



# DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

ภาษา

DHA คืออะไร รู้จัก DHA สำหรับเด็ก ช่วยพัฒนาสมองลูกน้อย

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ก.ค. 10, 2023

เราต่างคุ้นเคยกันว่า DHA คือชื่อของสารอาหารที่สำคัญชนิดหนึ่ง แต่รู้ไหมว่า แท้จริงแล้วสารอาหารนี้มีประโยชน์อย่างไร และมีความสำคัญกับสมองของลูกน้อยมากแค่ไหน บทความนี้จะพาไปทำความรู้จัก DHA ผ่านเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับ DHA ไปพร้อมกัน

สรุป:

- DHA เป็น กรดไขมันจำเป็นในตระกูลโอเมก้า 3 เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมอง และจอตา มีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็นของทารก และระบบประสาท
- ร่างกายไม่สามารถผลิต DHA ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องได้รับอาหาร พบมากในน่านนมแม่ ปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาทู สาหร่ายทะเล เมล็ดตระกูลวอลนัท เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- DHA เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย
- ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตัวเอง
- ทารกต้องการ DHA ตั้งแต่วัยแรกเกิด
- DHA สร้างสมองฉลาดให้ลูกน้อย
- DHA ในนมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกวัยแรกเกิด
- DHA มีประโยชน์หลายด้านที่ดีต่อลูกน้อย
- ปริมาณ DHA ที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- DHA คู่ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีกว่าที่แม่คิด
- สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง สำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย
- สารป้องกันเชื้อโรคและภูมิคุ้มกัน

## DHA เป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

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

## ร่างกายไม่สามารถสร้าง DHA ได้ด้วยตัวเอง

DHA เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตได้เองและจำเป็นต้องได้รับจากแหล่งของสารอาหารภายนอก โดย DHA เป็นสารสำคัญที่พบมากในนมนแม่ นอกจากนี้ยังพบมากในปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาโอลาย หรือปลาทู สาหร่ายทะเล เมล็ดพืชตระกูลถั่วลันเตา เป็นต้น



## ทารกต้องการ DHA ตั้งแต่ในครรภ์

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มี DHA เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด และช่วยส่งเสริมด้านพัฒนาการทางด้านสมอง การมองเห็น และเพิ่มประสิทธิภาพในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ นักวิจัยพบว่าครึ่งหนึ่งของ DHA ในสมองเด็กได้รับมาแต่แรกเกิด ส่วนอีกครึ่งหนึ่งจะได้รับมาเมื่ออายุขวบปีแรก ดังนั้นคุณแม่จึงควรได้รับ DHA ที่เพียงพอต่อร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยรับประทานปลาทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง

## DHA สร้างสมองฉลาดให้ลูกน้อย

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



## DHA ในนมแม่ดีที่สุดสำหรับลูกรัก

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

## DHA มีประโยชน์หลายด้านที่ดีต่อลูกน้อย

- DHA ช่วยให้ลูกน้อยมองเห็นได้ดี เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา การมองเห็นที่ชัดเจนส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่แม่นยำ ช่วยให้ลูกน้อยเรียนรู้สิ่งรอบตัวได้ดียิ่งขึ้น
- DHA ลดความเสี่ยงสมาธิสั้น โดยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะกระบวนการความคิดของลูกน้อย
- DHA ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานอย่างมี

- ประสิทธิภาพมากขึ้น
- DHA เพิ่มความสุขได้ โดยกรดไขมัน DHA มีหน้าที่ควบคุมสารสื่อประสาทในสมองให้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เพิ่มสารแห่งความสุข เพิ่มความสดชื่นให้ร่างกายและจิตใจ

## ปริมาณ DHA ที่เหมาะสมต่อวันสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ดังข้อมูลด้านบนจะเห็นได้ว่า DHA เป็นสารอาหารที่สำคัญยิ่งต่อทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ คุณแม่จึงควรรับประทานปริมาณ DHA ให้เพียงพอต่อร่างกายและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ข้อมูลจากองค์การอาหารและยาแห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์บริโภค DHA อย่างน้อย 200 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเป็นการบริโภคอาหารทะเล โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึกสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

## DHA คู่ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีกว่าที่แม่คิด

DHA และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารสำคัญที่อยู่ในนมแม่ โดย DHA เป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มสมองและจอตา รวมถึงมีความจำเป็นต่อการทำงานของสมอง การมองเห็น และระบบประสาท ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทเข้าด้วยกัน มีผลต่อโครงสร้างของตัวรับสัญญาณและคุณภาพของตัวรับสารสื่อประสาท

ส่วน แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เป็นสารอาหารที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท และเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณสมอง ทำให้ลูกสมองใจ ปรับตัวเก่ง มีสมาธิดี ประกอบด้วย สฟิงโกไมอีลินซึ่งเป็นไขมันชนิดฟอสโฟไลปิดที่พบมากที่สุดในมแม่ และมีไขมันที่มีความจำเพาะต่อการสร้างไมอีลินโดยเฉพาะ ไมอีลินเป็นส่วนของหุ้มเส้นใยประสาทที่จะมาเชื่อมโยงเส้นประสาทต่างๆ อันส่งผลต่อการส่งสัญญาณประสาทและการประมวลผลภายในสมอง สมองเด็กที่มีไมอีลินมากกว่าจะเรียนรู้ได้ไวกว่า โดยเฉพาะเด็กที่ได้นมแม่จะมีการสร้างไมอีลินที่มากกว่า เเสริมด้วย แอลฟาแล็คตัลบูมินโปรตีนคุณภาพจากนมแม่ ที่ช่วยสร้างสารสื่อประสาท พิสูจน์แล้วว่าเด็กที่ได้รับนมแม่มี IQ สูงกว่าและพัฒนาการทางภาษาดีกว่า

เมื่อลูกน้อยได้รับ DHA และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คู่กันก็จะช่วยในการทำงานของสมอง การสื่อสารสัญญาณประสาท ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และพัฒนาที่ดีไปตามวัย



## สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย

องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำว่าลูกควรได้กินนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับลูกน้อย ซึ่งประกอบด้วยสารอาหารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของลูก ดังนี้

### โปรตีน

ในนมนมแม่มีโปรตีนมากกว่า 1,000 ชนิด ซึ่งกว่า 60% เป็นโปรตีนชนิดที่เรียกกันว่า “เวย์โปรตีน” ที่มีคุณสมบัติอยู่อย่างง่าย ดูดซึมง่าย ช่วยให้ไตทำงานน้อย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และป้องกันการติดเชื้อได้ดี ไม่มีเบต้าแลกโตโกลบูลินที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ รวมทั้งช่วยในการพัฒนาสมองอีกด้วย

### ไขมัน

นมแม่จะมีปริมาณไขมันอยู่ที่ 4 กรัมต่อน้ำนม 100 มิลลิลิตร อุดมด้วยโอเมก้า 3, 6 คือ DHA และ AA มีคอเลสเตอรอลสร้างเส้นใยประสาท และมีน้ำย่อยไขมันไลเปสช่วยในการย่อยและดูดซึมไปใช้ได้ดี ไขมันในนมแม่เป็นแหล่งพลังงานสำคัญของลูก พร้อมมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง และยังช่วยในการดูดซึมวิตามิน กระตุ้นกระบวนการเผาผลาญของร่างกายให้ทำงานอย่างสมบูรณ์

## คาร์โบไฮเดรต

ในนมแม่มีน้ำตาลนม (แล็กโตส) สูง ช่วยเสริมพัฒนาการสมอง รวมถึงมีน้ำตาลเชิงซ้อนกว่า 200 ชนิดที่เรียกว่า โอลิโกแซคคาไรด์ ในปริมาณสูงมาก โดยทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติก ช่วยส่งเสริมสุขภาพของลำไส้ของลูก และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดและลดความเสี่ยงของการอักเสบของสมองได้อีกด้วย

## วิตามินและแร่ธาตุ

วิตามินในนมแม่มีทั้งวิตามินที่ความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K แต่ปริมาณวิตามินจะมากหรือน้อยน ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณวิตามินที่แม่ได้รับ ดังนั้นแม่ที่ให้นมบุตรจึงควรทานอาหารอย่างหลากหลาย ครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ในนมแม่มียังมีธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียม เพียงพอกับลูกวัยแรกเกิด - 6 เดือน ถึงแม้อาจจะมีปริมาณที่ไม่มากแต่ก็สามารถดูดซึมได้ดีกว่าโดยเฉพาะธาตุเหล็ก (ดูดซึม 50 - 75%) สังกะสีและแคลเซียม

# สารป้องกันเชื้อโรคและภูมิคุ้มกัน

นมช่วงแรกหลังคลอดที่เรียกว่า “นมเหลือง” หรือ Colostrums นมในระยะนี้จะมีปริมาณสารภูมิคุ้มกันสูง ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดโอกาสการติดเชื้อของทารกแรกเกิดได้ มีเม็ดเลือดขาวเป็นส่วนประกอบ 2,000-3,000 เซลล์/มิลลิลิตร มีปริมาณไลโซไซม์ ซึ่งเป็นเอนไซม์ชนิดหนึ่งที่สามารถทำลายผนังเซลล์ของแบคทีเรียทำให้เชื้อตาย สูงกว่านมอื่นๆ ถึง 5,000 เท่า จึงเป็นหนึ่งในเหตุผลที่ทำให้ได้รับการเปรียบเปรยว่านมแม่เปรียบเสมือนวัคซีนแรกของลูก

นมแม่อุดมด้วยสารที่ช่วยการเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่างๆ โดยมี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ดีเอชเอ และสารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการทางสมองและร่างกายที่ดีตามวัยเติบโตได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรง นอกเหนือจากสารอาหารต่างๆ กว่า 200 ชนิดแล้ว ในนมแม่มียังมีน้ำย่อย เช่น น้ำย่อยไขมันและแป้ง รวมถึงมีฮอโมนานาชนิด ที่มีผลดีต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สารอาหารสำคัญในนมแม่ ดีต่อสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- 10 กิจกรรมฝึกสมองวัยซน เสริมพัฒนาการให้ลูกสมองไว
- อาหารบำรุงสมองเด็ก ให้ลูกฉลาด สมองไว เต็มโตได้อย่างสมวัย
- โภชนาการสำหรับเด็ก 1-2 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- โภชนาการสำหรับเด็ก 2-3 ขวบ กินอะไรให้ฉลาดและแข็งแรง
- พัฒนาการเด็ก 1-4 ปีแรก พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- 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. "ไขโอเมก้า 3", ภาควิชาสัตวบาล คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- กินปลาสมองดี, มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- การรับประทาน โอเมก้า 3 ดีเอสเอ อาจป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้, หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- เรื่องปลา....ปลา..., คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- "น้ำมันปลา" บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจ, mgronline
- ส่วนประกอบและคุณค่าของน้ำมันแม่, มูลนิธิศูนย์นันทนมแม่แห่งประเทศไทย
- สารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, megawecare
- Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy, National Library of Medicine
- งานวิจัยล่าสุดชี้ “สฟิงโกไมอีลิน” หนึ่งในสารอาหารในนมแม่ที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการสมองที่ดีกว่า, thairath
- เลี้ยงลูกให้แข็งแรงด้วยนมแม่, รพ.กรุงเทพ
- เปิดส่วนประกอบ "นมแม่" ใน 1 หยดมีสารอาหารอะไรบ้างนะ, รพ.พญาไท
- “น้ำมันแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์