

# แอลฟา-แล็คตัลบูมิน... อาหารสมองสำหรับเด็กน้อย



ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์

ฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ  
สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



**แอลฟา-แล็คตัลบูมิน (Alpha-Lactalbumin)** โปรตีนจากนมแม่ สารตั้งต้นตัวสำคัญที่ใช้ในการสร้างสารสื่อประสาทให้กับเด็ก ซึ่งเป็นตัวช่วยขับเคลื่อนพัฒนาการของสมองและสติปัญญา และหากเด็กได้รับแอลฟา-แล็คตัลบูมิน ในปริมาณที่น้อยหรือไม่เพียงพอจะส่งผลให้เด็กเติบโตช้าและมีพัฒนาการไม่สมวัย นอกจากนี้ ยังส่งผลให้ความสามารถในการทำงานของสมองลดลง



ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างศักยภาพ ศูนย์พัฒนาอัจฉริยภาพเด็ก ม.ศรีนครินทรวิโรฒ เผยไอคิวเด็กไทยในรอบ 10 ปี ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากล ซึ่งผลการสำรวจระดับสติปัญญาเด็กไทยทั่วประเทศล่าสุดในปี พ.ศ. 2554 โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ไอคิวเฉลี่ยของเด็กไทยอยู่ที่ประมาณ 98 เท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นค่าเฉลี่ยที่ต่ำกว่ามาตรฐานสากล (เกณฑ์มาตรฐานอยู่ที่ 100) สาเหตุหลักของการที่เด็กมีไอคิวต่ำกว่ามาตรฐาน พบว่า มาจากการที่เด็กไทยได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนจะพบปัญหาขาดสารอาหารถึงร้อยละ 25 ทั้งนี้ การขาดสารอาหารจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาสมองในช่วงวัยเด็ก ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองกำลังเติบโตอย่าง

รวดเร็ว ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงต้องให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูและพัฒนาการของเด็กควบคู่ไปกับโภชนาการตั้งแต่แรกคลอดเลยทีเดียว

## แอลฟา-แล็คตัลบูมิน (Alpha-Lactalbumin)

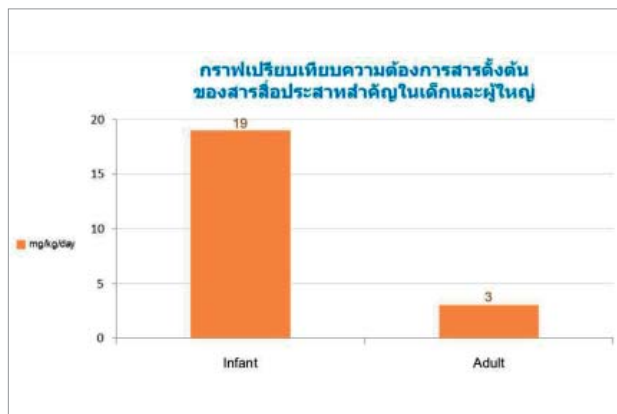
แอลฟา-แล็คตัลบูมิน เป็นเวย์โปรตีน (Whey Protein) ตัวสำคัญที่พบในนมของสัตว์ประเภทเลี้ยงลูกด้วยนม แต่พบมากที่สุดที่นมแม่ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ย่อยง่าย ย่อยแล้วจะได้กรดอะมิโนจำเป็น ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการของทารกโดยเฉพาะในช่วง 1 ปีแรก โดยนมแม่มีความพิเศษและแตกต่างจากนมวัว ตรงที่นมแม่มีปริมาณของโปรตีนแอลฟา-แล็คตัลบูมินถึง 60% ในขณะที่นมวัวมีเพียง 20% ดังนั้นนมแม่จึงจัดเป็นแหล่งของแอลฟา-แล็คตัลบูมินที่ดีที่สุด ที่สำคัญ มีรายงานวิจัยของศาสตราจารย์นายแพทย์อิริค เคนเดล นักวิทยาศาสตร์รางวัลโนเบล ในปี 2543 ซึ่งระบุชัดว่า แอลฟา-แล็คตัลบูมิน ในนมแม่สามารถช่วยในการขับเคลื่อนการทำงานของสมอง และยังพบว่าการทำงานของสมองล้วนเกิดจากการสื่อสารกันระหว่างเซลล์



ประสาทในสมอง ซึ่งจะสร้างความทรงจำ การเรียนรู้ และส่งผลต่อความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ โดยกระบวนการสื่อสารดังกล่าวจะส่งผ่าน “สารสื่อประสาท” (Neurotransmitter) ที่เป็นเสมือนเป็นตัวช่วยหรือสื่อกลางในการส่งต่อข้อมูลระหว่างเซลล์ประสาทในสมองที่มีอยู่นับล้านๆ เซลล์ ให้มีการส่งต่อข้อมูลถึงกัน และแอลฟา-แล็คคัลบูมินคือสารสำคัญที่ใช้เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาทให้กับเด็ก ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างสารสื่อประสาท ช่วยในการทำงานของสมอง นอกจากนี้ยังมีผลวิจัยทางการแพทย์ที่แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ดื่มนมที่มีปริมาณของมีสารตั้งต้นของแอลฟา-แล็คคัลบูมินสูงจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และมีอารมณ์ดีกว่าเด็กที่ดื่มนมผสมทั่วไป ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และการพัฒนาสมองของเด็ก แต่ในเด็กที่ได้รับ แอลฟา-แล็คคัลบูมิน ในปริมาณที่น้อยหรือไม่เพียงพอ จะส่งผลให้มีการเติบโตช้า มีพัฒนาการไม่สมวัย และยังไปลดความสามารถในการทำงานของสมองลงอีกด้วย จะเห็นได้ว่าสารตั้งต้นสารสื่อประสาทนั้นมีความสำคัญกับเด็กมาก

### ปริมาณแอลฟา-แล็คคัลบูมินที่จำเป็นสำหรับเด็ก

เด็กส่วนใหญ่ต้องการสารตั้งต้นสำหรับการสร้างสารสื่อประสาทสำคัญในปริมาณที่สูงกว่าผู้ใหญ่มากถึง 6 เท่า โดยร่างกายเด็กต้องการสารตั้งต้นสูงถึง 19 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อ 1 วัน ในขณะที่ผู้ใหญ่ต้องการเพียง 3 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อ 1 วัน เช่น เด็กน้ำหนัก 5 กิโลกรัมจะต้องการสารตั้งต้นถึง 95 มิลลิกรัมต่อวัน เป็นต้น จะเห็นได้ว่าสารตั้งต้นสารสื่อประสาทมีความสำคัญกับเด็กมาก



ที่มา <http://www.momypedia.com/momy-article-4-13-282/>

แต่สิ่งที่น่าสนใจคือร่างกายเด็กไม่สามารถสร้างสารสื่อประสาทขึ้นเองได้ ร่างกายเด็กจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารสื่อประสาท หนึ่งในสารอาหารที่ช่วยเรื่องดังกล่าวก็คือสารอาหารในนมที่ชื่อว่า แอลฟา-แล็คคัลบูมิน ดังนั้น นมแม่จึงจัดเป็นแหล่งของสารอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกเป็นต้นทุนที่ดีของการพัฒนาสมองและเสริมสร้างไอคิว เพราะมีคุณค่าทางอาหารและปริมาณสารอาหารครบถ้วน ทั้งวิตามิน ไซมัน แร่ธาตุต่างๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย และโดยเฉพาะโปรตีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในร่างกาย นับตั้งแต่เส้นผม จนถึงปลายเท้า นอกจากนี้ร่างกายทารกยังต้องการเพื่อใช้ในการสร้างเนื้อเยื่อและการเจริญเติบโต ดังนั้นการให้ทารกดื่มนมแม่จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่ดีและมีประโยชน์ที่สุด รวมทั้งเป็นแหล่งของแอลฟา-แล็คคัลบูมิน และมีปริมาณโปรตีน แอลฟา-แล็คคัลบูมิน อย่างเพียงพอที่จะช่วยสร้างเสริมพัฒนาการทางสติปัญญาของลูกได้ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยเป็นเกราะป้องกันโรค และเสริมสร้างการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจของลูกได้เป็นอย่างดี

เห็นได้ชัดว่าการให้ลูกดื่มนมแม่นั้นมีประโยชน์มากมาย และจำเป็นต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของลูก ที่สำคัญยังช่วยให้คุณแม่ลดน้ำหนักได้อย่างรวดเร็ว วันนี้คุณพร้อมหรือยังที่จะเลี้ยงเจ้าตัวเล็กด้วยนมแม่ ก่อนจบขอฝากข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาเพื่อท่านผู้อ่านที่กำลังจะเป็นคุณแม่ในอนาคตไว้เป็นทางเลือกว่าจะเลี้ยงลูกของเราด้วยนมอะไรดี

### ข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

#### 1. นมแม่เป็นสารอาหารที่มาจากธรรมชาติ ปลอดภัยต่อลูกที่สุด

ไม่มีนมชนิดใดที่จะปลอดภัยและได้สารอาหารตามที่ร่างกายเด็กต้องการเทียบเท่านมแม่ ต่อให้เทคโนโลยีของมนุษย์จะก้าวไกลไปแค่ไหน นมสังเคราะห์ใดๆ หรือนมจากสัตว์ชนิดอื่นก็ไม่อาจจะเลียนแบบทั้งทางด้านปลอดภัย และองค์ประกอบของสารอาหารได้เสมอเหมือนนมแม่อีกแล้วในโลกนี้

#### 2. เด็กที่เติบโตมาจากการกินนมแม่ แข็งแรงกว่าเด็กที่กินนมวัว

เพราะในน้ำนมแม่ทุกหยด กลับมาจากภายในร่างกายของแม่เอง ภูมิคุ้มกันต่างๆ ในตัวของแม่จะถูกถ่ายทอดผ่านน้ำนม เมื่อลูกได้กินนมแม่จะได้รับภูมิคุ้มกันเหล่านี้ไปด้วย ซึ่งไม่มีในนมวัวหรือนมสังเคราะห์อื่นๆ

### 3. **หมดปัญหาท้องผูก**

เพราะนมแม่ย่อยง่าย ทำให้ลูกไม่ต้องทรมานกับอาการท้องผูก การให้ลูกกินนมวัวหรือนมประเภทอื่นจะพบปัญหาท้องผูกได้มากกว่า

### 4. **หมดปัญหาเรื่องลูกอ้วนเกินไป**

เด็กทารกตัวอ้วนดูน่ารัก แต่บ่อยครั้งเด็กแรกเกิดมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน สาเหตุมาจากการเลี้ยงลูกด้วยนมวัวหรือนมสังเคราะห์ชนิดอื่นๆ นั่นเอง ในขณะที่การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้น ลูกจะไม่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกิน โดยน้ำหนักตัวของลูกจะเป็นไปตามมาตรฐานของเด็กในแต่ละวัยแบบธรรมชาติ

### 5. **ลดโอกาสเกิดผื่นผ้าอ้อม**

ผื่นผ้าอ้อมเกิดจากความอับชื้น และเกิดปฏิกิริยาของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งกรณีที่เราเลี้ยงลูกด้วยนมวัวนั้น ของเสียของลูกจะมีเชื้อแบคทีเรียมากกว่า เมื่อมารวมกับความอับชื้น (จากการใส่ผ้าอ้อม) ผิวของลูกจะเกิดอาการ ผื่นแดงๆ (จึงเรียกว่าผื่นผ้าอ้อม) ซึ่งหากเราเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ ของเสียของลูกจะมีเชื้อแบคทีเรียน้อยกว่ามาก โอกาสที่ลูกจะต้องทรมานกับอาการผื่นผ้าอ้อมก็จะลดลงด้วย

### 6. **สานสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก**

การให้ลูกได้ดูดนมจากอกแม่เอง เป็นสร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่กับลูกได้เป็นอย่างดี เพราะตลอดเวลาที่ลูกดูดนมจากอกแม่ ลูกก็จะมองหน้าแม่ของตัวเอง ซึ่งช่วงเวลาให้เห็นมลูกนั้น เป็นช่วงเวลาที่ทรงคุณค่าที่สุด เพราะแม่ลูกจะได้สบตา ได้พูดคุย ได้แสดงความรักต่อกัน ทำให้ลูกสามารถรับรู้ได้ว่า แม่รักลูกมากแค่ไหน นอกจากนี้การที่ลูกดูดนมจากอกแม่บ่อยๆ จะทำให้ลูกจำกลิ่น เสียง หน้าตา และสัมผัสต่างๆ ของแม่ได้เร็วกว่าเด็กที่กินนมจากขวดนม

### 7. **คุณแม่ลดน้ำหนักหลังคลอดได้ดีกว่า**

หลังคลอดระบบภายใน รวมถึงมดลูกของคุณแม่อาจจะยังไม่เข้าที่เท่าที่ควร แม้ว่าจะน้ำหนักลงไปบ้าง แต่การเลี้ยงลูกโดยให้ลูกดูดนมแม่จากอกนั้น จะช่วยกระตุ้นร่างกายของแม่ให้หลังฮอโมนชนิดหนึ่ง (ซึ่งจะออกมาเฉพาะตอนที่ให้ลูกดูดนมแม่เท่านั้น) โดยฮอโมนชนิดนี้จะช่วยให้มดลูกหดตัวเข้าที่ได้อย่างรวดเร็ว

รวดเร็ว นอกจากนั้น ในระหว่างที่ร่างกายแม่ต้องผลิตนม จะเกิดการเผาผลาญไขมันต่างๆ ตามหน้าที่ออกไปด้วย ทำให้รูปร่างของแม่ที่เพิ่งคลอดลูก จะกลับมาผอมเพรียวได้เร็วกว่าแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมวัว โดยเฉลี่ยแล้วการที่เลี้ยงลูกเอง ให้ลูกกินนมจากอกแม่เอง น้ำหนักตัวของแม่จะลดลงเฉลี่ยเดือนละ 1-2 กิโลกรัม ซึ่งหากเราให้ลูกกินนมแม่ตลอด 6 เดือนแรกหลังคลอด น้ำหนักตัวและรูปร่างของคุณแม่ก็จะเข้ารูปและเกือบจะกลับมาเป็นปกติ

### 8. **เป็นอาหารที่สะดวกที่สุดสำหรับลูกตลอด 24 ชม.**

นมแม่เป็นแหล่งเติมพลังของลูก ที่แม่สามารถให้ลูกกินได้ตลอด 24 ชม. เมื่อลูกหิว สามารถให้ลูกกินนมจากอกได้ทันที ไม่ต้องพกพาขวด น้ำร้อน นมผง ฯลฯ ให้ยุ่งยาก สะดวกและรวดเร็วทันใจ คุณลูกที่สุด

### 9. **เป็นนมอุ่นๆ พร้อมดื่มได้ตลอดจากอกแม่**

คุณสมบัติพิเศษของนมแม่ คือไม่ต้องกังวลว่านมแม่นั้นจะร้อนเกินไป หรือเย็นเกินไปสำหรับลูก เพราะนมแม่ที่ออกมาจากเต้านั้น จะมีอุณหภูมิที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการของลูกทันที หากเลี้ยงลูกด้วยนมวัว เราคงต้องตรวจสอบก่อนเสมอว่านมที่ผสมนั้นจะร้อนเกินไปหรือเย็นเกินไปหรือไม่

### 10. **ไม่ต้องเสียเงินค่านมแพงๆ รวมถึงอุปกรณ์อื่นๆ**

ค่านมผงชนิดต่างๆ ปัจจุบันมีราคาสูงมาก รวมค่าขวดนม น้ำยาล้างขวดนม อุปกรณ์ล้างขวดนม ฯลฯ ค่าใช้จ่ายเหล่านี้จะหมดไปหากเราเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ เพราะนมแม่กลับมาจากร่างกายของแม่เอง ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมใดๆ อีก

คุณภาพของนมแม่จะขึ้นอยู่กับทางเลือกกินอาหาร การพักผ่อน และอารมณ์ของแม่เป็นหลัก หากคุณแม่รู้จักดูแลร่างกายให้ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนพอเพียง และบริหารอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ ก็จะมีนมแม่มากพอให้ลูกกินแน่นอน ทำให้สามารถกล่าวได้เต็มปากว่า นมแม่ปลอดภัยกับลูกที่สุดในโลก และยังมีข้อดีอีกมากมาย แล้วอย่างนี้จะเลี้ยงลูกด้วยนมอื่นไปใย ก็อยู่ที่คุณแม่ว่าอยากให้ลูกเป็นลูกคน หรือลูกอะไรในอนาคตนะคะ

## **บรรณานุกรม**

รู้จักกับ “แอลฟา-แล็คตัลบูมิน” พระเอกตัวจริงในนมแม่

<https://www.s-26.co.th/weekly-highlight/doctor-talk/alpha-deluxe-22/06/2556>

“แอลฟา-แล็คตัลบูมิน” โปรตีนจากนมแม่เพิ่มไอคิวลูกน้อย ศูนย์พัฒนาอัจฉริยภาพเด็ก ม.ศรีนครินทรวิโรฒ

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/33503> (online : 22-06-2013)

แอลฟา-แล็คตัลบูมิน โปรตีน สารอาหาร อาหารบำรุงสมอง ลูกฉลาด อาหารสมอง การทำงานของสมอง

<http://www.momypedia.com/momy-article-4-13-282/> (online : 22-06-2013)

แอลฟา แล็คตัลบูมินคืออะไร มีแหล่งมาจากที่ไหน

<http://www.ihealthbaby.com/2013/04/alphalactalbumin.html> (online : 22-06-2013)

