

รวมบทความเกี่ยวกับ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ตัวช่วยพัฒนาสมอง บทความ

สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค

สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหาร สำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูก น้อย

ก.ค. 1, 2025

สมองของทารกเริ่มสร้างขึ้นตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เริ่มจากการพัฒนาระบบประสาทตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งถึงวัยรุ่น แต่สมองของทารกจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ในช่วงเวลานี้คุณแม่ควรเสริมสารอาหารที่มีส่วนในการเสริมสร้างและพัฒนา ระบบประสาทและสมองด้วยนมแม่ เพราะในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการ เติบโตของร่างกาย มีกรดไขมัน โคลีน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มี ส่วนช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารก

นอกจากอาหารแล้ว มีวิธีอื่นใหม่คะที่จะช่วยเสริมสร้าง "ปลอกไมอี ลิน" ให้ลูกได้?

คลิก

มีแน่นอนคะ และสำคัญไม่แพ้อาหารเลย! สารอาหารเปรียบเสมือน "วัตถุดิบ" แต่สมองต้องการ "การกระตุ้น" เพื่อนำวัตถุดิบไปใช้งานและสร้างการเชื่อมต่อคะ การที่คุณพ่อคุณแม่:

พูดคุย, อ่านนิทาน, ร้องเพลง กับลูกบ่อยๆ

ชวนลูกเล่น ของเล่นที่ต้องใช้ความคิด การแก้ปัญหา

ส่งเสริมกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การคลาน, การเดิน, การวิ่ง

กิจกรรมเหล่านี้คือการ ""เปิดสวิตช์"" ให้สมองได้ทำงานและสร้างเครือข่ายเส้นใยประสาทที่มีปลอกไมอีลินหุ้ม อย่างแข็งแรงคะ

ถ้าให้นมแม่ไม่ได้ ลูกจะขาดแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินใหม่คะ?

คลิก

ไม่ต้องกังวลเลยคะ แม้นมแม่จะเป็นแหล่งโภชนาการที่ดีที่สุด แต่หากคุณแม่ไม่สามารถให้นมแม่ได้ ลูกก็ยัง ไม่ขาดสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เพราะสามารถพบได้ในผลิตภัณฑ์อาหารอื่น ๆ เช่น นมวัว ซีส และผลิตภัณฑ์จากนมชนิดต่าง ๆ ทำให้ลูกน้อยยังคงได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างเพียงพอ ทั้งนี้

การเลือกโภชนาการที่เหมาะสมและการปรึกษาแพทย์จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณแม่ได้มากขึ้นค่ะ

ได้ยินเรื่องสารอาหารสมองเยอะมาก ทั้ง DHA, โคลีน, แล้วก็ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สรุปแล้วมันต่างกันยังไงคะ?

คลิก

ลองนึกภาพการสร้างคอมพิวเตอร์นะคะ สารอาหารเหล่านี้ทำงานเป็นทีมค่ะ:

DHA: เปรียบเหมือน "ชิ้นส่วนฮาร์ดแวร์" คือเป็นโครงสร้างหลักของเซลล์สมองและจอประสาทตา
แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน: เปรียบเหมือน "สายเคเบิลความเร็วสูง" ที่ใช้สร้างปลอกไมอีลิน เพื่อเชื่อมต่อชิ้นส่วนต่างๆ ให้ส่งข้อมูลหากันได้เร็วปรืด
แอลฟา-แล็คตัลบูมิน: ช่วยสร้าง "ซอฟต์แวร์" หรือสารสื่อประสาท เพื่อให้โปรแกรมต่างๆ ในสมองทำงานได้
สรุปคือ ทุกตัวสำคัญหมดและทำงานร่วมกันเพื่อสร้างสมองที่มีประสิทธิภาพให้ลูกน้อยค่ะ

สรุป

- สมองประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้าน ๆ เซลล์ สมองของทารกจะมีพัฒนาการที่รวดเร็วในช่วง 2 ปีแรกหลังคลอด คุณแม่สามารถเสริมสร้างสมองของลูกน้อยได้ด้วยนมแม่ และผลิตภัณฑ์จากนมที่มีสารอาหารสำคัญในการพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อย
- สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin) คือ สารอาหารที่พบได้ในนมแม่ และผลิตภัณฑ์จากนมหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง
- แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญที่พบได้ในนมแม่ มีส่วนช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท และเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการคิดอย่างรวดเร็ว และสมาธิของเด็ก ทำให้การทำงานของสมองของเด็กเจนใหม่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- การที่เซลล์ประสาทมียปลอกไมอีลินทำให้สมองเกิดการเชื่อมโยงข้อมูลที่รวดเร็วขึ้นกว่าเดิมถึงกว่า 100 เท่า ซึ่งปริมาณไมอีลินที่เพิ่มขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ของเด็กที่ดีขึ้น ลูกน้อยจึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาการที่รวดเร็ว
- งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า เด็กที่ได้รับนมแม่มีคะแนน IQ สูงกว่าและมีพัฒนาการทางภาษาดีกว่าเมื่อเทียบกับทารกที่ไม่ได้รับนมแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความรู้จัก สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) สารอาหารเสริมสร้างพัฒนาการสมอง
- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) สารอาหารสำคัญที่ช่วยพัฒนาสมอง
- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร ทำไมถึงสำคัญต่อสมองของลูกน้อย
- บทบาทของ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ต่อสมองเด็กเจนใหม่
- ปลอกไมอีลิน ช่วยเพิ่มความรวดเร็วในการส่งต่อสัญญาณในสมองถึงกว่า 100 เท่า
- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินกับการทำงานของสมองลูกน้อย
- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีประโยชน์อย่างไร

- แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญช่วยพัฒนาสมอง

ทำความรู้จัก สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) สารอาหารเสริมสร้างพัฒนาการสมอง

สฟิงโกไมอีลิน (sphingomyelin)

เป็นสารอาหารที่พบได้ในนมแม่ และผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ชีส เป็นต้น หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง เพราะในสมองอุดมไปด้วยสฟิงโกไลปิดที่เป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ที่มีส่วนสำคัญในการส่งสัญญาณในสมองให้เกิดการเรียนรู้และการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองของทารก

แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน, Alpha-Lactalbumin)

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน เป็นโปรตีนคุณภาพสูงที่พบในนมแม่ มีกรดอะมิโนจำเป็น ช่วยเสริมสร้างสารสื่อประสาทที่ช่วยให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยทางการแพทย์ระบุว่า ทารกที่ได้รับนมแม่มีแนวโน้มที่จะมีคะแนน IQ สูงกว่า และ มีพัฒนาการด้านภาษาที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับทารกที่ไม่ได้รับนมแม่

สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) สารอาหารสำคัญที่ช่วยพัฒนาสมอง

สมองประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้าน ๆ เซลล์ที่มีการแตกกิ่งก้านสาขาออกไปที่เรียกว่า “แขนงประสาท” เพื่อรับส่งกระแสประสาทจากเซลล์ประสาทอื่น ๆ ทั่วร่างกาย ทั้งยังมี

- **สฟิงโกไมอีลิน** มีส่วนช่วยในการสร้างไมอีลิน ส่วนประกอบสำคัญของเซลล์ประสาทที่คอยทำหน้าที่เชื่อมโยงการทำงานของเซลล์ประสาทแต่ละส่วน (brain connection)
- **แอลฟา-แล็คตัลบูมิน** ช่วยเสริมสร้างสารสื่อประสาท ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร ทำไมถึงสำคัญต่อสมองของลูกน้อย

คือ สารอาหารสำคัญที่พบมากในนมแม่ ช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองเด็กตั้งแต่ขวบปีแรก โดยช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทและเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้สมองของลูกน้อยพัฒนาได้อย่างเต็มที่

The infographic is divided into two main sections. The left section features a silhouette of a baby's head with the text 'สฟิงโกไมอีลิน' (Sphingomyelin) and 'ช่วยการส่งสัญญาณของเซลล์ประสาท' (Helps with nerve signal transmission). The right section features a silhouette of an adult's head with glowing neural connections and the text 'แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน' (Alpha-Lactalbumin Sphingomyelin), 'สร้างสมองไวกว่าเดิม' (Builds a more sensitive brain), 'เชื่อมต่อเซลล์สมอง' (Connects brain cells), and '100,000 ล้าน เซลล์' (100,000 million cells). The S-Mom Club logo is in the top left corner.

สฟิงโกไมอีลิน
ช่วยการส่งสัญญาณของเซลล์ประสาท

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน
สร้างสมองไวกว่าเดิม

เชื่อมต่อเซลล์สมอง
100,000 ล้าน เซลล์

*เทียบระหว่างเซลล์สมองที่มีปลอกไมอีลินกับไม่มี **เซลล์สมองมีมากกว่า 1 แสนล้านเซลล์
***นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟา-แล็คติลูบูมิน, สฟิงโกไมอีลิน
****สฟิงโกไมอีลินช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แล็คติลูบูมิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

บทบาทของ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ต่อสมองเด็กเจนใหม่

- ช่วยให้สมองเรียนรู้เร็วขึ้น ด้วยการเสริมสร้างสารสื่อประสาทและปลอกไมอีลิน ทำให้การส่งสัญญาณประสาทมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- มีส่วนช่วยพัฒนาสมองด้านการคิดวิเคราะห์และความยืดหยุ่นทางความคิด เด็กสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น คิดแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์
- มีส่วนช่วยพัฒนาสมองด้านสมาธิและการจดจ่อ การเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทที่ดีขึ้นทำให้ลูกมีสมาธิกับการเรียนรู้ได้ยาวนานกว่า

ปลอกไมอีลิน ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งต่อสัญญาณในสมองถึงกว่า 100 เท่า

เมื่อเส้นประสาทถูกห่อหุ้มด้วยฉนวนหรือปลอกหุ้มประสาทที่เรียกว่า “ปลอกไมอีลิน (myelin sheath)” ทำให้กระแสประสาทเดินทางได้เร็วกว่าเดิมโดยการกระโดดข้ามจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง เซลล์ประสาทจึงเกิดการส่งต่อข้อมูลได้เร็วขึ้นถึงกว่า 100 เท่า เมื่อเทียบกับเส้นประสาทที่ไม่มีปลอกไมอีลินหุ้ม สมรรถนะของลูกน้อยเกิดการรับรู้ การเคลื่อนไหว และการคิดวิเคราะห์ที่รวดเร็วกว่า เปรียบเสมือนกับคนที่มีช่วงขาที่ยาวกว่าทำให้สามารถก้าวไปถึงเส้นชัยในเวลาที่เร็วกว่า

S-Mom Club

รู้ไหม? แอลฟา แล็ค สฟิงโก ไมอีลิน

ช่วยลูกสมองไว

โดยเฉพาะ ช่วงเวลาทองขวบปีแรก

*นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน กับการทำงานของสมองลูกน้อย

สมองของเด็กจะพัฒนาอย่างรวดเร็วภายใน 2 ปีแรกของชีวิต คุณพ่อคุณแม่ต้องไม่พลาดในการเติมเต็มศักยภาพการทำงานของสมองลูกน้อยตั้งแต่ยังเล็กด้วยสารอาหารหลักในการสร้างไมอีลินทั้งโปรตีน และไขมัน โดยสฟิงโกไมอีลิน (sphingomyelin) เป็นส่วนหนึ่งของฟอสโฟไลปิดหนึ่งในไขมันจำเพาะที่ช่วยสร้างไมอีลินในสมองให้เกิดการทำงานที่รวดเร็ว เพราะความเร็วในการส่งสัญญาณของสมองต้องอาศัยไมอีลินที่คอยทำหน้าที่เชื่อมโยงการทำงานของสมองในแต่ละส่วน (brain connection)

แอลฟาแล็ค (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน) อุดมไปด้วยกรดอะมิโนจำเป็น ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของสารสื่อประสาทในสมอง การได้รับแอลฟา-แล็คตัลบูมินในปริมาณที่เพียงพอช่วยให้สมองพัฒนาได้อย่างเต็มที่และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อสมองสามารถเชื่อมต่อกันได้เร็วทำให้สมองสามารถเกิดการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทได้ไวกว่าซึ่งเปรียบได้กับการใช้อินเตอร์เน็ตความเร็วสูง ที่ช่วยให้การส่งสัญญาณหากันได้เร็วกว่า ลูกน้อยจึงเกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้ไวกว่าที่แม่คิด ทั้งความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาการทางด้านการร่างกาย เช่น คลาน เดิน วิ่ง หัวเราะ หรือร้องไห้ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีประโยชน์อย่างไร

- ช่วยพัฒนาเซลล์ประสาท เพราะสมองของลูกน้อยต้องการโปรตีนและไขมันในการพัฒนาเซลล์ประสาท
- ช่วยสร้างปลอกไมอีลิน สฟิงโกไมอีลิน (sphingomyelin) เป็นหนึ่งในไขมันจำเพาะที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างปลอกไมอีลิน (Myelination) เป็นฉนวนเคลือบเซลล์ประสาทให้การเชื่อมต่อหรือการถ่ายโอนข้อมูลในระหว่างเซลล์ประสาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยให้การส่งสัญญาณในสมองมีประสิทธิภาพ ทำให้เด็กมีสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาการทางสมองที่ดี

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญช่วยพัฒนาสมอง

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการสื่อสารและการถ่ายโอนข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วจึงเกิดเป็นการพัฒนาการ ด้านความรู้และความเข้าใจของลูกน้อย เด็กจึงต้องได้รับแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินในปริมาณที่เหมาะสม

แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

- นมแม่ ทารกจึงควรได้รับนมแม่ เพราะนมแม่เป็นแหล่งอาหารสมองชั้นดีสำหรับลูกน้อย
- ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ครีม ซีส

จากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กที่ได้รับนมแม่เพียงอย่างเดียว จะมีปริมาณของไมอีลินในสมองที่เพิ่มขึ้น ซึ่งปริมาณไมอีลินที่เพิ่มขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ของเด็กที่ดีขึ้นด้วย

การพัฒนาสมองของลูกไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยเดียว แต่ ต้องอาศัยสารอาหารที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการกระตุ้นพัฒนาการผ่านการเล่น การอ่าน และการพูดคุย กับลูก แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารอาหารที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมองของลูกน้อย ช่วยให้สมองลูกไวเกินกว่าที่แม่คิด มีส่วนช่วยให้คิดวิเคราะห์ได้ดี และมีสมาธิ เด็กที่ได้รับสารอาหารเหล่านี้เพียงพอ จะมีพัฒนาการทางสมองที่ดี และ พร้อมสำหรับการเรียนรู้ในอนาคต

นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้งสารอาหารที่ช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมองของลูกน้อย คุณแม่จึงควรส่งเสริมให้ลูกได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองให้เพียงพอโดยเฉพาะกรดไขมันที่จำเป็นอย่าง DHA (ดีเอชเอ) ธาตุเหล็ก ไอโอดีน โคลีน และวิตามินบี รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ร่วมกับการเอาใจใส่ลูกรักอยู่เสมอ เพราะสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อสติปัญญา (IQ) พัฒนาการการเรียนรู้ พฤติกรรม และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของลูกน้อยด้วย

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน่านมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน่านม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น่านมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีซนนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำซนนม สำหรับแม่มือใหม่
- ทำความรู้จัก 'สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง

อ้างอิง:

1. สารอาหารสำคัญ เพิ่มพัฒนาการทางสมองให้ลูกรัก, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. Vitamin K and Sphingolipid Metabolism: Evidence to Date, International Life Sciences Institute
3. 'สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารสมองสำหรับเด็กยุค 5G, มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ภาวะสมองเสื่อมตามวัย ความทำลายของ เวชศาสตร์การฟื้นฟู และป้องกัน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
5. โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. 'แอลฟา-แล็คตัลบูมิน' ในนมแม่กระตุ้นพัฒนาการสมองลูกน้อยให้สมบูรณ์, สถาบันราชานุกูล

อ้างอิง ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566 / 28 มกราคม 2568

แชร์ตอนนี้