



# โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน

ภาษา

โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 8, 2024

6 นาที

เมื่อคุณแม่เริ่มวางแผนที่จะตั้งครรภ์ เชื่อว่าทุกคนต้องคัดสรรสิ่งที่ดีที่สุดในการดูแลร่างกาย รวมไปถึงถึงช่วงที่เริ่มตั้งครรภ์ด้วย เพราะจะต้องได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อย “โฟเลต” ถือเป็นสารอาหารหนึ่งที่สำคัญช่วยในเรื่องการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท ซึ่งคุณแม่ควรเริ่มทานตั้งแต่วางแผนจะมีลูกจนกระทั่งถึง 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์เพื่อไม่ให้สายจนเกินไป เพราะช่วงตั้งครรภ์ 3-4 สัปดาห์แรก จะเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทอย่างต่อเนื่อง และเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมก่อนหลอดประสาทจะปิดอย่างสมบูรณ์

## สรุป

- โฟเลต หรือ กรดโฟลิก (Folic Acid) ถือเป็นวิตามินสำคัญ ที่ควรรับประทานตั้งแต่เริ่มวางแผนตั้งครรภ์ จนถึงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพื่อช่วยในเรื่องพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ร่างกายต้องการโฟเลตมากขึ้นถึงวันละ 800 ไมโครกรัม แต่การรับประทาน

โฟเลต ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของวิตามินบี 12 ส่งผลให้เกิดโรคโลหิตจางได้

- หากคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ อาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ เสี่ยงพิการทางสมองและระบบประสาทส่วนกลาง และเสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ ได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โฟเลต คืออะไร
- โฟเลต ดีกับทารกในครรภ์มากแค่ไหน
- โฟเลต ให้ประโยชน์อะไรกับร่างกายคุณแม่บ้าง
- ทำไมถึงควรเสริมโฟเลตก่อนตั้งครรภ์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับโฟเลตปริมาณเท่าไร ถึงจะเพียงพอ
- คุณแม่ได้รับโฟเลตไม่พอ ส่งผลอะไรกับทารกบ้าง
- แนะนำอาหารที่มีโฟเลตสูง หาทานได้ง่าย
- ควรเสริมโฟเลตไปจนคลอดเลยไหม
- คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องทานอาหารเสริมโฟเลตไหม

## โฟเลต คืออะไร

โฟเลต หรือ กรดโฟลิก (Folic Acid) เป็นวิตามินที่มีความสำคัญ หรือหนึ่งใน Superfood สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ หรือคุณแม่ที่เริ่มวางแผนตั้งครรภ์ เนื่องจากมีส่วนช่วยในการสร้างตัวอ่อน ป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท ภาวะไม่มีเนื้อสมองและภาวะไขสันหลังไม่ปิด รวมถึงช่วยซ่อมแซมพันธุกรรม และควบคุมการสร้างกรดอะมิโนสำหรับการแบ่งเซลล์ อีกทั้งยังช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูกของลูกด้วย

## โฟเลต ดีกับทารกในครรภ์มากแค่ไหน

ข้อดีของโฟเลตที่สำคัญสำหรับลูกในครรภ์ คือ นอกจากการสร้างเม็ดเลือดแดงสำหรับสำรองเลือดสำหรับคุณแม่ในระหว่างคลอดแล้ว ยังช่วยในการเจริญเติบโตของลูกน้อย มีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ และสร้างเซลล์ประสาทสมอง ช่วยลดความพิการตั้งแต่เกิดของลูก อีกทั้งยังช่วยในการสร้างกรดนิวคลีอิก ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและสร้างเซลล์มากมายให้กับร่างกาย รวมถึงการสร้างภูมิต้านทานโรคในต่อมไทมัสให้แก่ลูกน้อยหลังคลอดได้อีกด้วย

## โฟเลต ให้ประโยชน์อะไรกับร่างกายคุณแม่บ้าง

เนื่องจากในขณะตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะดูดซึมโฟเลตได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่และลูกในครรภ์ได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรเสริมโฟเลตมากขึ้นกว่าปกติ

ด้วยการรับประทานอาหารที่ดี มีกรดโฟลิกเหมาะสม หรือปรึกษาแพทย์เรื่องปริมาณโฟลิกที่ควรได้รับ เพื่อความแข็งแรงของลูกน้อย และยังช่วยในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง เพื่อให้มีเลือดเพียงพอในระหว่างคลอดลูกนั่นเอง

## ทำไมถึงควรเสริมโฟเลตก่อนตั้งครรภ์

คุณแม่หลายท่านคงทราบดีว่าวิตามินหรือสารอาหารที่คุณหมอแนะนำ น่าจะต้องมีโฟเลตเป็นหนึ่งในนั้น เพราะโฟเลตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาตัวอ่อน โดยช่วยพัฒนาระบบประสาท รวมถึงสมองและไขสันหลัง ในช่วง 28 วันแรกหลังการปฏิสนธิ รวมถึงมีส่วนช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ลดอาการอ่อนเพลีย ป้องกันภาวะโลหิตจาง และมีส่วนทำให้อยากรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้หญิงที่เตรียมความพร้อมสู่การเป็นคุณแม่ จึงควรเริ่มรับประทานโฟเลตตั้งแต่มังยังไม่ตั้งครรภ์ต่อเนื่องไปจนถึงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์หรือตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก เพราะหากทานช้าเกินไปอาจส่งผลต่อพัฒนาการระบบประสาทของลูกในครรภ์ เสี่ยงต่อการพิการทางสมองได้อีกด้วย

## คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับโฟเลตปริมาณเท่าไร ถึงจะเพียงพอ

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเหมาะสม และควรรับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง เพื่อช่วยลดความเสี่ยงพิการของลูกแต่กำเนิดได้ โดยอาหารที่มีโฟเลตสูง อาทิ ผักใบเขียวต่าง ๆ ไข่แดง แคนตาลูป ถั่ว อะโวคาโด เป็นต้น ซึ่งผู้หญิงโดยทั่วไปร่างกายจะต้องการโฟเลตวันละ 400 ไมโครกรัม แต่ในคุณแม่ตั้งครรภ์ร่างกายจะต้องการโฟเลตมากขึ้น ประมาณวันละ 800 ไมโครกรัม ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม เนื่องจากการรับประทานโฟเลต ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของวิตามินบี 12 ส่งผลให้เกิดโรคโลหิตจางได้

## คุณแม่ได้รับโฟเลตไม่พอ ส่งผลอะไรกับทารกบ้าง

- เสี่ยงพิการทางสมองและระบบประสาทส่วนกลาง
- เสี่ยงโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เพราะอาจเกิดภาวะสารโฮโมซิสเทอีนสูงผิดปกติได้กะโหลกศีรษะของลูกในครรภ์อาจจะไม่ปิดอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งหากปล่อยไว้นจนถึงเวลาคลอด ทารกอาจจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง



## แนะนำอาหารที่มีโฟเลตสูง หาทานได้ง่าย

### บรอกโคลี

หากคุณแม่รับประทานบรอกโคลี 1 ถ้วย จะเท่ากับปริมาณโฟเลต 26 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนที่ร่างกายต้องการต่อวัน โดยหากทานแบบลวกในน้ำสลัด จะได้คุณค่าทางสารอาหารอย่างครบถ้วนกว่าการประกอบอาหารแบบผัดหรือทอด

### ผักใบเขียว

คุณแม่ควรรับประทานผัก 1 จานใหญ่ต่อวัน โดยเฉพาะผักใบเขียวซึ่งถือว่ามีโฟเลตสูง อาทิ ผักโขม ผักกาดเขียว และกะหล่ำปลี เป็นต้น

### ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยโฟเลตมากมาย แต่ในผลไม้รสเปรี้ยวจะมีมากกว่า อาทิ ส้ม 1 ลูก จะมีโฟเลตสูงถึง 50 กรัม รวมถึงผลไม้ที่แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทาน ทั้งมะละกอ

อุงุ่น กล้วย แคนตาลูป สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

## ควรรทานโฟเลตไปจนตลอดเลยไหม

คุณแม่ส่วนใหญ่อาจจะทราบข้อมูลว่า ควรเริ่มรับประทานโฟเลตตั้งแต่มังไม่ตั้งครรภหรือเตรียมตัวเพื่อตั้งครรภ และรับประทานไปจนถึงอายุครรภ 12 สัปดาห์แรก เพื่อช่วยพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทได้ดีมีประสิทธิภพมากที่สุด และ คุณแม่ควรรทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารหลากหลาย เช่น เมนูอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีโฟเลตเป็นองค์ประกอบเหมาะสมและเพียงพออยู่เสมอ

## คุณแม่ตั้งครรภจำเป็นต้องทานโฟเลตไหม

คุณแม่ตั้งครรภที่สามารถรับประทานอาหารที่มีโฟเลตอยู่เป็นประจำ และปรุงอาหารได้อย่างถูกวิธีอยู่แล้ว ก็อาจจะทำให้ร่างกายได้รับโฟเลตเพียงพอ แต่เนื่องจากโฟเลตถูกทำลายระหว่างกรรมวิธีการปรุงได้ อาจทำให้คุณแม่ได้รับโฟเลตในปริมาณไม่เพียงพอ ดังนั้นหากคุณแม่ตั้งครรภรับประทานได้น้อย หรืออาจมีความกังวลว่าจะได้รับโฟเลตไม่ครบถ้วน ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของตัวเองและลูกในครรภ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยแนะนำในเรื่องของการรับประทานโฟเลตเพิ่มเติมในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์ต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยคะ

คุณแม่ที่เริ่มวางแผนตั้งครรภ ควรใส่ใจในการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อย ซึ่งโฟเลต หรือ กรดโฟลิก (Folic Acid) ถือเป็นหนึ่งนในสารอาหารที่ควรได้รับขณะตั้งครรภ เพราะมีส่วนช่วยในการสร้างตัวอ่อน ช่วยซ่อมแซมพันธุกรรม และควบคุมการสร้างกรดอะมิโนที่จำเป็นในการแบ่งเซลล์ รวมไปถึงการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูกของลูกน้อย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ

- พัฒนาการทารกในครรภ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยั้งใจ พร้อมวิธีรับมือ
- น้าครำ คืออะไร น้าครำร้ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ
- ตั้งครรภ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภเป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ
- วิธีนับอายุครรภ คำนวณอายุครรภด้วยตัวเอง ก่อนคลอด

- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดก็วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. “กรดโฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน!, โรงพยาบาลพญาไท
2. โฟเลตกับชีวิต (Folic acid), สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์
3. ‘โฟลิก’ ป้องกันลูกน้อยพิการแต่กำเนิด, โรงพยาบาลราชวิถี

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club





ข้อมูลผลิตภัณฑ์