

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุดที่สุด
บทความ

แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) สารอาหารสำคัญที่สมองลูกขาดไม่ได้

ต.ค. 7, 2025

7 นาที

แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) คืออะไร แล้วสำคัญอย่างไรกับลูกน้อย ถ้าจะเปรียบง่าย ๆ แกงกลีโอไซด์ ทำหน้าที่เหมือนเป็นตัวกลางที่ช่วยให้เซลล์สมองสามารถสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ จึงมีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กให้มีการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว ช่วยจดจำสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และยังช่วยเสริมพัฒนาการทางสมองที่ดี ส่งเสริมให้ลูกฉลาดสมวัย ที่สำคัญคือคุณแม่สามารถส่งต่อสารอาหารสำคัญนี้ให้แก่ลูกได้ด้วยน้ำนมแม่ ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด อีกทั้งยังมี ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการส่งสัญญาณประสาท ทำให้การทำงานของสมองเด็กเจนใหม่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อคุณแม่ทราบอย่างนี้แล้ว จะเห็นว่าการให้ความสำคัญกับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมแก่ลูกจะส่งผลดีในระยะยาวได้นั่นเอง

คำถามที่พบบ่อย

คุณแม่สามารถทำอะไรเพื่อเพิ่มปริมาณแกงกลีโอไซด์ในน้ำนมได้บ้าง?

คลิก

การที่คุณแม่รับประทานอาหารที่หลากหลาย และครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่เป็นแหล่งของไขมันดี เช่น ไข่ ผลิตภัณฑ์จากนม และเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายสามารถผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพและมีสารอาหารครบถ้วนตามธรรมชาติสำหรับลูกน้อยได้ดีที่สุด

หากลูกได้รับแกงกลีโอไซด์ไม่เพียงพอในช่วงทารก จะส่งผลกระทบต่อระยะยาวหรือไม่?

คลิก

เนื่องจากช่วง 1,000 วันแรกเป็นช่วงที่สมองพัฒนาสูงสุด การได้รับสารอาหารครบถ้วนจึงสำคัญมาก อย่างไรก็ตาม สมองของเด็กยังคงพัฒนาต่อไป การเน้นโภชนาการที่ดีและหลากหลายตลอดช่วงวัยเด็กจะช่วยส่งเสริม

พัฒนาการโดยรวมได้อย่างต่อเนื่อง หากคุณแม่มีข้อกังวลควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการ

แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) แตกต่างจากสารอาหารสมองตัวอื่นอย่าง ดีเอชเอ (DHA) อย่างไร?

คลิก

เปรียบเทียบง่าย ๆ คือ ดีเอชเอ (DHA) เป็น 'โครงสร้างหลัก' ของเซลล์สมอง เหมือนอิฐและปูนที่ใช้สร้างบ้าน ส่วนแกงกลีโอไซด์เป็น 'ส่วนประกอบเชิงฟังก์ชัน' ที่อยู่บนผิวเซลล์ เหมือนประตูหรือระบบสื่อสารของบ้าน ที่ช่วยให้เกิดการเชื่อมต่อและทำงานร่วมกัน ทั้งสองอย่างจึงมีความสำคัญและทำงานเสริมกันเพื่อพัฒนาการสมองที่สมบูรณ์

สรุป

- แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) คือ โครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็นต่อการสื่อสารของเซลล์สมอง ซึ่งช่วยส่งเสริมต่อการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาการทางสมองที่ดีของลูก
- สารอาหารแกงกลีโอไซด์ พบได้จากอาหารธรรมชาติที่คุณแม่ส่งต่อให้ลูกผ่านน้ำนมแม่ รวมถึงนมเด็กที่มีอายุ 1 ปีขึ้นไป ที่มีการเสริมสารอาหารสำคัญต่าง ๆ และในอาหารประเภทโปรตีนและไขมัน
- การใส่ใจในโภชนาการพื้นฐานที่ครบถ้วน คือการวางรากฐานที่แข็งแกร่งที่สุดเพื่ออนาคตที่สดใสของลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

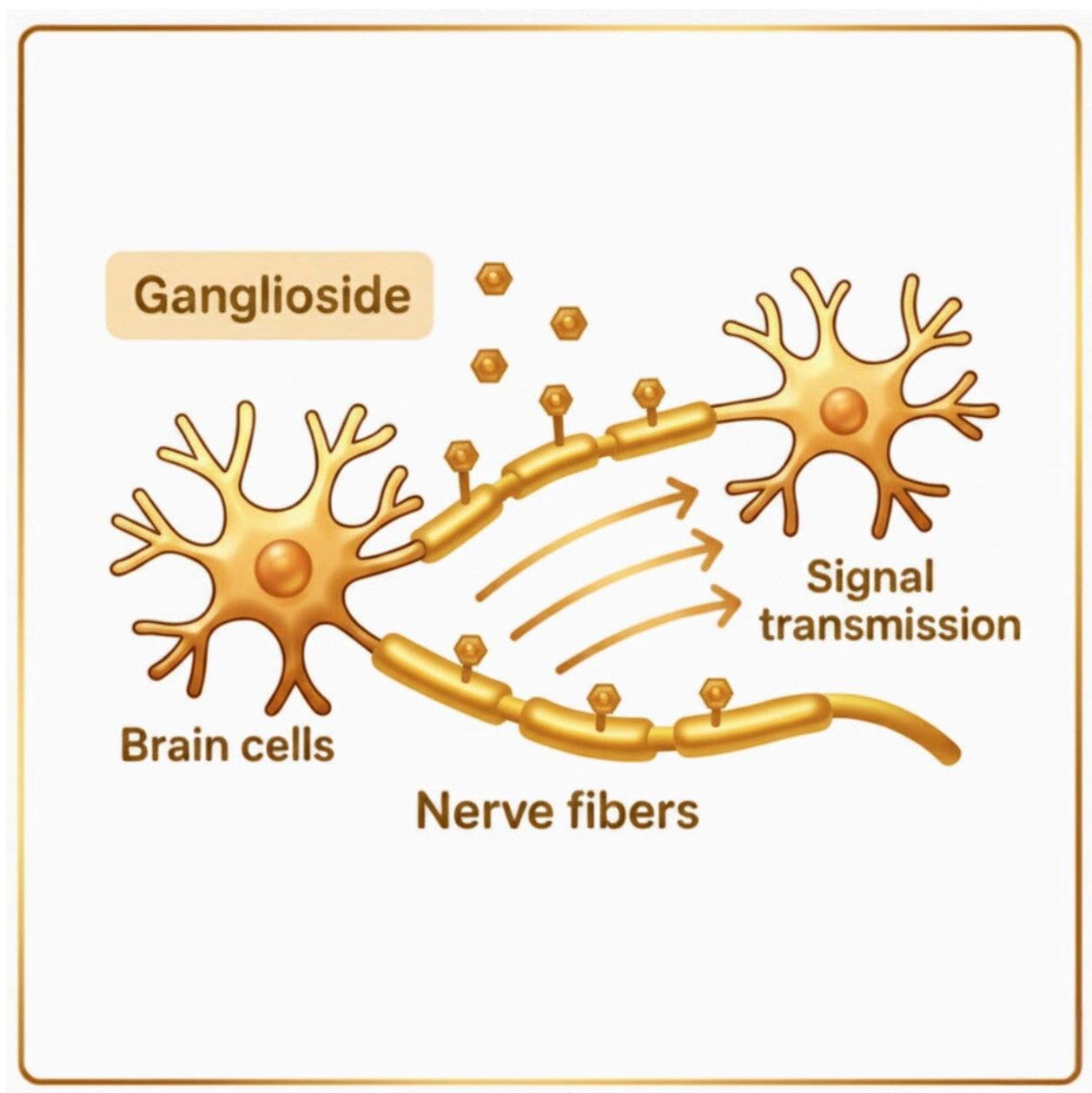
- แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) คืออะไร?
- คุณประโยชน์ แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) ช่วยลูกน้อยได้จริงไหม?
- แหล่งแกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) ที่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก อยู่ที่ไหน?
- คำถามที่คุณแม่สงสัยเกี่ยวกับแกงกลีโอไซด์ (Ganglioside)

แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) คืออะไร?

แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) คือ ส่วนประกอบหลักสำคัญของเซลล์สมอง มีหน้าที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมองและเส้นใยประสาท อธิบายง่าย ๆ ให้คุณแม่เข้าใจและมองเห็นภาพ ก็คือ ถ้าเปรียบ “บ้าน” เป็นเซลล์สมอง ในส่วนของ “ประตูและตู้จดหมาย” ก็เหมือนกับ แกงกลีโอไซด์ เพราะมีหน้าที่ลำเลียงข้อมูลข่าวสารจากภายนอกเข้าสู่บ้านหลังที่เรียกว่า “สมอง” นั่นเอง โดยแกงกลีโอไซด์ เป็นไกลโคลิพิด (Glycolipid) ชนิดหนึ่ง มีกรดไขมันและน้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ พบมากที่บริเวณเนื้อเยื่อของระบบประสาทส่วนกลาง คอยทำหน้าที่ให้เซลล์สามารถสื่อสารถึงกันได้ จึงทำให้แกงกลีโอไซด์ เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และความจำของลูกได้

คุณประโยชน์ แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) ช่วยลูกน้อยได้จริงไหม?

แกงกลีโอไซด์ (Ganglioside) ถือเป็นสารอาหารสำคัญในน้ำนมที่มีประโยชน์มากมายสำหรับเด็ก ทั้งในเรื่องของพัฒนาการสมองลูกน้อย และการทำงานของดีของระบบประสาท ช่วยกระตุ้นระดับสติปัญญา และการจดจำสิ่งต่าง ๆ โดยรวบรวมประโยชน์ที่คุณแม่ควรรู้ ดังนี้



1. สร้างจุดเชื่อมต่อ ที่เรียกว่า ซินแนปส์ (Synapse) เพิ่ม เครือข่ายการเรียนรู้

- แกงกลิโอไซด์ (Ganglioside) ทำหน้าที่ช่วยสร้างและส่งเสริมการทำงานของจุดเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท ซึ่งการสร้างจุดเชื่อมต่อในสมอง หรือที่เรียกว่า ซินแนปส์ (Synapse) ยิ่งมีมากจะยิ่งช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ที่ดี และจดจำสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพิ่มความแม่นยำในการส่งสัญญาณประสาท

- เนื่องจากแกงกลิโอไซด์ (Ganglioside) เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท ช่วยในเรื่องการส่งสัญญาณระหว่างเซลล์สมอง ทำให้เด็กมีพัฒนาการสมองและระบบประสาทที่ดียิ่งขึ้น

3. ประโยชน์ที่คาดไม่ถึง ช่วยดูแลสุขภาพลำไส้

- นอกจากจะพบแกงกลิโอไซด์ (Ganglioside) ที่บริเวณเซลล์ประสาทแล้ว เรายังพบแกงกลิโอไซด์บริเวณลำไส้ด้วย เปรียบเสมือนมีเกราะป้องกันเชื้อโรคไม่ให้ไปเจริญเติบโตที่ผนังลำไส้ได้ ช่วยในเรื่องภูมิคุ้มกันที่ดี



แหล่งแกงกลิโอไซด์ (Ganglioside) ที่ดีที่สุด

สำหรับลูกรัก อยู่ที่ไหน?

แหล่งที่พบแองกลิโอไซด์ (Ganglioside) ได้มาก คือ บริเวณเนื้อเยื่อของระบบประสาทส่วนกลาง เนื่องจากแองกลิโอไซด์เป็นส่วนประกอบของเซลล์ประสาทและเซลล์สมอง จึงช่วยในการส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ มีส่วนสำคัญต่อการกระตุ้นพัฒนาการสมอง สติปัญญา รวมไปถึงด้านภูมิคุ้มกัน ซึ่งคุณแม่อาจจะอยากทราบว่าแล้วจะสามารถส่งต่อ แองกลิโอไซด์ในรูปแบบของสารอาหารได้จากแหล่งอาหารอะไรบ้าง เราได้รวบรวมมาให้แล้วค่ะ

1. นำนมแม่ ขุมทรัพย์สารอาหารจากธรรมชาติ

นมนมแม่ ถือเป็นอันดับ 1 ของสารอาหารจากธรรมชาติสำหรับลูก รวมถึงมีสารอาหารแองกลิโอไซด์ที่ร่างกายทารกดูดซึมได้ดีที่สุดด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ในนมนมแม่ยังมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด ทั้ง ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง ช่วยให้เซลล์ประสาทสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้ลูกน้อยมีสมาธิพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของลูก จึงอาจเรียกได้อีกว่านมนมแม่ คือ ขุมทรัพย์สารอาหารจากธรรมชาติอย่างแท้จริง

2. อาหารตามวัย

เมื่อลูกสามารถรับประทานอาหารตามวัยได้แล้ว คุณแม่สามารถเพิ่มแหล่งแองกลิโอไซด์ให้ลูกผ่านอาหารตามธรรมชาติ เช่น

- ไข่ ไข่แดง
- เนื้อสัตว์
- ผลิตภัณฑ์นม อาทิ นม โยเกิร์ต ชีส เป็นต้น

คำถามที่คุณแม่สงสัยเกี่ยวกับแองกลิโอไซด์ (Ganglioside)

คุณแม่คงทราบประโยชน์มากมายเกี่ยวกับแองกลิโอไซด์ (Ganglioside) แล้ว แต่อาจยังมีข้อสงสัยอื่น ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมในการคิดสรรสิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูกน้อย

Q1: แองกลิโอไซด์ (Ganglioside) สำคัญที่สุดในช่วงวัยไหนของลูก?

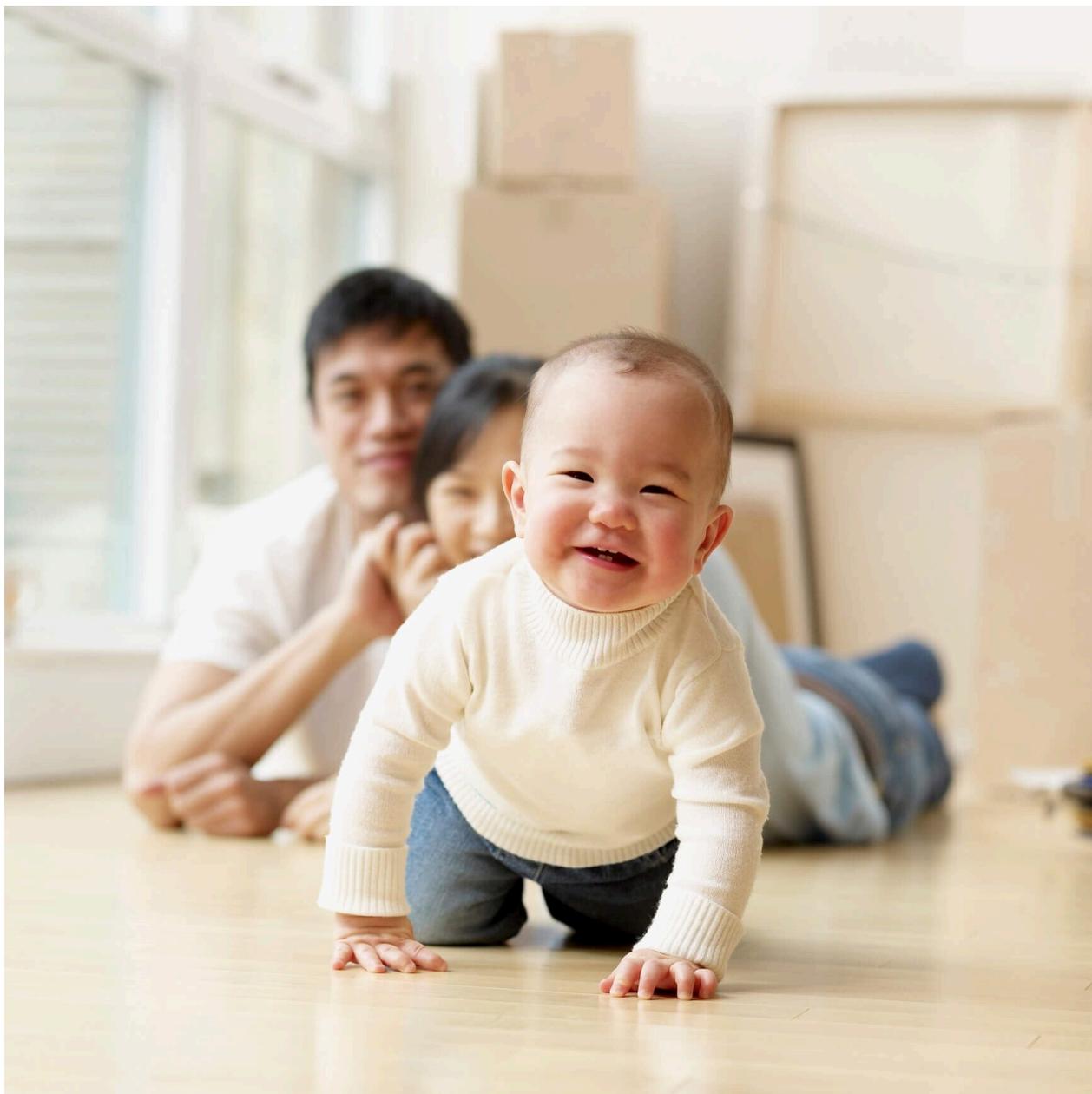
A1: สำคัญอย่างยิ่งในช่วง 1,000 วันแรกของชีวิต (ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึง 2 ขวบ) เพราะเป็นช่วงที่สมองมีการสร้างเครือข่ายและเติบโตเร็วที่สุด

Q2: แองกลิโอไซด์ (Ganglioside) ปลอดภัยสำหรับทารกหรือไม่?

A2: ปลอดภัยเพราะเป็นสารอาหารที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติในนมแม่ การได้รับในปริมาณที่เหมาะสมจากโภชนาการถือเป็นสิ่งจำเป็น

Q3: แองกลิโอไซด์ (Ganglioside) มีอยู่ที่ไหนบ้าง?

A3: แหล่งธรรมชาติอันดับหนึ่งที่พบสารอาหารแกงกลิโอไซด์ได้ง่ายที่สุดคือ น้่านมแม่ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของสมองและระบบประสาทของทารก เมื่อลูกโตขึ้นสามารถเสริมด้วยอาหารตามวัยที่มี แกงกลิโอไซด์ตามธรรมชาติ เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นม ซึ่งล้วนเป็นแหล่งโภชนาการที่ดีในการสนับสนุนการเรียนรู้และความจำของเด็ก



การใส่ใจในโภชนาการพื้นฐานที่ครบถ้วน คือการวางรากฐานที่แข็งแกร่งที่สุดเพื่ออนาคตที่สดใสของลูกน้อย คุณแม่จึงสามารถมอบสารอาหารที่ดีและปลอดภัยที่สุดแก่ลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารอาหารที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมอง การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ การจดจำสิ่งรอบตัวได้เป็นอย่างดี และช่วยให้ลูกมีสติปัญญาที่ดี ฉลาดสมวัย ด้วย “แกงกลิโอไซด์ (Ganglioside)” ร่วมกับสารอาหารสำคัญอื่น ๆ มากกว่า 200 ชนิด ผ่านน้่านมแม่ ที่ประกอบไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และสารอาหารเพื่อพัฒนาสมองอย่าง ดีเอชเอ (DHA) เออา

อาร์เอ (ARA) โคลีน (Choline) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนช่วยในการส่งสัญญาณและการเชื่อมต่อของระบบประสาทได้อย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด

บทความที่เกี่ยวข้อง

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

อ้างอิง:

1. พัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในครรภ์เริ่มดูแลได้ตั้งแต่วันนี้, โรงพยาบาลวิภาวดี
2. Ganglioside / แกงกลีโอไซด์, ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร
3. Brain Hack: 6 secrets to learning faster, backed by neuroscience, TED Talk โดย ดร.Lila Landowski
4. Increased catabolism and decreased unsaturation of ganglioside in patients with inflammatory bowel disease, National Library of Medicine
5. Correlation between dietary intake and serum ganglioside concentrations: a cross-sectional study among Malaysian toddlers, BMC Nutrition
6. กรมอนามัย สร้างคนไทยสุขภาพดีตั้งแต่ในท้องยันเกิด 2 ปี มีพัฒนาการสมวัยสู่ผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กรกฎาคม 2568

แฮร์ตอนนี่