

# วอลนัท สุดยอดอาหารจากธรรมชาติช่วยเสริมสมอง และสายตาให้ลูกน้อยในครรภ์



สมองเป็นอวัยวะที่เริ่มสร้างขึ้นตั้งแต่คุณแม่เริ่มตั้งครรภ์และจะมีการเพิ่มทั้งจำนวนและขนาด เกิดเป็นเนื้อสมองและเส้นใยประสาทที่เชื่อมโยงกันอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะอื่นๆ ของทารก

การที่เด็กจะมีสมองดีหรือมีความเฉลียวฉลาดมีปัจจัยที่สำคัญนอกเหนือจากกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม คืออาหารที่แม่รับประทาน ขณะตั้งครรภ์และของลูกภายหลังคลอด ซึ่งมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก โดยมีผลวิจัยจาก European Journal of Epidemiology รายงานว่าเด็กที่เกิดจากมารดาที่ทานถั่ววอลนัท จะมีคะแนนสติปัญญาสูงกว่าเทียบเด็กที่แม่ไม่ได้ทาน ทั้งนี้เนื่องจากว่าในถั่ววอลนัทมีกรดไขมัน กรดโพลีค และโอเมก้าซึ่งมีการรับรองแล้วว่าเป็นสารอาหารที่มีประโยชน์ในการความสามารถทางปัญญา โดยที่มวิจัยเชื่อว่าสารอาหารเหล่านี้จะถูกสะสมในเนื้อเยื่อของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์

คุณสมบัติของกรดโพลีคจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ต่าง ๆ การขาดโพลีคจะทำให้สมองและประสาทส่วนกลางของตัวอ่อนทารกผิดปกติ และยังมีข้อมูลว่า กรดโพลีคส่งผลต่อการพัฒนาการทางภาษา การเรียนรู้คำของเด็กตั้งแต่แรกเกิดอีกด้วย

โอเมก้ามีส่วนสำคัญในการสร้างระบบประสาท ถ้าคุณแม่ได้รับโอเมก้าอย่างเหมาะสมระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้ทารกมีพัฒนาการ การเรียนรู้ ความจำ มีความสามารถในการคิดและสายตาดี

การดื่มนมวอลนัทก็เป็นอีกทางเลือกที่สะดวก เพื่อช่วยเสริมสารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่และลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงวัยเด็ก ซึ่งปัจจุบันบริษัท ซิมเพิ้ล ฟู้ดส์ จำกัด ได้ผลิตนมวอลนัทด้วยกรรมวิธีคั้นสดเต็มเมล็ดในรูปแบบกล่องยูเอชทีโดยไม่เติมน้ำตาลทรายหรือเกลือ ซึ่งสะดวก ปลอดภัย เหมาะสำหรับเป็นเครื่องดื่มทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อย