่ได้เริ่มอาหารเสริม ก็ยังสามารถได้รับธาตุเหล็กในระดับที่เพียงพอค่ะ

ช่วง 6 เดือนขึ้นไป: ถึงเวลาของ "อาหารเสริมธาตุเหล็ก"

หลังจากช่วง 6 เดือนแรกผ่านไป ร่างกายของลูกน้อยต้องการธาตุเหล็กมากขึ้น เพื่อรองรับการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย สมอง และระบบภูมิคุ้มกัน หากลูกได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ อาจเสี่ยงภาวะซีด หรือโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการได้ในระยะยาว หนึ่งในวิธีที่ช่วยเสริมธาตุเหล็กให้ลูกได้อย่างเหมาะสม นั่นคือการเลือกอาหารที่มีธาตุเหล็กในแต่ละวัน โดยเฉพาะในช่วงที่เริ่มทานอาหารเสริม ซึ่งแหล่งอาหารเสริมธาตุเหล็ก ที่เด็กวัย 6 เดือนขึ้นไปควรได้รับ มีดังนี้

แหล่งธาตุเหล็กจากสัตว์

ธาตุเหล็กในรูปแบบฮีม เป็นชนิดที่พบในอาหารจากสัตว์ และร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่ายกว่าธาตุเหล็กจากพืช

ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็กจากสัตว์ ได้แก่

- ไข่แดง
- ตับ (ไก่ /หมู / วัว)
- เนื้อแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว
- สัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด
- ปลา เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า

แหล่งธาตุเหล็กจากพืช

ธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม ธาตุเหล็กชนิดนี้พบในผักและอาหารจากพืช ซึ่งร่างกายจะดูดซึมได้น้อยกว่าธาตุเหล็กจากเนื้อสัตว์ หากกินอาหารที่มีวิตามินซีสูงร่วมด้วย เช่น ฝรั่ง ส้ม หรือมะเขือเทศ จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากพืชได้ดีขึ้น และช่วยเสริมพัฒนาการของลูกได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างอาหารที่เป็นแหล่งธาตุเหล็กจากพืช ได้แก่

- ผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักโขม ตำลึง บรอกโคลี และคะน้า
- ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต
- ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลันเตา ถั่วเลนทิล
- เต้าหู้อ่อน และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง
- ขนมปังโฮลวีท

คำถามที่คุณแม่ถามบ่อยเกี่ยวกับธาตุเหล็ก

Q1: ปริมาณธาตุเหล็กที่ลูกน้อยต้องการในแต่ละวัน คือเท่าไหร่?

ธาตุเหล็กคือ สารอาหารจำเป็นที่มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของลูกน้อย โดยเฉพาะในช่วงวัยแรกเกิดถึงวัยเตาะแตะ ร่างกายต้องการธาตุเหล็กเพื่อสร้างเม็ดเลือดแดงลำเลียงออกซิเจน และเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองอย่างต่อเนื่อง การรู้ปริมาณธาตุเหล็กที่เหมาะสมในแต่ละวัน จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถวางแผนโภชนาการได้อย่างถูกต้องครบถ้วน เพื่อป้องกันภาวะขาดธาตุเหล็กที่อาจส่งผลต่อพัฒนาการของลูกในระยะยาว

ตารางปริมาณธาตุเหล็กที่เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการต่อวัน

ช่วงอายุ	ปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับต่อวัน
ทารกแรกเกิด - เดือน	0.27 มิลลิกรัม
ทารก อายุ 7 – 12 เดือน	11 มิลลิกรัม
เด็ก อายุ 1 – 3 ปี	7 มิลลิกรัม
เด็ก อายุ 4 – 8 ปี	10 มิลลิกรัม
เด็ก อายุ 9 – 13 ปี	8 มิลลิกรัม
วัยรุ่นชาย อายุ 14 – 18 ปี	11 มิลลิกรัม
วัยรุ่นหญิง อายุ 14 – 18 ปี	15 มิลลิกรัม

แม้ว่าธาตุเหล็กเป็นสารอาหารจำเป็น ที่ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงและสนับสนุนการพัฒนาสมองของลูกน้อย อย่างไรก็ตาม การได้รับธาตุเหล็กมากเกินไป หรือไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย อาจส่งผลต่อสุขภาพได้เช่นกัน การวางแผนโภชนาการที่หลากหลายและเหมาะสมในแต่ละวันจึงเป็นเรื่องสำคัญ คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ เพื่อให้แน่ใจว่าลูกได้รับธาตุเหล็กอย่างพอดีและปลอดภัยในทุกช่วงวัยค่ะ

Q2: นมวัวมีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กจริงหรือไม่?

นมวัวมีผลต่อการดูดซึมธาตุเหล็กจริงค่ะ เนื่องจากแคลเซียมในนมวัวมีปริมาณสูง และอาจขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก โดยเฉพาะธาตุเหล็กชนิดที่พบในพืช ซึ่งร่างกายดูดซึมได้น้อยอยู่แล้ว

ด้วยเหตุนี้ จึงไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีดื่มนมวัวเป็นหลัก เพราะการได้รับแคลเซียมมากเกินไปในช่วงวัยนี้ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะขาดธาตุเหล็กและโลหิตจางในเด็กได้

ธาตุเหล็กเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง เสริมพัฒนาการสมอง และเติมพลังให้ลูกเติบโตแข็งแรงอย่างสมวัย การดูแลให้ลูกได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอผ่านอาหารและนม จึงเป็นเรื่องที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะ นมแม่ซึ่งเปรียบเสมือนขุมทรัพย์ทางโภชนาการ เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่มีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและสมอง หนึ่งในนั้นคือ แอลฟา แล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเซลล์ประสาท สร้างไมอีลิน และช่วยให้สมองส่งต่อข้อมูลได้รวดเร็ว เสริมการเชื่อมโยงของเซลล์สมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ลูกเรียนรู้ได้ไว จดจำได้ดี มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่เหมาะสมตลอดการเติบโต เป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้ลูกพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และปรับตัวได้อย่างมั่นใจในทุกช่วงวัย

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. ประโยชน์ของธาตุเหล็ก อาหารเสริมธาตุเหล็กมีอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
2. ประโยชน์ของ ธาตุเหล็กในเด็ก , โรงพยาบาลนนทเวช
3. ธาตุเหล็ก (Iron) , โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
4. ธาตุเหล็กในนมแม่ ส่วนสำคัญพัฒนาสมอง , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ
5. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก , สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย
6. Iron deficiency in children: Prevention tips for parents , mayoclinic
7. ธาตุเหล็ก กับ ลูกน้อย ธาตุเหล็กสำคัญอย่างไร? ควรได้รับเท่าไหร่ต่อวัน? (Iron and baby development) , drnoithefamily
8. ธาตุเหล็ก พื้นฐานสำคัญของสุขภาพดีที่คุณอาจมองข้าม , thaisook
9. Iron , CDC.gov
10. Iron , ods.od.nih.gov
11. ภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก , โรงพยาบาลสินแพทย์
12. โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
13. Whole cow’s milk in infancy , pmc.ncbi.nlm.nih.gov
14. อาหารเสริมธาตุเหล็ก , โรงพยาบาลบางปะกอก3

อ้างอิง ณ วันที่ 3 กรกฎาคม 2568

แชร์ตอนนี้