

การทำอะไรที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป ล้วนมีโทษต่อร่างกายเสมอ
“การดื่มนม” ก็เช่นกัน เพราะร่างกายมนุษย์
 จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จากนมมาเสริมสร้าง
 ร่างกายให้แข็งแรงตลอดเวลา อีกทั้งแต่ละช่วงวัย
 ก็มีความต้องการปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน
 การดื่มนมให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยจึงเป็นเรื่องสำคัญ

นมนี้...ดื่मแต่พอดี



วัยเด็ก / อายุ 1 – 12 ปี
 ควรดื่มไม่น้อยกว่า
วันละ 3 แก้ว



วัยหนุ่มสาว / อายุ 13 – 25 ปี
 ควรดื่มไม่น้อยกว่า
วันละ 4 แก้ว



วัยผู้ใหญ่ / อายุ 25 ปีขึ้นไป
 ควรดื่มไม่น้อยกว่า
วันละ 2 แก้ว



= 200 มิลลิลิตร

การดื่มนมกับช่วงเวลาสำคัญของชีวิต



ทารก

ควรดื่มนมแม่เท่านั้น เพราะนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันและสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน อีกทั้งการดื่มนมแม่ยังทำให้เกิดความผูกพันขึ้นระหว่างแม่กับทารก ซึ่งส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของทารก



สตรีมีครรภ์หรือหลังคลอดบุตร

ควรดื่มนมไม่น้อยกว่าวันละ 3 แก้ว โดยเฉพาะนมที่มีแคลเซียมสูง เพราะทารกที่อยู่ในครรภ์จะดึงแคลเซียมของแม่ เพื่อไปสร้างกระดูกของตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถดื่มนมเปรี้ยวเพื่อช่วยระบบย่อยอาหารให้เป็นปกติ ลดไขมันในเส้นเลือด สร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น



คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้หญิงวัยที่ใกล้หมดประจำเดือนหรือหมดประจำเดือนแล้ว

ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 – 2 แก้ว เพราะเป็นวัยที่สูญเสียแคลเซียมในปริมาณมาก จึงควรดื่มนมเพื่อให้กระดูกแข็งแรง ไม่เปราะบางและหักง่าย



ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักเป็นโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นภาวะที่เนื้อกระดูกมีน้อย ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง จึงควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว เพื่อเสริมแคลเซียมให้กระดูกแข็งแรง

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- สารน่ารู้เกี่ยวกับนมสด <http://www.dutchmill.co.th/faq.aspx?&c=15&page=1>
- นมเหมาะสมกับคนวัยใด ? <http://www.cpmejji.com/content/view/32>
- กรมอนามัยผู้สูงอายุควรดื่มนมชนิดไหน http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=1750