

สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค

สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย

รวมบทความเกี่ยวกับ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ตัวช่วยพัฒนาสมอง

บทความ

มี.ค. 7, 2020

สมองของทารกเริ่มสร้างขึ้นตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เริ่มจากการพัฒนาระบบประสาทตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งถึงวัยรุ่น แต่สมองของทารกจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต ในช่วงเวลานี้คุณแม่ควรเสริมสารอาหารที่มีส่วนในการเสริมสร้างและพัฒนา ระบบประสาทและสมองด้วยนมแม่ เพราะในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อการเติบโตของร่างกาย มีกรดไขมัน โคลีน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารก

สรุป

- สมองประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้าน ๆ เซลล์ สมองของทารกจะมีพัฒนาการที่รวดเร็วในช่วง 2 ปีแรกหลังคลอด คุณแม่สามารถเสริมสร้างสมองของลูกน้อยได้ด้วยนมแม่ และผลิตภัณฑ์จากนมที่มีสารอาหารสำคัญในการพัฒนาระบบประสาทของลูกน้อย
- สฟิงโกไมอีลิน (Sphingomyelin) คือ สารอาหารที่พบได้ในนมแม่ และผลิตภัณฑ์จากนม หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง
- แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญที่พบได้ในนมแม่ มีส่วนช่วยสร้างสารสื่อประสาท เพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท และเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการคิดอย่างรวดเร็ว และสมาธิของเด็ก ทำให้การทำงานของสมองของเด็กเจนใหม่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- การที่เซลล์ประสาทมีปลอกไมอีลินทำให้สมองเกิดการเชื่อมโยงข้อมูลที่รวดเร็วขึ้นกว่าเดิมถึงกว่า 100 เท่า ซึ่งปริมาณไมอีลินที่เพิ่มขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ของเด็กที่ดีขึ้น ลูกน้อยจึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาการที่รวดเร็ว
- งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า เด็กที่ได้รับนมแม่มักมีคะแนน 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 ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งต่อสัญญาณในสมองถึงกว่า 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 และมีพัฒนาการด้านภาษาที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับทารกที่ไม่ได้รับนมแม่

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

บทบาทของ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ต่อสมองเด็กเจนใหม่

- **ช่วยให้สมองเรียนรู้เร็วขึ้น** ด้วยการเสริมสร้างสารสื่อประสาทและปลอกไมอีลิน ทำให้การส่งสัญญาณประสาทมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- **มีส่วนช่วยพัฒนาสมองด้านการคิดวิเคราะห์และความยืดหยุ่นทางความคิด** เด็กสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น คิดแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์
- **มีส่วนช่วยพัฒนาสมองด้านสมาธิและการจดจ่อ** การเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทที่ดีขึ้น ทำให้ลูกมีสมาธิกับการเรียนรู้ได้ยาวนานกว่า

ปลอกไมอีลิน ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งต่อสัญญาณในสมองถึงกว่า 100 เท่า

เมื่อเส้นประสาทถูกห่อหุ้มด้วยฉนวนหรือปลอกหุ้มประสาทที่เรียกว่า “ปลอกไมอีลิน (myelin sheath)” ทำให้กระแสประสาทเดินทางได้เร็วกว่าเดิมโดยการกระโดดข้ามจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง

เซลล์ประสาทจึงเกิดการส่งต่อข้อมูลได้เร็วขึ้นถึงกว่า 100 เท่า เมื่อเทียบกับเส้นประสาทที่ไม่มีปลอกไมอีลินหุ้ม สมองของลูกน้อยเกิดการรับรู้ การเคลื่อนไหว และการคิดวิเคราะห์ที่รวดเร็วกว่าเปรียบเสมือนกับคนที่มีความยาวกว่าทำให้สามารถก้าวไปถึงเส้นชัยในเวลาที่เร็วกว่า

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 และพัฒนาการทางร่างกาย เช่น คลาน เดิน วิ่ง หัวเราะ หรือร้องไห้ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีประโยชน์อย่างไร

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

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ

ช่วยพัฒนาสมอง

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการสื่อสารและการถ่ายโอนข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วจึงเกิดเป็นการพัฒนาการ ด้านความรู้และความเข้าใจของลูกน้อย เด็กจึงต้องได้รับแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลินในปริมาณที่เหมาะสม

แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

- นมแม่ ทารกจึงควรได้รับนมแม่ เพราะนมแม่เป็นแหล่งอาหารสมองชั้นดีสำหรับลูกน้อย
- ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ครีม ชีส

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

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

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 สูดยอดดูสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- 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 ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่
- ทำความรู้จัก 'สฟิงโกไมอีลิน' หนึ่งในสารอาหารพัฒนาสมอง

อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566 / 28 มกราคม 2568





แม่ผ้าตลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น