



นมแพะ

นมแพะ เป็นที่นิยมมานานแล้วในหลายประเทศทั่วโลกเนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ร่างกายสามารถย่อย และดูดซึมไปใช้ประโยชน์ได้เร็วกว่านมวัว เพราะนมแพะมีสัดส่วนของโปรตีนที่เหมาะสมและย่อยได้ง่าย มีไขมันขนาดเล็กกว่า อีกทั้งนมแพะยังมีปริมาณแคลเซียมจากธรรมชาติสูง จึงช่วยเสริมให้กระดูกและฟันแข็งแรง ซึ่งสำคัญมากกับเด็กเล็ก คุณสมบัติดังกล่าวนี้ล้วนเป็นที่ยอมรับของแพทย์และนักโภชนาการ

สารอาหารที่ได้จากนมแพะ

นมแพะ นอกจากจะหอมอร่อย ดื่มง่ายแล้ว ยังแตกต่างจากนมชนิดอื่นตรงที่มีระบบการสร้างน้ำนม แบบอะโพไครน์ (Apocrine) ทำให้มีสารอาหารธรรมชาติถึง 4 ชนิด ได้แก่

- 🖋️ นิวคลีโอไทด์ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน
- 🖋️ โพลีเอมีนส์ ส่งเสริมระบบทางเดินอาหารให้สมบูรณ์
- 🖋️ โกรทแฟกเตอร์ ส่งเสริมการเจริญเติบโต และเพิ่มภูมิคุ้มกัน
- 🖋️ ทอรีน ช่วยให้การบวนการทำงาน สมองและจอประสาทตาดีขึ้น

ไม่เพียงเท่านั้น นมแพะยังมีสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกายอย่าง โอเมก้า 3, 6, 9 DHA และ ARA ที่ช่วยให้สมองมีพัฒนาการดีและมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต มีโปรตีนนุ่ม มีไขมันชนิด MCT Oil ที่ย่อยง่าย ช่วยให้สบายท้องและมีน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ดี พัฒนาการสมวัย อีกทั้งมีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตด้วย

นมแพะมีวิตามินอะไรบ้างที่จะช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก

👍 **วิตามินเอ** ช่วยเพิ่มการทำงานของเซลล์ที่ดักจับเชื้อโรค ที่เข้าสู่ร่างกายและทำหน้าที่เป็นด่านป้องกันเชื้อโรค ในส่วนเยื่อบุผนังปาก ปอด และลำไส้

😊 **วิตามิน บี 6** ช่วยเซลล์เม็ดเลือดขาวสร้างสารกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

👁️ **วิตามิน ซี** ป้องกันเซลล์เม็ดเลือดนิวโทรฟิล ซึ่งทำหน้าที่ดักจับเชื้อแบคทีเรียและช่วยกำจัดอนุโมลอิสระในร่างกาย หรือสิ่งสกปรกที่เกิดจากสภาพแวดล้อม

😊 **วิตามิน ดี** ในนมแพะ สูงกว่านมโค จึงมีส่วนช่วยให้แคลเซียมในนมแพะถูกดูดซึมได้ดีกว่านมโค ทำให้ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันได้ดีกว่า และมีส่วนกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ดีกว่านมโค ส่งผลให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อการเกิดภูมิแพ้ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

👼 **วิตามิน อี** ช่วยเสริมสร้างการทำงานของ ทีเซลล์ ซึ่งทำหน้าที่ในการป้องกันการติดเชื้อร่วมกับ บีเซลล์ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและยังช่วยปรับสมดุลของน้ำและไขมันในชั้นผิว และรักษาความชุ่มชื้นของผิวพรรณให้สดใสและร่างกายสามารถทนต่อรังสี UV ได้ดีขึ้น



