

## นม หรือน้ำนม (Milk)

**นม หรือน้ำนม (Milk)** คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวน้ำ และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง น้ำนมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

นมเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารในนมมาสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรง อยู่ตลอดเวลา และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระดูกทั้งมารดาและทารกในครรภ์ และนมเปรี้ยวยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายสะดวก ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อีกด้วย แต่สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานควรรับประทานนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนยและควรหลีกเลี่ยงนมที่มีรสหวาน

สำหรับวัยเด็ก (อายุ 1-12 ปี) ควรดื่มนม 3 แก้วต่อวัน แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาว (13-25 ปี) ควรดื่มนมวันละ 3-4 แก้ว และสำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป ควรดื่มนมไม่น้อยกว่าวันละ 2 แก้ว ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วทุกคนควรดื่มนมไม่น้อยกว่าวันละ 2 แก้ว แต่สำหรับหญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรควรดื่มนมไม่น้อยกว่าวันละ 3 แก้ว (ปล. 1 แก้ว เท่ากับ 200 cc เท่านั้นขนาดเด็ก)

การดื่มนมไม่ได้ทำให้อ้วน อย่างที่หลายๆคนเข้าใจ เนื่องจากมีไขมันเพียง 3.8% ซึ่งถือว่าน้อยมาก หากเทียบกับอาหารชนิดอื่น ๆ แต่หากคุณกังวลเรื่องความอ้วนก็สามารถดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมไม่มีไขมันที่มีแคลเซียมสูงๆแทนก็ได้!

มีข้อมูลระบุว่า เด็กไทยมีความสูงต่ำกว่ามาตรฐานสากลค่อนข้างเยอะ ถ้าอยากให้เด็กไทยเจริญเติบโตอย่างเต็มศักยภาพผู้ปกครองจึงควรใส่ใจให้ลูก หลานของท่านดื่มนมอย่างเพียงพอ เพราะมันมีประโยชน์สำหรับเด็กอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมจืด เพราะไม่ทำให้ฟันผุและอ้วน

### ประเภทของนม

**นมสด (Fresh Milk)** คือ นมสดธรรมชาติที่บรรจุในกระป๋อง ข้างฉลากระบุว่า เป็นนมโค 100%

**นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk)** คือ นมที่สกัดแยกมันเนยออกเพียงบางส่วน ทำให้มีพลังงานต่ำ และมีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อย ซึ่งเป็นนมที่เหมาะสมอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุหรือคนทั่วไปที่มีปัญหาเรื่อง ความอ้วนหรือมีไขมันในเส้นเลือดสูง

**นมขาดมันเนย (Non Fat Milk)** คือ นมที่แยกมันเนยออกเกือบทั้งหมด เหมาะสำหรับกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการหลีกเลี่ยงไขมัน

**นมแปลงไขมัน (Filled Milk)** คือ นมพร้อมดื่มที่นำเอาไขมันชนิดอื่นมาแทนไขมันเนยเดิมที่อยู่ในน้ำนมเพียงบางส่วนหรือทั้งหมด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

**นมปรุงแต่ง (Flavored Milk)** คือ นมวัวหรือนมผงที่นำมาผ่านกรรมวิธีการผลิตต่าง ๆ และปรุงแต่งกลิ่น สี รสชาติเข้าไป ทำให้น่ารับประทานมากขึ้น

**นมเปรี้ยว และ โยเกิร์ต (Drinking Yoghurt and Yoghurt)** คือ นมที่หมักด้วยจุลินทรีย์ที่ไม่ทำให้เกิดพิษ และอาจจะมีการปรุงแต่งรสชาติ กลิ่น สีด้วยก็ได้

**นมข้น (Condensed Milk)** แบ่งออกเป็น 2 ชนิด (1) นมข้นจืด คือ นมผงขาดมันเนยละลายน้ำในอัตราส่วนที่น้อยกว่าปริมาณน้ำที่มีในนมสดธรรมดา ชนิดหนึ่ง ถ้าเติมน้ำมันปาล์มลงไปจะเรียกว่า นมข้นแปลงไขมันชนิดไม่หวาน (ไม่ควรใช้กับเด็กทารกหรือเด็กอายุไม่ต่ำกว่า 2 ปี เพราะมีกรดไขมันจำเป็น วิตามินบางชนิดต่ำกว่า) แต่ถ้าเติมนมเนยลงไปจะเรียกว่า นมข้นคั้นรูปไม่หวาน (2) นมข้นหวาน คือ นมที่ระเหยเอาน้ำบางส่วนออก หรือละลายนมผงขาดมันเนยผสมกับไขมันเนยหรือไขมันปาล์มแล้วเติมน้ำตาลลงไปประมาณ 45% ซึ่งนมชนิดนี้จะมีน้ำตาลในปริมาณสูง และมีโปรตีนน้อยกว่านมสดมาก จึงไม่เหมาะสำหรับเด็กทารก หรือนำมาใช้เพื่อประโยชน์ในการเสริมคุณค่าทางอาหารเหมือนนมสดธรรมดา

*แหล่งอ้างอิง : โครงการปศุสัตว์น้อยเตือนภัย ใส่ใจผู้บริโภค กรมปศุสัตว์ (พิจารณา สามนจิตติ)*

### การเก็บรักษานม

**นมพาสเจอร์ไรส์** ซื้อมาแล้วควรเก็บแช่ในตู้เย็นทันที เมื่อเอาออกมาดื่มถ้าเหลือให้รีบเก็บทันที โดยจะสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 10 วัน ในอุณหภูมิ 2-5 องศาเซลเซียส นับจากวันผลิต

**นมสเตอไรส์ (นมกระป๋อง)** สามารถเก็บไว้ได้นาน 12 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น แต่ทั้งก็ไม่ควรจะถูกแสงแดดโดยตรง

**นมยูเอชที (UHT)** เก็บไว้ในอุณหภูมิห้องปกติ ไม่ควรโดนแสงแดด ไม่เก็บไว้ซ้อนกันหลายๆชั้น โดยจะสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 6 เดือน

**นมเปรี้ยว** ควรเก็บไว้ในตู้เย็น และปิดฝาให้สนิท นมชนิดนี้สามารถเก็บไว้ได้นานกว่านมประเภทอื่น เพราะมีกรดแลคติกที่ช่วยในการถนอมอาหาร

**นมเปรี้ยวพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรส์** เก็บไว้ในตู้เย็นในอุณหภูมิ 10-12 องศาเซลเซียส โดยจะเก็บได้นานถึง 3 สัปดาห์หรือ 21 วัน

**นมเปรี้ยวพร้อมดื่มยูเอชที** สามารถเก็บไว้ได้นานถึง 8 เดือนโดยไม่ต้องแช่เย็น

*แหล่งอ้างอิง : โครงการปศุสัตว์น้อยเตือนภัย ใส่ใจผู้บริโภค กรมปศุสัตว์ (พิจารณา สามนจิตติ)*

## วิธีการดื่มนมอย่างถูกวิธี

นมยิ่งเข้มข้นยิ่งดี เพราะจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารมากขึ้น คุณคิดผิดแล้ว ! นม ที่เข้มข้นจากการเติมนมผงลงไปมาก ๆ แต่เติมน้ำน้อย หรือคิดไปว่านมสดรสชาติจืดไปจึงเติมนมผง อาจจะทำให้เกิดความเข้มข้นมาตรฐานได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ ! ถ้าการเลี้ยงทารกด้วยนมที่เข้มข้นจนเกินไป อาจจะทำให้มีอาการท้องเสีย ท้องผูก ไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่เจริญอาหาร และลำไส้เล็กอาจมีเลือดออกจนอักเสบ ไม่ควรเติมน้ำตาลเกิน 8 กรัมต่อนม 100 มิลลิลิตร ถ้าจะเติมควรใช้น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลอ่อนจะดีที่สุด เพราะเป็นน้ำตาลที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย และไม่ควรเติมน้ำตาลในนมร้อนๆเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดสารพิษต่อร่างกายได้ (ควรเติมในขณะที่อุณหภูมิ 40-50 องศา)

การเติมซ็อกโกแลตลงในนมอาจทำให้ แคลเซียมในนมกับกรดออกซาลิก (Oxalic Acid) ในซ็อกโกแลตผสมกัน เกิดเป็นแคลเซียมออกซาลิก ซึ่งจะเป็นตัวทำลายสุขภาพ ส่งผลเสียต่อร่างกายทำให้ร่างกายขาดแคลเซียม มีอาการท้องเสีย เด็กเจริญเติบโตช้า กระดูกเปราะ ผมห้าง และเป็นนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

บางคนคิดว่าการรับประทานยาพร้อมกับนมจะมีประโยชน์กับร่างกาย คุณคิดผิดแล้ว ! เพราะมันอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของยาได้ ทำให้ความเข้มข้นของยาในเลือดลดลง ดังนั้น คุณไม่ควรดื่มนมก่อนหรือหลังรับประทานยา 1-2 ชั่วโมง

การต้มนมให้เดือดด้วยอุณหภูมิสูงถึง 100 องศาเซลเซียส อาจจะทำให้ น้ำตาลในนมไหม้เกรียมได้ ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ แคลเซียมเกิดตะกอนทำให้ดูดซึมได้ยากขึ้น ทางที่ดีการต้มเพื่อฆ่าเชื้อในนมใช้อุณหภูมิที่ 60 องศาเซลเซียสประมาณ 6 นาที หรือที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียสประมาณ 3 นาทีก็เพียงพอแล้ว

การเติมน้ำมะนาวหรือน้ำส้มลงในนม อาจจะไปทำลายโปรตีนในน้ำนมได้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ คุณหรือลูกน้อยของคุณไม่ควรรับประทานข้าวต้มพร้อมกับการดื่มนม เพราะจะไปทำลายวิตามินเอในนมได้ และจะส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตช้า

การเลี้ยงทารกด้วยนมเปรี้ยว เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ จริงอยู่ที่นมเปรี้ยวจะช่วยให้การย่อยอาหาร และจุลินทรีย์ในนมเปรี้ยวแม้จะฆ่าเชื้อแล้ว แต่ก็จะไปทำลายกลุ่มจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ จนส่งผลต่อระบบการย่อยอาหาร โดยเฉพาะทารกที่มีกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก การรับประทานนมเปรี้ยวอาจทำให้มีอาการหนักขึ้นและอาเจียนได้

นมข้นไม่สามารถใช้แทนนมสดได้ เพราะนมข้นในสูตรต้องเติมน้ำอ้อยสูงถึง 40% และต้องเติมน้ำประมาณ 5-8 เท่าจึงจะดื่มได้ แต่กลับกันความเข้มข้นของโปรตีนและไขมันก็ลดลงเช่นกัน โดยลดลงมากกว่านมสดถึง 50%

การเอานมไปตากแดดเพื่อเพิ่มปริมาณ วิตามินดี เพื่อเสริมการทำงานของ ธาตุแคลเซียม มันก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ในขณะเดียวกันคุณอาจจะเสีย วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี ในนมได้ และอาจทำให้นมเสียด้วย

แหล่งอ้างอิง : [thai.cri.cn/1/2009/03/18/42s146006.htm](http://thai.cri.cn/1/2009/03/18/42s146006.htm)

### ประโยชน์ของนม

- นำนมมีสารอาหารครบ 5 หมู่จึงช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ประโยชน์ของการดื่มนม ช่วยทำให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค
- ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในวัยผู้ใหญ่
- ไขมันจากนมช่วยเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย (ปกติเราจะเรียกว่า “มันเนย”)
- มีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของเด็ก ๆ
- ช่วยบำรุงประสาท (วิตามินบี1)
- ช่วยบำรุงหัวใจ (วิตามินบี1)
- ช่วยในการทำงานของระบบเซลล์ผิวหนัง (วิตามินบี2)
- ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- ประโยชน์ของนม ช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตและแข็งแรง ซึ่งจำเป็นอย่างมากโดยเฉพาะเด็กในช่วงก่อนเข้าวัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น
- ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกในวัยเด็ก
- ดื่มนมในช่วงวัยเด็กหรือวัยรุ่นแล้วจะช่วยให้ตัวสูงขึ้น เพราะแคลเซียมจะช่วยทำให้กระดูกยาวขึ้น
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกเปราะ
- มีส่วนช่วยลดความดันโลหิต (แคลเซียม)
- ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ (แคลเซียม)
- ช่วยทำให้ระบบประสาทไวต่อสิ่งเร้ามากขึ้น (แคลเซียม)
- ช่วยทำหน้าที่ยึดและหดตัวของกล้ามเนื้อ (แคลเซียม)
- ช่วยป้องกันการเกิดความผิดปกติของกล้ามเนื้อ (วิตามินดี)
- ช่วยทำให้เลือดแข็งตัว (แคลเซียม)
- ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง (วิตามินบี12)
- ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด (วิตามินดี)

- มีงานวิจัยชี้ว่า นมช่วยลดน้ำหนักตัวได้ ซึ่งจากการศึกษาโดยใช้นมพร่องมันเนยในเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักพบว่า กลุ่มที่ดื่มนมพร่องมันเนยสามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ดื่มนม
- ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นปกติ ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก ป้องกันอาการท้องผูก (นมเปรี้ยว)
- ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย (วิตามินบี1)
- นมสามารถนำไปผลิตเป็น เนย ชีส ครีม โยเกิร์ต ไอศกรีมได้

ข้อมูลอ้างอิงจาก

<http://www.greenerald.com>

<http://www.priewmagonline.com>