

เป็นที่ทราบกันดีว่า นมเป็นแหล่งของสารอาหาร
ที่จำเป็นต่อร่างกาย หลายชนิด อีกทั้งเป็นแหล่ง
 ของ**โปรตีนคุณภาพดี** จึงทำให้นมเป็นอาหาร
 ที่ถูกคัดเลือกให้**บรรจุอยู่ในโภชนาการ**
และธงโภชนาการ¹



นมนี้...มีโทษ (จริงหรือ)

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันนี้มีข้อมูลบางส่วนกล่าวว่า**นมเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ**
หลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น
 ซึ่งสร้างความสับสนให้กับผู้บริโภค เรามาตามล่าหาความจริงกันว่า **“นม” ไม่ดีต่อสุขภาพ**
ของเราจริงหรือ ?

ดื่มนม...เป็นมะเร็งจริงหรือ



มีการกล่าวอ้างว่า**ไขมันในนมอาจทำให้เกิดมะเร็ง**ในกลุ่มคนตะวันตก เช่น
 มะเร็งต่อมลูกหมาก เนื่องจากมีงานวิจัยชิ้นหนึ่งพบความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วย
 กับการดื่มนม อย่างไรก็ตาม นักวิจัยพบว่ากลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง**มีการรับประทาน**
ที่มีปริมาณไขมันสูง ต่างจากวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทย
 ที่รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ซึ่ง American Council on Science and
 Health (ACSH) **สรุปว่าข้อมูลดังกล่าวเป็นเพียงการตั้งข้อสันนิษฐานเท่านั้น**

ดื่มนม...เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดจริงหรือ

มีการกล่าวอ้างว่าการดื่มนม**มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด**
 และส่งผลทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ข้อเท็จจริงในปัจจุบันคือ
 ยัง**ไม่มีรายงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ใด ๆ ที่แสดงว่าการดื่มนมตามคำแนะนำ**
จะก่อให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ตรงกันข้ามกลับมีรายงานว่า
 นมและผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำสามารถ**ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้** ซึ่งส่งผลให้**ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ**
และหลอดเลือดสมองตีบตันได้



ดื่มนม...เป็นโรคภูมิแพ้จริงหรือ



มีการกล่าวอ้างที่ว่านม**เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภูมิแพ้** **ไซนัสอักเสบ**
หอบหืด และท้องเสียเรื้อรัง แต่ข้อเท็จจริงคือ**อาการแพ้นมเกิดจากขาดเอนไซม์สำหรับ**
ย่อยน้ำตาลแลคโตส (Lactose) ที่อยู่ในนมสัตว์ จนทำให้เกิดความผิดปกติ
 ในทางเดินอาหาร จึงมีอาการปวดท้อง เสียดท้อง หรือท้องเสีย หลังจากดื่มนม
 ซึ่งต่างจากโรคภูมิแพ้ ที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

แม้ว่า**นมจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ**สำหรับทุกวัย แต่การมีสุขภาพที่ดีก็ต้องอาศัย**การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม**
ทั้ง การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่กัน

¹จัดทำขึ้นเพื่อเป็นภาพจำลองการแนะนำการบริโภคอาหารของคนไทย โดยกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

เรียบเรียงข้อมูลจาก
 • คอลัมน์ “Nutrition Trend: ข้อเท็จจริง...เกี่ยวกับนมและสุขภาพ” รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล,วารสารโภชนาการปีที่ 43 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2551
 • คอลัมน์ “เรื่องเด่นจากปก: นม...พระเอกหรือผู้ร้าย” ดร.ดาลัด ศิริวัน, นิตยสารหมอชาวบ้านเล่มที่ 398 มิถุนายน 2555

