



2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)

ภาษา

2'-FL คืออะไร รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)

คุณแม่ให้บุตร

บทความ

พ.ค. 18, 2020

คุณแม่หลายท่านอาจจะเคยได้ยินหรือผ่านหู ผ่านตากันมาบ้างแล้วนะคะ กับคำว่า 2'-FL บ้างท่านอาจจะพอรู้แล้วว่าเจ้า 2'-FL คืออะไร แต่หลายท่านอาจจะยังไม่รู้ เพื่อคลายความสงสัยวันนี้เราจะพาทุกท่านไปรู้จักกับ รู้จัก 2'-FL ซึ่งเป็น HMOs ชนิดที่พบบ่อยที่สุดในนมแม่

2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs) สร้างภูมิคุ้มกันเพื่อพัฒนาการที่ไม่สะดุดของลูกน้อย

2'-FL คืออะไร คุณแม่หลายท่านอาจจะเคยได้ยินหรือผ่านหู ผ่านตากันมาบ้างแล้วนะคะ แต่หลายท่านอาจจะยังไม่รู้ เพื่อคลายความสงสัยวันนี้เราจะพาทุกท่านไปรู้จักกับ รู้จัก 2'-FL กันเลย

รู้จัก 2'-FL คืออะไรและพบได้ที่ไหนบ้าง

คุณแม่รู้ไหมว่า นมแม่ที่ลูกดูดทุกวันนั้น ให้คุณประโยชน์ที่ช่วยให้ลูกแข็งแรงและเป็นการสะสมภูมิคุ้มกันให้กับลูกของคุณ และเจ้า 2'-FL หรือ 2'- ฟิวโคซิลแลคโตส (2'-Fucosyllactose) พบในนมแม่คะ และ 80% ของแม่หลังคลอด สร้าง 2'-FL ได้ และ 2'-FL คือ HMOs (Human Milk Oligosaccharides) หรือ โอลิโกแซคคาไรด์ชนิดที่พบมากที่สุดในนมแม่ HMOs สร้างจากเต้านม มีปริมาณมากที่สุดในช่วงให้นมเหลือง (คือ นมแม่ที่ออกมา ในช่วง 5 วันหลังคลอด) ซึ่งเป็นสุดยอดของนมนมโดยมีสารหลายชนิดที่ให้ภูมิคุ้มกันสูงมาก โดยเฉพาะ โอลิโกแซคคาไรด์

ประโยชน์ของ 2'-FL (2'-Fucosyllactose)

- ป้องกันการติดเชื้อของลำไส้ HMOs รวมทั้ง 2'-FL เป็นอาหารของจุลินทรีย์สุขภาพในลำไส้ใหญ่ ซึ่งจุลินทรีย์สุขภาพที่มีจำนวนมาก จะป้องกันการติดเชื้อของลำไส้
- ป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ก่อโรคมาระเกาะผิวลำไส้ (Anti-Adhesive antimicrobial) ไวรัสแบคทีเรีย หรือสารพิษ (toxin) ก่อโรคจำเป็นต้องมาเกาะที่เยื่อเมือกของลำไส้ HMOs มีโครงสร้างคล้ายเยื่อเมือกผิวลำไส้ จึงลอกให้จุลินทรีย์ก่อโรค มาจับแทนที่จะไปจับกับเยื่อเมือกผิวลำไส้ ทารกที่กินนมแม่ที่มีปริมาณ 2'-FL สูงกว่า จะมีโอกาสท้องเสียน้อยกว่าทารกที่กินนมแม่ที่มีปริมาณ 2'-FL น้อยกว่า
- กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ทารกแรกเกิด จะมีภูมิคุ้มกันจากแม่ นมแม่ (innate immunity) มาป้องกันเชื้อโรค HMOs กระตุ้นให้เซลล์ที่อยู่บนพื้นผิวลำไส้สร้างภูมิคุ้มกัน และภูมิคุ้มกันนี้ในกระแสเลือด การศึกษาในหนู หลอดทดลองพบว่าช่วย ลดการติดเชื้อทั้งไวรัสแบคทีเรีย



ภูมิคุ้มกันแรกสุดเพื่อพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ไม่สะดุดของลูกน้อย

เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเต็มที่ แข็งแรง พัฒนาการเต็มศักยภาพ คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้หลังคลอด ยิ่งดูดเร็วและบ่อยนานนมจะยิ่งมาเร็ว และเริ่มมากภายใน 3 - 4 วัน หลังคลอด อย่าให้ลูกคุณพลาดโอกาสที่จะได้ดื่มนมแม่ ที่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงแร่ธาตุและภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อ โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วง โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน ที่พบบ่อยในทารก จะเห็นได้ว่า...สารอาหารในนมแม่นั้นน่ามหัศจรรย์มาก เหมือนเป็นสิ่งคุ้มครองลูกน้อยให้แข็งแรงปลอดภัย และเมื่อลูกรักแข็งแรงก็จะมีส่งเสริมศักยภาพ ในการเรียนรู้ที่ไม่สะดุด ต่อยอดการเรียนรู้ใหม่ๆ ต่อไป เมื่อร่วมกับสารอาหารสมองชนิดอื่นๆที่มีอยู่ในนมแม่ เช่น "แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน" เพื่อ พัฒนาสมอง เสริมการเรียนรู้ ให้ลูกทำในสิ่งที่เค้าชอบและพัฒนาสู่พรสวรรค์ได้ต่อไป

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

นมแม่สร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกได้ด้วยนะ

เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก

อ้างอิง

- Milk Oligosaccharides: A review. International Journal of Dairy Technology 2015; 68 (3): 305-321



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์