



ใหม่ ครั้งแรก การศึกษาเชิงสังเกตของ Dr. Chetham และ Dr. Sheppard ที่มหาวิทยาลัย North Carolina



**ใหม่ ครั้งแรก** การศึกษาเชิงสังเกตของ Dr. Chetham และ Dr. Sheppard ที่มหาวิทยาลัย North Carolina ประเทศ สหรัฐอเมริกา  
วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารในนมแม่ ลูทีน โคลีน และ ดีเอชเอกับความจำของทารกอายุ 6 เดือน โดยการวิเคราะห์สารอาหารสำคัญ  
ในน้ำนมแม่ที่ให้นมบุตรที่อายุ 3-4 เดือน และทดสอบความจำ ในทารก 67 คนที่ได้นมแม่ที่นำมาวิเคราะห์ ที่อายุ 6 เดือน  
เพื่อดูความสัมพันธ์ของผลการทำงานร่วมกันของ DHA Choline Lutein กับความจำทารก ผลการศึกษา แสดงความสัมพันธ์ของทำงานร่วมกัน 3  
สารอาหารในนมแม่ที่มี 3 สารอาหารในปริมาณที่สูงกว่า<sup>1</sup>

(ดีเอชเอ & โคลีน, โคลีน & ลูทีน) มีความสัมพันธ์กับกระบวนการสร้างความจำที่ดีกว่าในทารก อย่างไรก็ตามยังต้องการ  
การศึกษาเพิ่มเติมในการทำงานร่วมกันของสารอาหารเหล่านี้

### **แอลฟา-แล็คตัลบูมินอีก 1 สารอาหารสำคัญ ที่พบในนมแม่**

เป็นที่ทราบกันดีว่านมแม่เป็นแหล่งที่ดีที่สุดของสารอาหารต่างๆ เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่

จำเป็นและสำคัญสำหรับการพัฒนาสมองหลายอย่าง เช่น ดีเอชเอ เอเอ ลูทีน ธาตุเหล็ก และ

หนึ่งในสารอาหารที่สำคัญคือ แอลฟา-แล็คตัลบูมิน

“แอลฟา-แล็คตัลบูมิน” เป็นโปรตีน คุณภาพสูงซึ่งพบได้มากในนมแม่ สำคัญต่อการสร้างสื่อประสาท เช่น

ทริปโทเฟน ช่วยในการนอนหลับ ทำให้อารมณ์ดี และยังลดความเครียดอีกด้วยผลวิจัยทางการแพทย์แสดงให้เห็นว่าเด็กที่ได้รับนมแม่ จะสร้างสื่อประสาทมากกว่า  
ส่งผลให้เด็กนอนหลับและมีอารมณ์ดีกว่า ซึ่งในระยะยาวอาจส่งผลดีต่อพฤติกรรม การเรียนรู้ และการพัฒนาสมอง<sup>2-5</sup>

Ref:

-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