



DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ค. 10, 2023

เราต่างดูน้ำนมเดย์กันดีว่า DHA คือชื่อของสารอาหารที่สำคัญชนิดหนึ่ง แต่รู้ไหมว่า แท้จริงแล้วสารอาหารนี้มีประโยชน์อย่างไร และมีความสำคัญกับสมองของลูกน้อยมากแค่ไหน บทความนี้จะพาไปทำความรู้จัก DHA ผ่านเรื่องที่น่ารู้เกี่ยวกับ DHA ไปพร้อมกัน

ภาษา

DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

สรุป:

- DHA เป็นกรดไขมันจำเป็นในตระกูลโอเมก้า 3 เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมอง และจิตา มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็นของทารก และระบบประสาท
- ร่างกายไม่สามารถผลิต DHA ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องได้รับอาหาร พบมากในน้ำนมแม่ ปลาทະเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาทู สาหร่ายทะเล เมล็ดตระกูลวอลนัต เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- DHA เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
- ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตัวเอง
- ทางการต้องการ DHA ตั้งแต่ในครรภ์
- DHA สร้างสมองคลาดให้ลูกน้อย
- DHA ในนมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกวัย
- DHA มีประโยชน์หลักด้านที่ดีต่อลูกน้อย
- ปริมาณ DHA ที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- DHA คู่ แอลfa-แล็ค ฟิฟ์โกล์ไม้อลิน ดีกว่าที่แม่คิด
- สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง สำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย
- สารป้องกันเชื้อโรคและภัยคุกคาม

DHA เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

Docosahexaenoic Acid หรือ DHA คือกรดไขมันจำเป็นในตระกูลโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา รวมถึงมีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง ภารม่องเห็น และระบบประสาท โดยพบในเซลล์สมอง 40% และพบในประสาทตา 60% นอกจากนี้ DHA มีหน้าที่เป็นตัวเชื่อมข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทเข้าด้วยกัน มีผลต่อโครงสร้างของตัวรับสัญญาณ และคุณภาพของตัวรับสารสื่อประสาท หากระบบสมองขาด DHA การส่งข้อมูลต่าง ๆ จะหยุดชะงัก

ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตัวเอง

DHA เป็นสาหร่ายที่มีความสำคัญ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตได้เองและจำเป็นต้องได้รับจากแหล่งของสาหร่ายอาหารภายนอก โดย DHA เป็นสารสำคัญที่พบมากในนมแม่ นอกจากนี้ยังพบมากในปลาทูน่า แซน ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาโอลาย หรือปลาทู สาหร่ายทะเล เมล็ดพีช ตระกูลวอลนัต เป็นต้น



การกตต้องการ DHA ตั้งแต่ในครรภ์

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มี DHA เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด และช่วยส่งเสริมด้านพัฒนาการทางด้านสมอง การมองเห็น และเพิ่มประสิทธิภาพในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ นักวิจัยพบว่าครึ่งหนึ่งของ DHA ในสมองเด็กได้รับมาแต่แรกเกิด ส่วนอีครึ่งหนึ่งจะได้รับมาเมื่ออายุขวบปีแรก ดังนั้นคุณแม่จึงควรได้รับ DHA ที่เพียงพอต่อร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยรับประทานปลาทะเลอย่างน้อยสัก庇ล์ละสองครั้ง

DHA สร้างสมองฉลาดให้ลูกน้อย

DHA มีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองโดยเฉพาะในส่วนของความจำ และการเรียนรู้ เพราะสาร DHA จะเข้าไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของปลายประสาทที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสัญญาณผ่านข้อมูลระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้ดีขึ้น ดังนั้นในช่วง 3 ขวบปีแรกที่สมองจะมีการเติบโตอย่างรวดเร็ว ลูกน้อยจึงควรได้รับ DHA รวมถึงสารอาหารที่จำเป็นและเพียงพอ เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการสมองและพัฒนาการทุกด้านได้อย่างสมวัย



DHA ในนมแม่ที่สุดสำหรับลูกรัก

เนื่องจากลูกน้อยไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตนเอง จึงต้องอาศัยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มี DHA เป็นหนึ่งในสารอาหารสำคัญ ซึ่งทารกแรกเกิดควรได้รับ DHA ไม่ต่ำกว่าวันละ 40 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักหนึ่งกิโลกรัม เพื่อให้เซลล์สมองและเซลล์ประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลดีต่อพัฒนาการเรียนรู้และการเจริญเติบโตของสมอง

DHA มีประโยชน์หลายด้านที่ดีต่อลูกน้อย

- DHA ช่วยให้ลูกน้อยมองเห็นได้ดี เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา การมองเห็นที่ชัดเจนส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่แม่นยำ ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้สิ่งรอบตัวได้ดียิ่งขึ้น
- DHA ลดความเสี่ยงสมาร์ตส์ โดยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะกระบวนการความคิดของลูกน้อย
- DHA ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพมากขึ้น

- DHA เพิ่มความสุขได้ โดยกรดไขมัน DHA มีหน้าที่ควบคุมสารสื่อประสาทในสมองให้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เพิ่มสารแห่งความสุข เพิ่มความสดชื่นให้ร่างกายและจิตใจ

ปริมาณ DHA ที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ดังข้อมูลด้านบนจะเห็นได้ว่า DHA เป็นสารอาหารที่สำคัญยิ่งต่อการตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คุณแม่เจึงควรรับประทานปริมาณ DHA ให้เพียงพอต่อร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ข้อมูลจากองค์กรอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์บริโภค DHA อย่างน้อย 200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเป็นการบริโภคอาหารทะเล โดยเฉพาะปลาทะเล่นลีกสปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

DHA คุ้ม แอลฟ่าแอลก สมิงโกไม้อีลิน ดีกว่าที่แม่คิด

DHA และ แอลฟ่าแอลก สมิงโกไม้อีลิน เป็นสารสำคัญที่อยู่ในนมแม่ โดย DHA เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา รวมถึงมีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็น และระบบประสาท ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทเข้าด้วยกัน มีผลต่อโครงสร้างของตัวรับสัญญาณและคุณภาพของตัวรับสารสื่อประสาท

ส่วน แอลฟ่าแอลก สมิงโกไม้อีลิน เป็นสารอาหารที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณสมอง ทำให้ลูกสมองไว ปรับตัวเก่ง มีสมาร์ติ ประกอบด้วย สมิงโกไม้อีลินซึ่งเป็นไขมันชนิดฟอสโฟไลปิดที่พบมากที่สุดในนมแม่ และมีไขมันที่มีความจำเพาะต่อการสร้างไม้อีลินโดยเฉพาะ ไม้อีลินนี้เป็นส่วนของหัวเส้นใยประสาทที่จะมาเชื่อมโยงเส้นประสาทต่างๆ อันส่งผลต่อการส่งสัญญาณประสาทและการประมวลผลภายในสมอง สมองเด็กที่ไม้อีลินมากกว่าจะเรียนรู้ได้ไวกว่า โดยเฉพาะเด็กที่ได้รับนมแม่จะมีการสร้างไม้อีลินที่มากกว่า เสริมด้วย แอลฟ่า-แอลกตัลบูมิน โปรตีนคุณภาพจากนมแม่ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท พิสูจน์แล้วว่าเด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่าและพัฒนาการทางภาษาดีกว่า

เมื่อลูกน้อยได้รับ DHA และ แอลฟ่าแอลก สมิงโกไม้อีลิน คุ้กันก็จะช่วยในการทำงานของสมอง การสื่อสัญญาณประสาท ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาที่ดีไปตามวัย



สารอาหารในนมแม่ มีอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่า ลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อย ซึ่งประกอบด้วยสารอาหารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของลูกดังนี้

โปรตีน

ในนมแม่มีโปรตีนมากกว่า 1,000 ชนิด ซึ่งกว่า 60% เป็นโปรตีนชนิดที่เรียกว่า “เวย์โปรตีน” ที่มีคุณสมบัติย่อยง่าย ดูดซึมง่าย ช่วยให้ไตทำงานน้อย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และป้องกันการติดเชื้อได้ดี ไม่มีเบต้าแลกโโนบูลินที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ รวมทั้งช่วยในการพัฒนาสมองอีกด้วย

ไขมัน

นมแม่จะมีปริมาณไขมันอยู่ที่ 4 กรัมต่อน้ำนม 100 มิลลิลิตร อุดมด้วยโอเมก้า 3, 6 คือ DHA และ AA มีคอกอเลสเตอรอลสร้างเส้นใยประสาท และมีน้ำย่อยไขมันไลප์ชัวร์ในการย่อยและดูดซึมไปใช้ได้ดี ไขมันในนมแม่เป็นแหล่งพลังงานสำคัญของลูก พัฒนาสมอง และยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน กระตุ้นกระบวนการเผาผลาญของร่างกายให้ทำงานอย่างสมบูรณ์

かるボイオレット

ในน้ำนมมุ่มมีน้ำตาลนม (แล็กโตส) สูง ช่วยเสริมพัฒนาการสมอง รวมถึงมีน้ำตาลเชิงซ้อนกว่า 200 ชนิดที่เรียกว่า โอลิโกแซคคาไรด์ ในปริมาณสูงมาก โดยทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติก ช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้ของลูก และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่กระเพาะเลือดและลดความเสี่ยงของการอักเสบของสมองได้อีกด้วย

วิตามินและแร่ธาตุ

วิตามินในน้ำนมแม่ มีทั้งวิตามินที่ความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K แต่ปริมาณวิตามินจะมากหรือน้อยนั้นอยู่กับปริมาณวิตามินที่แม่ได้รับ ดังนั้นแม่ที่ให้นมบุตรจึงควรทานอาหารอย่างหลากหลาย ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ในนมแม่ยังมีธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียม เพียงพอ กับลูกวัยแรกเกิด – 6 เดือน ถึงแม้อาจจะมีปริมาณที่ไม่มากแต่ก็สามารถดูดซึมได้ดีกว่าโดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึม 50 – 75%) สังกะสีและแคลเซียม

สารป้องกันเชื้อโรคและภัยคุกคาม

น้ำนมช่วยแรกหลังคลอดที่เรียกว่า “น้ำนมเหลือง” หรือ Colostrums น้ำนมในระยะนี้จะมีปริมาณสารภูมิคุ้มกันสูง ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดโอกาสการติดเชื้อของทารกแรกเกิดได้ มีเม็ดเลือดขาวเป็นส่วนประกอบ 2,000-3,000 เชลล์/มิลลิลิตร มีปริมาณไลโคไซด์ซีร์ฟิโนไซด์ที่สามารถทำลายผนังเซลล์ของแบคทีเรียที่ทำให้เชื้อตาย สูงกว่า 5,000 เท่า จึงเป็นหนึ่งเหตุผลที่ทำให้ได้รับการเปรียบเทียบว่านมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนแรกของลูก

น้ำนมแม่อุดมด้วยสารที่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่างๆ โดยมี แอลฟ่าแล็ค สมิงโ哥ไมอีลิน ดีเอชเอ และสารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสมองและร่างกายที่ดีตามวัย เติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรง นอกเหนือจากสารอาหารต่างๆ กว่า 200 ชนิดแล้ว ในนมแม่ยังมีน้ำนม น้ำนมแม่ น้ำนมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนแรกของลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สมิงโ哥ไมอีลิน และ แอลฟ่าแล็ค สมิงโ哥ไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- ไพรีไบโอติก (Probiotics) จุลทรรศ์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- ไพรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยหัดเดิน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกคล่อง สมองไว เติบโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้คล่องและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้คล่องและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พัฒนาการลูก
- นมกล่องเด็ก UHT เลือกนม UHT สำหรับเด็ก แบบไหนมีสารอาหารสำคัญ

- นมกล่องเด็ก 1 ขวบขึ้นไป นม UHT เด็ก 1 ขวบ เพื่อพัฒนาการสมองลูก
- นมสูตร 3 เพื่อการเจริญเติบโต นมผงสูตร 3 สำหรับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป

อ้างอิง

- ทำไม่ต้องเป็น "ไข่โอมegas 3", ภาควิชาสัตวบาล คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- กินปลาสมองดี, มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- การรับประทาน โอมegas 3 ดีเอชเอ อาจป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้, หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เรื่องปลา...ปลา..., คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- "นำมั่นปลา" บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจ, mgronline
- ส่วนประกอบและคุณค่าของน้ำนมแม่, มูลนิธิศูนย์นำมแม่แห่งประเทศไทย
- สารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, megawecare
- Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy, National Library of Medicine
- งานวิจัยล่าสุดชี้ “สฟิงโกรามีอีลิน” หนึ่งในสารอาหารในนมแม่ที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการสมอง ที่ดีกว่า, thairath
- เลี้ยงลูกให้แข็งแรงด้วยนมแม่, รพ.กรุงเทพ
- เปิดส่วนประกอบ "นมแม่" ใน 1 หยดมีสารอาหารอะไรบ้างนะ, รพ.พญาไท
- “นำมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกล
ไมอีลิน

สพิงโกลไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น