



## เรื่อง วันนมโลก (World Milk Day)



### รายละเอียด

องค์การอาหารแห่งสหประชาชาติ หรือ The Food and Agriculture Organization หรือ FAO กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายน ของทุกปี เป็น ‘วันนมโลก’ (World Milk Day) เพื่อให้ประเทศต่างๆ และองค์กรที่ให้ความสำคัญและสนับสนุนการบริโภคนม ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการบริโภคนม ด้วยการให้ความรู้และคุณประโยชน์ของนมให้แก่ประชาชน โดย ปัจจุบันมีมากกว่า 35 ประเทศทั่วโลก ที่ได้มีการจัดกิจกรรมวันนมโลก

‘นม’ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแท้จริง มูลนิธิโรคกระดูกพรุนนานาชาติ (International Osteoporosis Foundation หรือ IOF) ระบุว่านมและผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆ เป็นอาหารพร้อมบริโภคที่หาได้ง่าย จัดอยู่ในกลุ่มอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียมสูงที่สุด ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง โดยเป็นแคลเซียมที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ดีที่สุดและยังเป็นแหล่งรวม สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะให้ทั้งโปรตีนและเกลือแร่ที่สำคัญ เช่น ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และวิตามิน นมช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง การสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกตั้งแต่อายุยังน้อยๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกหักได้ง่ายเมื่ออายุมากขึ้น

ธาตุอาหารใน ‘นม’ ทั้งโปรแตสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม ล้วนมีส่วนช่วยไม่ให้ความดันโลหิตสูงเกินกว่าปกติ เพื่อสุขภาพฟันที่ดี โดยปกติเนื้อฟันมีสารเคลือบที่ถือเป็นส่วนที่แข็งแรงที่สุดในร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยแคลเซียม ฟันจึงต้องการแคลเซียมเพื่อช่วยเสริมสร้างให้ฟันแข็งแรงมีสุขภาพดี นมอุดมด้วยแคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อฟัน มีโปรตีนที่ช่วยให้ฟันเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยเคลือบผิวฟันอีกด้วย ช่วยคุมน้ำหนัก หลีกเลี่ยงคนหลีกเลี่ยงไม่ดื่มนมเพราะเชื่อว่านมทำให้อ้วน แต่จริงแล้วไม่ว่าจะเป็นนมสด นมพร่องไขมัน หรือนมไม่มีไขมัน มีปริมาณไขมันแค่เพียง 3.9%, 1.7%, และ 0.3% เท่านั้น

นอกจากนี้ ‘นม’ ยังเป็นเครื่องดื่มที่มอบความสดชื่นไม่แตกต่างจากน้ำดื่ม การดื่มนมเพียงหนึ่งหรือสองแก้ว จะช่วยทำให้รู้สึกสดชื่นและยังทำให้ได้รับ คุณค่าสารอาหารที่ร่างกายต้องการอีกด้วย นม 1 กล่อง เท่ากับทุกคุณค่าของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ แคลเซียม สร้างความแข็งแรงให้กับกระดูกและฟันวิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานกับร่างกายแมกนีเซียม สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ฟอสฟอรัส สร้างพลังงานให้กับเซลล์ในร่างกาย และทำให้กระดูกแข็งแรงโปรแตสเซียม ช่วยรักษาระดับความดัน





เลือดให้เป็นปกติ โปรตีนสร้างเสริมการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ วิตามินบี 2 ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี ช่วยระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ผู้รายงาน : นายภูเบศ มาตรฐานันต์

วันที่ : 2025-06-01

[https://arit.kpru.ac.th/page\\_id/756/TH](https://arit.kpru.ac.th/page_id/756/TH)

The Office Of Academic Resource And Information Technology

