รวมบทความเกี่ยวกับ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ตัวช่วยพัฒนาสมอง
บทความ

5 อาหารเสริมให้ลูกฉลาด กินอะไรให้ลูกฉลาด พัฒนาสมองลูก

ก.ย. 16, 2025

นอกจากวิธีการกระตุ้นพัฒนาการของลูกแล้ว “ให้ลูกกินอะไร ลูกถึงจะสมองดี?” อาหารเสริมให้ลูกฉลาด ก็เป็นอีกคำถามยอดฮิตที่คุณแม่หลายคนสงสัยกัน เพราะเรื่องโภชนาการหรืออาหารการกินของลูกนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนั้น ในวันนี้เราจึงอยากแนะนำและให้ข้อมูลแก่คุณแม่ เกี่ยวกับอาหารเสริมให้ลูกฉลาด โภชนาการที่จะช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาให้กับสมองของลูกน้อย

คำถามที่พบบ่อย

ลูกเป็นเด็กทานยากค่ะ ควรเน้นสารอาหารอะไรเป็นพิเศษที่สำคัญต่อสมองคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าช่วงที่ลูกเลือกทานนี่น่ากังวลใจมาก ลองเน้นไปที่อาหาร 2-3 กลุ่มหลักๆ ที่จำเป็นต่อสมองนะคะ คือ "ธาตุเหล็ก" ที่มีในเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ซึ่งช่วยเรื่องสมาธิ และ "โปรตีน" จากไข่หรือนม ที่ช่วยสร้างเครือข่ายสมองค่ะ การนำเสนอในรูปแบบที่น่าสนใจอาจช่วยให้ลูกทานง่ายขึ้นค่ะ แต่หากคุณแม่กังวลว่าพฤติกรรมการเลือกทานของลูกอาจส่งผลต่อพัฒนาการ ควรปรึกษาคุณหมอเด็กหรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องค่ะ

ได้ยินว่าปลาดีต่อสมอง แต่ให้ลูกทานบ่อยๆ จะปลอดภัยไหมคะ?

คลิก

ปลาที่มีไขมันดีอย่างปลาแซลมอนหรือปลาทู ดีต่อสมองของลูกมากๆ เลยค่ะ เพราะมี DHA สูงซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเซลล์สมองค่ะ แนะนำให้ทานประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ก็เพียงพอแล้วค่ะ ควรเลือกปลาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและปรุงให้สุกเสมอค่ะ เพื่อความปลอดภัยในการเลือกชนิดและปริมาณของปลาที่เหมาะสมกับวัยของลูกน้อย ควรปรึกษากุมารแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเด็กค่ะ

ไข่ไก่สำคัญกับสมองของลูกจริงไหมคะ ควรให้ทานทุกวันหรือเปล่า?

คลิก

จริงที่สุดเลยค่ะ! ไข่ไก่เปรียบเหมือนขุมพลังสารอาหารบำรุงสมองเลยค่ะ โดยเฉพาะในไข่แดงจะมีสารที่ชื่อว่า "โคลีน" และ "สฟิงโกไมอีลิน" ที่ช่วยเรื่องความจำและการส่งสัญญาณของสมองโดยตรงเลยค่ะ การให้ลูกทานไข่วันละ 1 ฟองถือเป็นเรื่องที่ดีมากค่ะ แต่ก็ควรสลับกับอาหารโปรตีนชนิดอื่นๆ เพื่อความหลากหลายด้วยนะคะ หากลูกน้อยมีประวัติการแพ้อาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอค่ะ

กินอะไรให้ลูกฉลาด สารอาหารอะไรบ้างที่ลูกกินแล้วสมองดี

ก่อนที่จะพูดถึงอาหารเสริมให้ลูกฉลาด หรือกินอะไรให้ลูกฉลาด เราอยากแนะนำให้คุณแม่รู้จักกับสารอาหารสำคัญชนิดต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างและพัฒนาสมองของลูกน้อย ช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

- **ธาตุเหล็ก** สารอาหารที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดงในโลหิตที่เป็นตัวนำออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปสู่เซลล์ในร่างกายลูก ธาตุเหล็กมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อพัฒนาการของร่างกายและสมองลูก และเป็นหนึ่งในอาหารเสริมให้ลูกฉลาด หากเด็กมีอาการขาดธาตุเหล็กจะส่งผลเสียต่อการพัฒนาสมองในระยะยาว
- **โคลีน** สารอาหารที่มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองของลูก ช่วยบำรุงสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำและความสามารถในการเรียนรู้ และการควบคุมกล้ามเนื้อ
- **กรดไขมันไม่อิ่มตัว** เช่น DHA, โอเมก้า 3 6 9 ที่เป็นกรดไขมันชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่สำคัญช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง มีประโยชน์ต่อดวงตาและการมองเห็น โดยเฉพาะในเด็ก ทำให้มีการมองเห็นที่ดี และเรียนรู้ได้เร็ว
- **แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน** หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองเด็กเจนใหม่ ให้ทำงานรวดเร็ว โดยมี สฟิงโกไมอีลิน เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างไมอีลินปลอกหุ้มแขนงประสาทนำออก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท ทำให้สมองของลูกสามารถส่งข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติแล้ว แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน นั้นเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบได้ในนมแม่ แต่นอกจากนมแม่แล้ว แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ยังสามารถพบได้ ในอาหารประเภท นม ชีส ผลิตภัณฑ์จากนม และไข่
- **วิตามิน B12** วิตามินที่มีส่วนสำคัญต่อการทำงานของสมอง มีหน้าที่ป้องกันเยื่อไมอีลิน ที่ห่อหุ้มเส้นประสาท ช่วยให้ระดับการทำงานของเซลล์ประสาทและระบบประสาท ทำงานได้อย่างปกติ และยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นการทำงานของแบคทีเรียชนิดดีในกระเพาะอาหาร และช่วยกำจัดแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในกระเพาะอาหาร
- **โปรตีน** หนึ่งในอาหารเสริมให้ลูกฉลาด สารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสร้าง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อีกทั้งยังเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยให้สมองของลูกมีสุขภาพที่ดี พร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ที่สำคัญโปรตีนนั้นจะถูกนำไปสร้างระบบเครือข่ายของสมองและระบบสัญญาณของเซลล์ประสาท

5 อาหารเสริมให้ลูกฉลาด ช่วยบำรุงสมองลูก ให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

1. **ปลา** เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี อาหารบำรุงสมองเด็ก ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงไม่แพ้เนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่สำคัญในเนื้อปลายังเป็นแหล่งของกรดไขมันดีตามธรรมชาติ โดยเฉพาะ DHA กรดไขมันที่สำคัญต่อการพัฒนาสมอง และยังมีส่วนประกอบของกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายสูง โดยเฉพาะไลซีนและทูรีโอนีน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตในวัยเด็ก สำหรับเนื้อปลาที่มี DHA ในปริมาณมากนั้นได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาสวาย ปลาทู
2. **ไข่** เป็นที่รู้กันดีว่า ไข่นั้นคือแหล่งของโปรตีนชั้นดี ที่มีส่วนช่วยในการสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย แต่นอกจากโปรตีนแล้วนั้น ไข่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์อีกมากมาย หนึ่งในอาหารเสริมให้ลูกฉลาด ทั้งโคลีน ที่ช่วยในการพัฒนาและบำรุงสมองในส่วนของความทรงจำ และในไข่นั้นยังเป็นแหล่งของสารอาหารสมองอันสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน อีกด้วย
3. **ผักสีสด** เช่นมะเขือเทศ ฟักทอง แครอท ปวยเล้ง เป็นต้น เพราะในผักเหล่านี้อุดมไปสารต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามินต่าง ๆ รวมถึงแร่ธาตุที่มีประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่เซลล์สมองของลูกได้เป็นอย่างดี
4. **นม และผลิตภัณฑ์จากนม** อย่างที่รู้กันว่านมนั้นอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เช่นโปรตีน แคลเซียม รวมถึงวิตามินต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ที่สำคัญ ในนมและผลิตภัณฑ์จากนมอย่างเช่น ชีสโยเกิร์ต นั้นยังเป็นแหล่งของ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งเป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญ ใน

การพัฒนาสมองโดยช่วยสร้างไมอีลิน ปลอกหุ้มประสาทที่ช่วยให้สมองของลูกส่งกระแสสัญญาณประสาทได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

5. **เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน** เพราะในเนื้อสัตว์ไม่ติดมันนั้นอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการต่าง ๆ ของร่างกาย และในเนื้อสัตว์อย่างเช่น เนื้อวัว หรือ เนื้อหมูที่ไม่ติดมันนั้น จะช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซับธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ลูกมีสมาธิจดจ่อต่อการเรียนได้ดี มีประสิทธิภาพ

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

- พัฒนาการของลูกน้อย 2 ขวบ
- พัฒนาการของลูกน้อยวัย 3 ขวบ
- อาหารตามวัย บำรุงร่างกายและสมองลูก

อ้างอิง:

1. https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=346
2. https://med.mahidol.ac.th/th/news-clipping/rama-news/newsclip18042019-1003-th
3. https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=345
4. https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/admin/article_files/685_1.pdf
5. https://www.health.harvard.edu/blog/brain-food-children-nutrition-2018012313168
6. https://www.healthxchange.sg/children/food-nutrition/top-ten-foods-childs-brain-development
7. https://www.nonthavej.co.th/Iron-in-children.php
8. https://www.webmd.com/add-adhd/childhood-adhd/features/brain-foods-kids#1
9. Vitamin B12มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการทำงานของแบคทีเรียชนิดดีในกระเพาะอาหาร และช่วยกำจัดแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในกระเพาะอาหาร
10. DHA ช่วยในการมองเห็น

แชร์ตอนนี้