พรีไบโอติกสำหรับเด็ก สารอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ดีต่อสุขภาพลูก

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 23, 2024

6นาที

Prebiotic คืออะไร พรีไบโอติก เป็นส่วนประกอบในอาหารที่ร่างกายไม่ได้ย่อยและดูดซึมในลำไส้เล็ก แต่ถูกย่อยโดยจุลินทรีย์มีประโยชน์ หรือ โพรไบโอติก (Probiotics) ในลำไส้ใหญ่ ทำให้จุลินทรีย์มีประโยชน์ในร่างกายเจริญเติบโตได้ดี และช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย โดยส่วนมากจะเป็นสารในกลุ่มไฟเบอร์บางชนิด ที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้ หรือเป็นส่วนประกอบในอาหารบางชนิดพรีไบโอติกที่มีมากเพียงพอมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตและทำงานของจุลินทรีย์มีประโยชน์ในร่างกาย ส่งผลให้การทำงานของร่างกายดีขึ้น รวมไปถึงการส่งเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย หรือปรับสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายอีกด้วย
ภาษา

พรีไบโอติกสำหรับเด็ก สารอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ดีต่อสุขภาพลูก

สรุป

- พรีไบโอติก เป็นส่วนประกอบในอาหารบางชนิดที่สามารถผ่านกระบวนการย่อยโดยจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ที่อาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่
- ประโยชน์ของ พรีไบโอติก ต่อร่างกายมีมากมายโดยนอกจากจะมีผลต่อสุขภาพของคนทั่วไป

แล้ว สำหรับในเด็กเล็ก หรือทารกแรกเกิดเอง พรีไบโอติก เช่น 2’-FL (2’- ฟูโคซิลแลคโตส, 2’-Fucosyllactose) ที่มีมากในนมแม่ มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และทำให้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในลำไส้ใหญ่เจริญเติบโตได้ดี และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อในลำไส้ได้

- อาหารที่มีพรีไบโอติกสูง เช่น ถั่ว มะเขือเทศ ต้นหอมและหัวหอม กระเทียม ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี และแน่นอน นมแม่ก็มีมากเช่นกัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- พรีไบโอติก (Prebiotics) คืออะไร
- พรีไบโอติก และ โพรไบโอติก ต่างกันอย่างไร
- พรีไบโอติก สำหรับกับลูกน้อยอย่างไร
- พรีไบโอติก สารอาหารในนมแม่
- นมแม่ ช่วยพัฒนาสมองของทารก
- พรีไบโอติก มีอยู่ในอาหารอะไรบ้าง

พรีไบโอติก (Prebiotics) คืออะไร

Prebiotic คืออะไร พรีไบโอติก เป็นส่วนประกอบของอาหารที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยหรือดูดซึมได้เอง ส่วนใหญ่แล้วเป็นสารประเภทไฟเบอร์หลายชนิด ซึ่งเป็นส่วนประกอบในอาหารที่สำคัญที่ช่วยให้จุลินทรีย์มีประโยชน์ (โพรไบโอติก) ที่อาศัยอยู่ในลำไส้ใหญ่ของคนเราเจริญเติบโตได้ดี ถึงร่างกายของเราจะไม่สามารถย่อยและดูดซึมพรีไบโอติกได้ แต่สำหรับจุลินทรีย์มีประโยชน์ในร่างกายแล้ว นี่คืออาหารที่จะทำให้พวกมันเจริญเติบโตทำให้จุลินทรีย์ก่อโรคไม่สามารถเติบโตแข่งได้ดี ร่างกายของเราจึงมีสมดุลจุลินทรีย์ที่ดีและแข็งแรงตามไปด้วย

พรีไบโอติก และ โพรไบโอติก ต่างกันอย่างไร

พรีไบโอติก เป็นส่วนประกอบในอาหาร แต่โพรไบโอติก คือเหล่าจุลินทรีย์ที่เจริญเติบโตอยู่ภายในลำไส้ใหญ่และทางเดินอาหารในร่างกายของเรา ซึ่งถือว่าเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ให้คุณต่อร่างกายของเรา โดยหากร่างกายของเรามีโพรไบโอติกมากกว่าจุลินทรีย์ก่อโรค ก็จะมีส่วนช่วยทำให้เราเจ็บป่วยด้วยการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารได้ยากขึ้น อีกทั้งโพรไบโอติกบางชนิดสามารถกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้นได้อีกด้วย

พรีไบโอติก สำหรับกับลูกน้อยอย่างไร

สำหรับในกลุ่มเด็กเล็กหรือทารกแรกคลอด พรีไบโอติก จึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าส่วน

ประกอบในอาหารอื่น ๆ เพราะในเด็กเล็ก แม้จะได้รับโพรไบโอติกจากนมแม่อยู่แล้ว แต่เด็กแรกเกิดไม่สามารถรับประทานอาหารที่มีพรีไบโอติกจำนวนมาก เช่น ถั่ว ผักชนิดต่าง ๆ ได้

เด็กแรกเกิด จึงควรกินนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน โดยในนมแม่นั้นมี พรีไบโอติกตามธรรมชาติ ที่เรียกว่า HMOs (Human Milk Oligosaccharides) และหนึ่งในสารกลุ่มนี้คือ 2’-FL หรือ 2’- ฟูโคซิลแลคโตส ซึ่งพบว่าสามารถเป็นอาหารให้กับโพรไบโอติกตามธรรมชาติในร่างกายของเด็กทารก ทำให้เด็กทารกมีสมดุลของจุลินทรีย์ในร่างกายดีขึ้น ลดความเสี่ยงการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารในวัยแรกเกิดได้อีกด้วย

พรีไบโอติก สารอาหารในนมแม่

ในน้ำนมแม่โดยเฉพาะในช่วงแรกคลอดนั้น นอกจากจะมีสารอาหารจำเป็นที่ร่างกายลูกน้อยต้องการอย่างเพียงพอ ยังมีภูมิคุ้มกันแรกเกิด และ HMOs บางชนิดที่เป็นพรีไบโอติก ตามธรรมชาติที่ถูกสร้างให้เจ้าตัวน้อยอีกด้วย เพื่อชดเชยในช่วงที่ทารกยังไม่สามารถทานอาหารอื่น ๆ นอกจากนมแม่ รวมถึงผักผลไม้ที่อุดมไปด้วยพรีไบโอติก เด็กทารกก็จะได้รับสารอาหารเหล่านี้ผ่านทางนมแม่แทน

นมแม่ ช่วยพัฒนาสมองของทารก

นมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด เช่น วิตามิน แคลเซียม แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และ 2'-FL จากการวิจัยพบว่า ทารกที่ได้รับ 2'-FL ในช่วงเดือนแรก มีพัฒนาการด้านสติปัญญาดีกว่าเมื่ออายุ 2 ปี แสดงให้เห็นว่า 2'-FL มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็กเล็ก

นอกเหนือจากการพัฒนาสมองแล้ว 2'-FL ยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้เด็กแข็งแรงอีกด้วย นอกจากนั้น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ยังเป็นสารอาหารอีกตัวหนึ่งที่พบได้ในนมแม่ และมีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองในเด็กเล็ก เพราะสารนี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการสร้างโครงสร้างของเซลล์ประสาท ซึ่งในวัยแรกเกิดนั้นร่างกายมีการพัฒนาเครือข่ายเส้นประสาทจำนวนมาก ส่งผลถึงการพัฒนาของสมองอีกด้วย

พรีไบโอติก มีอยู่ในอาหารแบบไหนบ้าง

พรีไบโอติก เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ ซึ่งสามารถพบได้ในอาหารหลากหลายชนิด เช่น

- **ธัญพืช:** ข้าวโอ๊ต, ข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์
- **ถั่วต่างๆ**
- **ผลไม้:** กล้วย, มะเขือเทศ
- **ผัก:** หัวหอม, ต้นหอม, กระเทียม
- **น้ำผึ้ง**
- **นมวัว**

พรีไบโอติก คือ อาหารของโพรไบโอติก ซึ่งถ้าร่างกายได้รับอย่างเพียงพอ จะช่วยให้จุลินทรีย์สุขภาพในร่างกายของลูกน้อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น และช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การกินนมแม่จึงสำคัญสำหรับลูกน้อย เพราะเด็กทารก จะได้รับ พรีไบโอติก ในกลุ่ม HMOs เช่น 2’-FL รวมถึงสารอาหารสำคัญอื่น ๆ จากนมแม่ ช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารครบถ้วน เพื่อพัฒนาการที่ดี พร้อมต่อยอดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสำหรับอนาคต

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน้ำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่ ประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- น้ำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อน้ำนมอุดตัน ท่อน้ำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย

อ้างอิง:

1. You’ve Heard of Probiotics — But What Are Prebiotics? All You Need to Know, healthline
2. โพรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. Foods High in Prebiotics, WebMD
4. 2’-FL คืออะไร? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs), S-mom club
5. โพรไบโอติกส์ (Probiotics) และพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) คืออะไร และต่างกันยังไงนะ, โรงพยาบาลกรุงเทพสิริโรจน์

อ้างอิง ณ วันที่ 25 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น