ทำความรู้จัก PHP โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนสำหรับลูกรัก

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี

บทความ

ต.ค. 7, 2025

7นาที

เคยสงสัยไหมว่าทำไมเด็กเล็กถึงเสี่ยงแพ้ง่าย? นั่นก็เพราะภูมิคุ้มกัน และระบบย่อยอาหารยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ค่ะ โดยเฉพาะเด็กที่ไม่ได้กินนมแม่ ยิ่งเสี่ยงที่จะแพ้! แน่นอนว่า นมแม่ดีที่สุด เพราะมีโปรตีนที่ย่อยและดูดซึมง่าย แถมยังช่วยป้องกันการติดเชื้อ ได้อีกด้วย คุณแม่คงสงสัยใช่ไหมคะว่า นมที่มีโปรตีนผ่านการย่อยบางส่วน หรือที่เรียกว่า “PHP” จะช่วยลูกได้จริงหรือเปล่า? วันนี้จะชวนคุณแม่มาทำความรู้จักกับ PHP ไปพร้อมกันค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

นม PHP แตกต่างจากนมสำหรับเด็กแพ้นมวัว (Extensively Hydrolyzed) อย่างไร?

คลิก

นมแม่มี PHP (Partially Hydrolyzed Protein) คือโปรตีนที่ถูกย่อย 'บางส่วน' ให้เล็กลง เหมาะสำหรับ 'ป้องกัน' หรือลดความเสี่ยงภูมิแพ้ในเด็กกลุ่มเสี่ยง และช่วยให้ย่อยง่ายขึ้น ส่วนนมสำหรับเด็กที่ 'แพ้นมวัวแล้ว' จัดเป็น Extensively Hydrolyzed (ย่อยอย่างละเอียด) หรือ Amino Acid-based ซึ่งโปรตีนจะถูกย่อยจนมีขนาดเล็กมากโดยนมกลุ่มนี้เป็นอาหารทางการแพทย์ที่ต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์

"โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน" หรือ PHP คืออะไร แตกต่างจากโปรตีนทั่วไปอย่างไรคะ?

คลิก

โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือ PHP (Partially Hydrolyzed Protein) คือโปรตีนที่ถูกย่อยให้มีโมเลกุลเล็กลงกว่าปกติ ซึ่งสามารถพบได้ในนมแม่ ทำให้ร่างกายย่อยและดูดซึมได้ง่ายขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ นมแม่จึงดีต่อทารกที่ระบบย่อยอาหารยังไม่สมบูรณ์ โปรตีนชนิดนี้มีขนาดเล็กกว่า ซึ่งต่างจากโปรตีนทั่วไปที่ยังคงมีโครงสร้างยาวกว่าและย่อยยากกว่า

การที่โปรตีนมีขนาดเล็กลง มีประโยชน์ต่อลูกน้อยอย่างไรบ้างคะ?

คลิก

เมื่อโปรตีนถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง ก็เหมือนกับการหั่นอาหารชิ้นใหญ่ให้เล็กพอดีคำ ลูกน้อยจึงย่อยและดูดซึมได้ง่ายขึ้น เหมาะสำหรับทารกที่ระบบย่อยอาหารและภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรงเต็มที่ โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน PHP (Partially Hydrolyzed Protein) ช่วยลดโอกาสในการกระตุ้นภูมิแพ้ โดยเฉพาะในเด็กกลุ่มที่มีความเสี่ยงภูมิแพ้สูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกสบายท้อง ไม่อึดอัด พร้อมเรียนรู้และเติบโตได้อย่างเต็มที่ค่ะ

สรุป

- PHP หรือ Partially Hydrolyzed Proteins คือโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนให้มีขนาดเล็กลง จึงง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายของลูกน้อย
- การแพ้โปรตีนนมวัว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดลมในลำไส้ของลูกน้อย เมื่อมีลมมาก ๆ ก็จะทำให้ลูกมีอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือท้องเสีย ตามมาได้
- โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง จึงจัดเป็น นมที่มีโปรตีนผ่านการย่อยบางส่วน หรือ PHP ซึ่งดูดซึมง่าย ช่วยลดความเสี่ยงภูมิแพ้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- PHP คืออะไร?
- น้ำนมแม่ มีโปรตีนจริงไหม
- ทำไมลูกต้องการโปรตีนที่ย่อยง่าย
- ลำไส้แข็งแรง เชื่อมโยงกับภูมิคุ้มกันที่ดี
- ทำไมลูกน้อยถึงต้องการโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่านมทั่วไป
- PHP (Partially Hydrolyzed Protein) ช่วยเสริมสุขภาพให้ลูกน้อยอย่างไร
- ลูกน้อยแบบไหนที่เหมาะกับนมที่มี PHP
- นม PHP เหมาะกับเด็กทุกคนไหม
- เสริมภูมิคุ้มกันลูกน้อย เริ่มได้จากการให้นมที่เหมาะสม

PHP คืออะไร?

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยใช่ไหมคะว่า PHP ที่พูดถึงกันคืออะไร? คำตอบก็คือ โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนให้มีขนาดเล็กลง ซึ่งในนมแม่ก็มี PHP เป็นโปรตีนที่ง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกาย ปกป้องลูกน้อย ช่วยลดความเสี่ยงภูมิแพ้

น้ำนมแม่ มีโปรตีนจริงไหม

ในน้ำนมแม่มีโปรตีนอยู่จริงค่ะ แถมยังเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อยด้วยนะคะ ในน้ำนมแม่มีโปรตีนอยู่มากกว่า 1,000 ชนิดเลยค่ะ โดยกว่า 60% ของโปรตีนคือ "เวย์โปร

ตีน" ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษที่โดดเด่นอย่างมากนั่นก็คือ

- **ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย:** โปรตีนในนมแม่มีโครงสร้างที่เหมาะสมกับระบบย่อยอาหารที่ยังไม่สมบูรณ์ของทารก ทำให้ร่างกายลูกน้อยสามารถย่อยและดูดซึมไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- **ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ:** โปรตีนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ
- **ป้องกันการติดเชื้อได้ดี:** โปรตีนในนมแม่มีคุณสมบัติช่วยป้องกันการติดเชื้อและเสริมภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ ช่วยปกป้องลูกจากเชื้อโรคและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ

ทำไมลูกต้องการโปรตีนที่ย่อยง่าย

นั่นก็เพราะว่าระบบต่าง ๆ ในร่างกายของทารกยังคงพัฒนาอยู่ โดยเฉพาะระบบย่อยอาหารที่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงเกิดอาการท้องอืดหรือไม่สบายท้องได้ง่าย โปรตีนที่ย่อยง่าย PHP จากนมแม่จะช่วยให้ลูกสบายท้อง ดูดซึมสารอาหารไปใช้ได้เต็มที่ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้

ทั้งนี้ คุณแม่อาจสังเกตสัญญาณที่บอกว่าลูกกำลัง "ท้องอืด" เช่น ลูกร้องไห้งอแงบ่อย ๆ ป้อนนมแล้วไม่ยอมดูด หรือดูดได้น้อยลง อาการท้องอืดเกิดจากมีลมในระบบทางเดินอาหารมากกว่าปกติ ทำให้ลูกรู้สึกไม่สบายท้อง หรือปวดท้อง สาเหตุที่ทำให้ลูกท้องอืดมีหลายปัจจัยค่ะ ได้แก่

- **ระบบทางเดินอาหารยังไม่สมบูรณ์:** กระเพาะอาหารของทารกและเด็กเล็กมีขนาดเล็กและกล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลายก็ยังไม่แข็งแรงพอ ทำให้ลมสะสมได้ง่าย เมื่อลูกกลืนลมเข้าไปตอนดูดนม แต่ร่างกายขับลมออกมาได้ไม่ดีพอ ลูกเลยรู้สึกแน่นท้องอยู่ตลอดเวลาค่ะ
- **ระบบทางเดินอาหารมีปัญหา:** อย่างเช่น ภาวะลำไส้บีบตัวช้า, ลำไส้แปรปรวน, แบคทีเรียในลำไส้ไม่สมดุล, หรือลำไส้อักเสบ ซึ่งอาจทำให้เกิดแก๊สสะสมในช่องท้องและขับลมออกได้ยาก รวมถึงทำให้การย่อยอาหารช้าลงด้วยค่ะ
- **การแพ้นม:** การแพ้โปรตีนนมวัว เป็นสาเหตุสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดลมในลำไส้ ส่งผลให้ลูกมีอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือท้องเสียตามมาได้ค่ะ

ลำไส้แข็งแรง เชื่อมโยงกับภูมิคุ้มกันที่ดี

คุณแม่รู้ไหมคะว่าลำไส้ของเรา ได้ชื่อว่าเป็น "สมองที่สอง" ของร่างกายเลยนะคะ เพราะมีระบบประสาท (Enteric Nervous System) ที่ทำงานได้อย่างอิสระจากสมอง คอยควบคุมการย่อยและดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเราค่ะ แต่ความสำคัญของลำไส้ไม่ได้มีแค่นั้นค่ะ เพราะข้างในลำไส้ของเรายังมี

- **เซลล์ภูมิคุ้มกันกว่า 70%** ที่คอยช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยค่ะ ถ้าลำไส้มีปัญหา ก็อาจทำให้ลูกป่วยบ่อยขึ้นได้เลยนะ
- **จุลินทรีย์สุขภาพ** ที่ไม่เพียงแค่ช่วยย่อยอาหารและผลิตสารอาหารสำคัญ แต่ยังคอยป้องกันเชื้อโรค ผลิตวิตามิน ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ไม่ดีด้วยค่ะ

นอกจากนี้ ลำไส้ยังช่วยควบคุมสมดุลโดยรวมของร่างกายอีกด้วย ดังนั้นการดูแลระบบย่อยอาหาร

ของลูกน้อยให้ทำงานได้ดี จึงส่งผลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงของลูกนั่นเองค่ะ

ทำไมลูกน้อยถึงต้องการโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่านมทั่วไป

เพราะว่าลำไส้ของทารกและเด็กเล็ก ยังอยู่ในช่วงกำลังพัฒนา ทำให้การสร้างน้ำย่อยยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ค่ะ พอเป็นแบบนี้ การย่อยและการดูดซึมอาหารก็เลยทำได้ไม่เต็มที่ เท่าผู้ใหญ่ มักจะส่งผลให้ลูกมีอาการท้องอืด และไม่สบายท้อง ได้ง่ายค่ะ ดังนั้นการให้ลูกได้รับนมแม่ ซึ่งเป็นนมที่มีโปรตีนที่ย่อยง่าย จึงเป็นทางเลือกที่อ่อนโยนต่อระบบย่อยอาหารของเด็ก ๆ เพราะจะช่วยลดภาระการทำงานของลำไส้ ทำให้ลูกสบายท้องขึ้น ลดอาการท้องผูกได้ แถมยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด ผื่นผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้ลงได้อีกด้วย ที่สำคัญคือ ช่วยให้ร่างกายลูกน้อย ดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่านมทั่วไปนั่นเองค่ะ

PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ช่วยเสริมสุขภาพให้ลูกน้อยอย่างไร

นมแม่ซึ่งเป็นนมที่มีโปรตีนชนิด PHP หรือ โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน ไม่ได้มีดีแค่เรื่องที่ดูดซึมเข้าร่างกายง่าย ๆ เท่านั้นนะคะ แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมของลูกน้อยได้อย่างครบวงจรเลยค่ะ

- **ดูดซึมสารอาหารได้เต็มที่:** ด้วยโปรตีนที่ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง ทำให้ร่างกายสามารถย่อยและดูดซึมได้ง่าย
- **ลดภาระระบบย่อย:** โปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนแล้วนั้น ทำให้ระบบย่อยอาหารที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ของเด็กเล็กไม่ต้องทำงานหนักมากเกินไป ลดโอกาสการเกิดอาการไม่สบายท้อง ท้องอืด
- **เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:** การที่ลำไส้ทำงานได้ดีและดูดซึมสารอาหารได้ครบถ้วน ส่งผลโดยตรงต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพราะลำไส้คือแหล่งรวมของเซลล์ภูมิคุ้มกันส่วนใหญ่ การมีระบบย่อยที่ดีจึงช่วยให้ลูกน้อยแข็งแรงและเจ็บป่วยน้อยลง

โปรตีนย่อยง่ายชนิด PHP ในนมแม่ ช่วยให้ลูกน้อยได้รับประโยชน์สูงสุดทั้งในด้านการย่อย การดูดซึมสารอาหาร และการเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม

ลูกน้อยแบบไหนที่เหมาะกับนมที่มี PHP

คุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่า นมแม่มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วน หรือ PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) เหมาะกับลูกน้อยของตัวเองหรือไม่ คุณแม่อาจลองสังเกตอาการของลูกน้อยเบื้องต้นดังต่อไปนี้ค่ะ

- **ท้องอืดบ่อยหรือไม่สบายท้องเป็นประจำ:** หากลูกของคุณมีอาการท้องอืด ร้องไห้งอแง ดูเหมือนปวดท้องบ่อย ๆ นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าระบบย่อยอาหารของลูกยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้ทำงานได้ไม่สมบูรณ์
- **เสี่ยงเกิดภูมิแพ้:** เด็กเล็กบางรายมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็ก เนื่องจากโรคภูมิแพ้มีแนวโน้มที่จะถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ หากคุณพ่อคุณแม่หรือสมาชิกในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ จะเพิ่มความเสี่ยงให้ลูกน้อยของคุณเป็นโรคภูมิแพ้สูงขึ้นตามไปด้วย

นม PHP เหมาะกับเด็กทุกคนไหม

คุณแม่คงสงสัยใช่ไหมคะว่า นม PHP หรือนมที่มีโปรตีนที่ผ่านการย่อยบางส่วนนั้น เหมาะกับลูกน้อยทุกคนเลยหรือเปล่า?

แน่นอนว่า นมแม่มี PHP โปรตีนบางส่วนที่ถูกย่อยเป็นโมเลกุลเล็ก ทำให้ลูกย่อยและดูดซึมได้ง่ายขึ้น จึงอ่อนโยนต่อระบบย่อยอาหารที่ยังไม่สมบูรณ์ และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ได้ตั้งแต่วันแรก พร้อมทั้งมอบสารอาหารที่ครบถ้วนและเหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญเติบโตของลูกน้อยทุกคนค่ะ

เสริมภูมิคุ้มกันลูกน้อย เริ่มได้จากการให้นมที่เหมาะสม

สำหรับลูกวัยทารก ระบบย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกันยังทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้มีโอกาสเกิดอาการแพ้ได้ง่ายกว่าปกติค่ะ นมแม่จึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพราะในนมแม่มีโปรตีนที่ช่วยลดความเสี่ยงในการแพ้ และยังมีสารภูมิคุ้มกันที่ช่วยปกป้องลำไส้ของลูกน้อย โดยเฉพาะในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด น้ำนมสีเหลือง หรือที่เราเรียกว่าโคลอสตรัม (Colostrum) นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารและภูมิคุ้มกันจากคุณแม่ในปริมาณสูงที่สุด จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคให้ลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดเลยค่ะ

การป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดภูมิแพ้ให้กับลูกน้อยที่ดีที่สุด เริ่มจากการให้ลูกได้กินนมแม่เพียงอย่างเดียวตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน จากนั้นจึงให้กินนมแม่ควบคู่ไปกับอาหารเสริมตามวัยให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะนมแม่ไม่เพียงแต่มีโปรตีนที่ย่อยง่ายและดูดซึมง่ายเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น แคลเซียม ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน และ แอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมองและสติปัญญาของลูกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ในนมแม่ยังมีสารภูมิคุ้มกัน และจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด โดยเฉพาะจุลินทรีย์สุขภาพบีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกน้อยค่ะ

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. เมื่อสงสัยว่าลูกแพ้นมวัว จะปฏิบัติตัวอย่างไร, โรงพยาบาลกรุงเทพ ขอนแก่น
2. เปิดส่วนประกอบ "นมแม่" ใน 1 หยดมีสารอาหารอะไรบ้างนะ, โรงพยาบาลพญาไท
3. การป้องกันภูมิแพ้และอาหารของลูกน้อย, โรงพยาบาล BNH
4. ลูกน้อยงอแง เพราะท้องอืด ปัญหาที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรับมือ, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
5. ลำไส้คือสมองที่สองของร่างกาย รู้ทันไว้ ป้องกันโรคร้ายก่อนมาเยือน, ลำไส้ศาสตร์ มูลนิธิเครือข่ายมะเร็ง
6. จุลินทรีย์ในลำไส้ ทำหน้าที่อะไรบ้าง, โรงพยาบาลพญไท
7. ป้อนกล้วยบดเด็กแรกเกิด เสี่ยงปัญหาลำไส้จริงหรือไม่?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. รู้ได้อย่างไรว่าลูกแพ้นมวัว, โรงพยาบาลนครธน
9. “น้ำนมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข
10. น้ำนมแม่ วัคซีนแรกของลูกน้อย, โรงพยาบาลพญาไท 1

อ้างอิง ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2568

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน