

Đối với người lớn

Nhờ dễ hấp thu nên alpha lactalbumin giúp bổ sung protein cho cơ thể, hỗ trợ cho việc hấp thụ các axit amin của cơ thể diễn ra nhanh chóng hơn.

Theo nghiên cứu mới nhất của giáo sư Catharina Svanborg, đại học Lund (Thụy Điển), alpha lactalbumin khi vào trong cơ thể, sẽ chuyển hóa thành chất chống ung thư.

Đối với trẻ em

Đạm trong sữa gồm 2 loại: đạm Casein và đạm Whey. Trong đó, đạm Casein khó hấp thu, dễ gây ra tình trạng khó tiêu đạm, rối loạn tiêu hóa ở trẻ.

Đạm Whey giàu alpha lactalbumin giống với loại đạm “mềm” có trong sữa mẹ, giúp cơ thể dễ hấp thu hơn, thời gian lưu lại trong dạ dày trẻ ngắn hơn, phù hợp với hệ tiêu hóa còn non yếu của trẻ.

Alpha lactalbumin còn cung cấp các axit amin thiết yếu hỗ trợ cho hoạt động tiêu hóa, tham gia sự dẫn truyền các xung thần kinh, từ đó thúc đẩy sự phát triển não bộ của trẻ.

Xem thêm: 9 acid amin thiết yếu và vai trò của nó với cơ thể



Do là đạm sữa, nên alpha lactalbumin có chủ yếu trong sữa. Vì vậy, sữa bột chính là nguồn cung cấp alpha lactalbumin tốt nhất.

Trong sữa mẹ cũng có chứa alpha lactalbumin. Tuy nhiên, khi trẻ lớn dần và cai sữa mẹ thì sữa công thức chính là nguồn cung cấp alpha lactalbumin phù hợp nhất.

g bột 100 g powder	1 ly đã pha Per serving	Vitamin/ Vitamins				H DƯỠNG/ NUTRITIONAL INFORMATION				Vitamin/ Vitamins	
			I.U	1600	544		Đơn vị Unit	100 g bột Per 100 g of powder	1 ly đã pha Per serving		I.U
460	156	Vitamin A								Vitamin A	
17	5,8	Vitamin D3	I.U	412	140					Vitamin D3	I.U
19	6,5	Vitamin E	mg TE	7,3	2,5					Vitamin E	mg
000	1020	Vitamin K1	mcg	21	7,1					Vitamin K1	mcg
260	88,4	Vitamin C	mg	55	18,7					Vitamin C	mg
25	8,5	Vitamin B1	mg	0,6	0,2					Vitamin B1	mg
66	22,4	Vitamin B2	mg	0,8	0,27					Vitamin B2	mg
54	18,4	Vitamin PP	mg	7,5	2,6					Vitamin PP	mg
3	1	Vitamin B6	mg	0,73	0,25					Vitamin B6	mg
55	18,7	Acid folic	mcg	110	37,4					Acid folic	mcg
50	51	Acid pantothenic	mg	3	1					Acid pantothenic	mg
3		Vitamin B12	mcg	1,6	0,54					Vitamin B12	mcg
		Biotin	mcg	14	4,8					Biotin	mcg
		Cholin/ Choline	mg	220	74,8					Cholin/ Choline	mg
										Bifidobacterium, BB-12™	cfu
13	72,4	Sữa bột, maltodextrin, chất béo sữa, lactoza, dầu thực vật (dầu bắp, dầu đậu nành), đường tinh luyện, chất xơ hòa tan oligofructose, đạm whey , các khoáng chất (kali citrat, tricalci phosphat, magnesi oxyd, sắt sulfat, sắt pyrophosphat, natri citrat, kẽm sulfat, đồng sulfat, mangan sulfat, kali iodid, natri selenit), colostrum, chất nhũ hóa (lecithin, dầu nành), cholin, DHA từ dầu cá, các vitamin (natri ascorbat, PP, E, calci D-pantothenat, B6, B1, A, acid folic, K1, D3, biotin, B12), taurin, hương vani tổng hợp dùng cho thực phẩm, ARA, chất chống oxy hóa (hỗn hợp tocopherol tự nhiên, ascorbyl palmitat), lutein.				Minerals				THÀNH PHẦN/ INGREDIENTS	
95	304									Sữa bột, đường tinh luyện, maltodextrin, chất béo sữa, dầu thực vật, đạm whey giàu alpha-lactalbumin (oligofructose), các khoáng chất (tricalci phosphat, pyrophosphat, kẽm sulfat, mangan sulfat, đồng sulfat, mangan sulfat, kali iodid, natri selenit), colostrum, các vitamin (cholin, natri ascorbat, E, P, acid folic, B2, K1, biotin, D3, B12), chất nhũ hóa (lecithin, dầu nành), cholin, DHA từ dầu cá, các vitamin (natri ascorbat, PP, E, calci D-pantothenat, B6, B1, A, acid folic, K1, D3, biotin, B12), taurin, hương vani tổng hợp dùng cho thực phẩm, ARA, chất chống oxy hóa (hỗn hợp tocopherol tự nhiên, ascorbyl palmitat), lutein.	
460	156										
115	243										
130	180										
89	30,3										
86	29,2										
3,5	2,9										
20	40,8										
3,3	1,8										
34	0,12										
20	6,8										

Đạm Whey giàu alpha lactalbumin chính là nguồn đạm cần thiết cho những người tập thể thao, thể hình. Các loại sữa bột dành riêng cho dân tập thể thao sẽ chứa nhiều alpha lactalbumin hơn các loại sữa khác.

Khi chọn mua sữa cho trẻ, nên chọn loại sữa trong công thức có chứa đạm Whey giàu alpha lactalbumin. Một số loại sữa chứa alpha lactalbumin có thể kể đến như: sữa bột Dielac Alpha Gold, sữa bột Dielac Grow Plus, sữa bột Optimum Gold...

Để biết thành phần sữa có chứa alpha lactalbumin hay không, bạn có thể xem thông tin này trên hộp sữa. Trong mục “Thành phần” sẽ ghi rõ loại đạm trong sữa là đạm thông thường hay đạm Whey.

Nên chọn mua sữa tại các điểm bán uy tín nhằm đảm bảo chất lượng sản phẩm, tránh mua phải hàng giả, hàng nhái.

Alpha lactalbumin có nhiều vai trò đối với sức khỏe, nhất là với trẻ nhỏ. Vì vậy, mẹ hãy đến Bách hóa XANH để chọn mua sữa có chứa alpha lactalbumin cho con yêu của mình nhé!

TÌM HIỂU THÊM TẠI: <https://fifa4.net/>

Bài viết [Alpha lactalbumin là gì?](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/alpha-lactalbumin-la-gi/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlqWNYqgo9pF