

บทความเรื่อง

การเลือกนมเพื่อบริโภค สำหรับเด็กอายุมากกว่าหนึ่งปีขึ้นไป

โดย พญ.จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

เมื่อเด็กก้าวสู่วัยหลัง 1 ปี การได้รับโภชนาการที่เหมาะสมยังคงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สมอง และภูมิคุ้มกัน นมยังเป็นแหล่งอาหารสำคัญในวัยนี้ แต่การเลือกชนิดของนมและปริมาณการบริโภคให้เหมาะสมก็เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองควรใส่ใจ

ปริมาณนมที่เหมาะสม

เด็กวัยนี้ควรดื่มนมประมาณ 2–3 แก้วต่อวัน หรือประมาณ 400–750 มิลลิลิตรต่อวัน ไม่ควรเกิน 750 มล. เพราะการดื่มนมมากเกินไปอาจทำให้เด็กอิ่มท้องจนกินอาหารมื้อหลักได้น้อยลง ซึ่งอาจนำไปสู่การขาดสารอาหารสำคัญ เช่น ธาตุเหล็กและวิตามินซี ส่งผลให้เด็กเจ็บป่วยบ่อย มีพัฒนาการล่าช้า และอาจนำไปสู่ภาวะโลหิตจางได้ในระยะยาว

นมโค (Cow's Milk)

นมโคธรรมดา (นมพาสเจอร์ไรส์หรือสเตอริไลซ์) เป็นตัวเลือกที่มีราคาย่อมเยาและหาง่าย ให้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม และวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินบี2 อย่างไรก็ตาม นมโคมีปริมาณธาตุเหล็กต่ำและอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กหากดื่มในปริมาณมากโดยไม่ได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็กอื่น ๆ ร่วมด้วย การเริ่มนมโคแนะนำหลังอายุ 1 ปี

นมเสริม (Young Child Formula หรือ Growing-up Milk)

เป็นนมผงที่ออกแบบเฉพาะสำหรับเด็กอายุ 1–3 ปี โดยมีเสริมวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินเอ ดี และโอเมก้า 3/6 จากงานวิจัยในปี 2022 พบว่าเด็กที่บริโภคนมเสริมมีแนวโน้มเพิ่มน้ำหนักได้ดีกว่าเด็กที่บริโภคนมโค แต่นมกลุ่มนี้มักมีราคาสูงกว่านมโค

นมพืช (Plant-based Milk)

เช่น นมถั่วเหลือง นมอัลมอนต์ หรือข้าวโอ๊ต เป็นทางเลือกสำหรับเด็กที่แพ้นมวัว แต่ต้องระวังเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ เพราะนมพืชบางชนิดมีโปรตีนต่ำและอาจไม่มีการเสริมวิตามินหรือแร่ธาตุที่จำเป็น ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการเสริมแคลเซียม วิตามินดี และมีปริมาณโปรตีนเพียงพอ (อย่างน้อย 3 กรัม/100 มล.)

ข้อแนะนำในการเลือกนมให้เด็กวัย 1 ปีขึ้นไป

1. หากเด็กไม่มีภาวะโภชนาการเสี่ยงและได้รับอาหารหลากหลายครบ 3 มื้อ 2 ว่างต่อวัน การดื่มนมโคในปริมาณพอเหมาะก็เพียงพอ
2. เด็กที่เบื่ออาหาร กินอาหารได้น้อย หรืออยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร อาจได้รับประโยชน์จากการดื่มนมเสริม
3. ไม่ควรใช้นมแทนมื้ออาหาร ควรดื่มเป็นอาหารว่าง ควบคู่กับการกินอาหารหลักที่ครบ 5 หมู่
4. หลีกเลี่ยงนมที่มีรสหวานหรือเติมน้ำตาล ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อฟันผุและโรคอ้วนในระยะยาว

สรุป

การเลือกนมให้เด็กอายุมากกว่า 1 ปีควรพิจารณาจากภาวะโภชนาการของเด็ก ความต้องการเฉพาะบุคคล และคุณค่าทางโภชนาการของนมแต่ละประเภท โดยเป้าหมายสำคัญคือการสนับสนุนการเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสม พร้อมส่งเสริมพฤติกรรมการกินที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก

เอกสารอ้างอิง:

1. Brooker, P.G. et al. (2022). *Effect of Fortified Formula on Growth and Nutritional Status in Young Children: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Nutrients*, 14, 5060. <https://doi.org/10.3390/nu14235060>
2. *Pediatric Nutrition*, 8th Ed. Chapter 60, 61, 65.
3. Dietary Reference Intake for Thais 2020. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.