

# สุดยอด 3 สารอาหารในนมแม่ ช่วย ลูกฉลาด สมองไว พัฒนาสมองลูก

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ก.ย. 25, 2019

คุณแม่หลายท่านคงพอทราบกันอยู่แล้วใช่ไหมคะว่า นำนมแม่นั้นมีสารอาหารที่คุณค่ามากมาย มหาศาลกว่าสารอาหารใดๆ ช่วยให้ลูกสมองไว ฉลาด และแข็งแรง เราไปดูกันค่ะว่า มีสารอาหารในนมแม่ มีอะไรบ้าง และสารอาหารตัวไหนที่ช่วยให้ลูกน้อยฉลาด สมองดี เรียนรู้ไว ไปดูกันเลยค่า

## สารอาหารในนมแม่มีอะไรบ้าง และสำคัญอย่างไรสำหรับลูกน้อย

จากการศึกษาเชิงสังเกตของ Dr. Chetham และ Dr. Sheppard ที่มหาวิทยาลัย North Carolina ประเทศ สหรัฐอเมริกา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารในนมแม่ คือ ลูทีน โคลีน และ ดีเอชเอ ที่ส่งผลกับความจำของทารกอายุ 6 เดือน โดยการวิเคราะห์สารอาหารสำคัญในนมแม่ที่ให้นมบุตรอายุ 3 -4 เดือน และทดสอบความจำ ในทารก 67 คนที่ดื่มนมแม่ ที่นำมาวิเคราะห์ ที่อายุ 6 เดือน เพื่อดูความสัมพันธ์ของผลการทำงานร่วมกันของ DHA Choline Lutein กับความจำทารก

## ผลลัพธ์การศึกษาเด็กที่ได้รับสารอาหารในนมแม่

ผลการศึกษาแสดงถึงความสัมพันธ์ของทำงานร่วมกัน 3 สารอาหารในนมแม่ที่มี 3 สารอาหารในปริมาณที่สูงกว่า (ดีเอชเอ & โคลีน, โคลีน & ลูทีน) มีความสัมพันธ์กับกระบวนการสร้างความจำที่ดีกว่าในทารก อย่างไรก็ตามยังต้องการ การศึกษาเพิ่มเติมในการทำงานร่วมกันของสารอาหารเหล่านี้



## แอลฟา1 อีแกน แล็คตัลบูมิน- สารอาหารสำคัญที่พบในน้ำนมแม่

เป็นที่ทราบกันดีว่าน้ำนมแม่เป็นแหล่งสารอาหารสำคัญต่างๆ เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารที่จำเป็น และสำคัญสำหรับการพัฒนาสมองหลายอย่าง เช่น ดีเอชเอ เอเอ ลูทีน ชาติเหล็ก และหนึ่งในสารอาหารที่สำคัญคือ แอลฟา-แล็คตัลบูมิน แอลฟา-แล็คตัลบูมิน” เป็นโปรตีน คุณภาพสูงซึ่งเป็นสารอาหารที่พบได้มากในน้ำนมแม่ และสำคัญต่อการสร้างสื่อประสาท เช่น ทริปโทเฟน ช่วยในการนอนหลับ ทำให้อารมณ์ดีและยังลดความเครียดอีกด้วยผลวิจัยทางการแพทย์แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ได้รับนมแม่ จะสร้างสารสื่อประสาทมากกว่า ส่งผลให้เด็กนอนหลับและมีอารมณ์ดีกว่า ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลดีต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และการพัฒนาสมอง

---

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วิธีการเก็บนมแม่

เคล็ดลับนมแม่! ช่วยให้การให้นมลูกเป็นเรื่องง่าย

5 ผักสุดอร่อยช่วยเพิ่มน้ำนมแม่

## อ้างอิง

1. Cheatham CL and Sheppard KW. Synergistic Effects of Human Milk Nutrients in the Support of Infant Recognition Memory: An Observational Study. *Nutrients* 2015; 7; 9079-95.

2. Lonnerdal B, Lien EL. Nutritional and physiologic significance of alpha-lactalbumin in infants. Nutr Rev 2003: 61(9); 295-305
3. Steinberg LA, O'Connell NC, Hatch TF, Picciano MF, Birch LL. Tryptophan intake influences infants' sleep latency. J Nutr 1992: 122(9); 1781-91
4. Cubero J, Valero V, etc. The circadian rhythm of tryptophan in breast milk affects rhythms of 6-sulfatoxymelatonin and sleep in newborn. Neuroendocrinology letters 2005: 26(6); 657-61.
5. Touchette E, Petit D, Seguin JR, etc. Associations between sleep duration patterns and behavioral/cognitive functioning at school entry. Sleep 2007: 30(9); 1213-9



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน