



โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 8, 2024

เนหะ

เมื่อคุณแม่มีเรื่องวางแผนที่จะตั้งครรภ์ เชื่อว่าทุกคนต้องคัดสรรสิ่งที่ดีที่สุดในการดูแลร่างกาย รวมไปถึงช่วงที่เริ่มตั้งครรภ์ด้วย เพราะจะต้องได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อย “โฟเลต” ถือเป็นสารอาหารหนึ่งที่สำคัญช่วยในเรื่องการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท ซึ่งคุณแม่ควรเริ่มทานตั้งแต่วางแผนจะมีลูกจนกระทั่งถึง 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์เพื่อไม่ให้สายจนเกินไป เพราะช่วงตั้งครรภ์ 3-4 สัปดาห์แรก จะเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทอย่างต่อเนื่อง และเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมก่อนหลอดประสาทจะปิดอย่างสมบูรณ์ ภาษา

โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน

สรุป

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

โฟเลต ไม่ควรรับประทานมากจนเกินไป เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของวิตามินบี 12 ส่งผลให้เกิดโรคโลหิตจางได้

- หากคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ อาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ เช่น พิการทางสมองและระบบประสาทส่วนกลาง และเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- โฟเลต คืออะไร
- โฟเลต ดีกับการในครรภ์มากแค่ไหน
- โฟเลต ให้ประโยชน์อะไรกับร่างกายคุณแม่บ้าง
- ทำไมถึงควรเสริมโฟเลตก่อนตั้งครรภ์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับโฟเลตปริมาณเท่าไหร่ ถึงจะเพียงพอ
- คุณแม่ได้รับโฟเลตไม่พอ ส่งผลกระทบการบ้าง
- แนะนำอาหารที่มีโฟเลตสูง หากันได้ง่าย
- ควรเสริมโฟเลตไปจนคลอดเลยไหม
- คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องทานอาหารเสริมโฟเลตไหม

โฟเลต คืออะไร

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

โฟเลต ดีกับการในครรภ์มากแค่ไหน

ข้อดีของโฟเลตที่สำคัญสำหรับลูกในครรภ์ คือ นอกจากการสร้างเม็ดเลือดแดงสำหรับสารองเลือดสูญเสียแล้ว ยังช่วยในการเจริญเติบโตของลูกน้อย มีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ และสร้างเซลล์ประสาทสมอง ช่วยลดความพิการตั้งแต่เกิดของลูก อีกทั้งยังช่วยในการสร้างกรดอะมิโนคลื่อิก ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและสร้างเซลล์จำนวนมากให้กับร่างกาย รวมถึงการสร้างภูมิคุ้มกันทานโรคในต่อมไทมัสให้แก่ลูกน้อยหลังคลอดได้อีกด้วย

โฟเลต ให้ประโยชน์อะไรกับร่างกายคุณแม่บ้าง

เนื่องจากในขณะตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะดูดซึมโฟเลตได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่และลูกในครรภ์ได้รับโฟเลตไม่เพียงพอ ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรเสริมโฟเลตมากขึ้นกว่าปกติ

ด้วยการรับประทานอาหารที่ดี มีกรดโฟลิกเหมาะสม หรือปรึกษาแพทย์เรื่องปริมาณโฟลิกที่ควรได้รับ เพื่อความแข็งแรงของลูกน้อย และยังช่วยในกระบวนการสร้างเม็ดเลือดแดง เพื่อให้มีเลือดเพียงพอในระหว่างคลอดลูกนั่นเอง

ทำไมถึงควรเสริมโฟเลตก่อนตั้งครรภ์

คุณแม่หลายท่านคงทราบดีว่าวิตามินหรือสารอาหารที่คุณหมอบอกแนะนำ น่าจะต้องมีโฟเลตเป็นหนึ่งในนั้น เพราะโฟเลตมีส่วนสำคัญในการพัฒนาตัวอ่อน โดยช่วยพัฒนาระบบประสาท รวมถึงสมอง และไขสันหลัง ในช่วง 28 วันแรกหลังการปฏิสนธิ รวมถึงมีส่วนช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ลดอาการ อ่อนเพลีย ป้องกันภาวะโลหิตจาง และมีส่วนทำให้อยากรับประทานอาหารเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้หญิงที่เตรียมความพร้อมสู่การเป็นคุณแม่ จึงควรเริ่มรับประทานโฟเลตตั้งแต่ยังไม่ตั้งครรภ์ต่อเนื่องไปจนถึงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์หรือตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก เพราะหากทานช้าเกินไปอาจส่งผลต่อ พัฒนาการระบบประสาทของลูกในครรภ์ เสี่ยงต่อการพิการทางสมองได้อีกด้วย

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับโฟเลตปริมาณเท่าไหร่ ถึงจะเพียงพอ

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเหมาะสม และควรรับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง เพื่อช่วยลดความเสี่ยงพิการของลูกแต่กำเนิดได้ โดยอาหารที่มีโฟเลตสูง อาทิ ผักใบเขียวต่าง ๆ ไข่แดง แคนตาลูป ถั่ว อะโวคาโด เป็นต้น ซึ่งผู้หญิงโดยทั่วไปร่างกายจะต้องการโฟเลตวันละ 400 ไมโครกรัม แต่ในคุณแม่ตั้งครรภ์ร่างกายจะต้องการโฟเลตมากขึ้น ประมาณวันละ 800 ไมโครกรัม ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำนำไปพิมพ์ เมื่อเนื่องจากการรับประทานโฟเลต ไม่ควรรับประทานมากจนเกินไป เพราะจะไปยับยั้งการทำงานของวิตามินบี 12 ส่งผลให้เกิดโรคโลหิตจางได้

คุณแม่ได้รับโฟเลตไม่พอ ส่งผลกระทบกับทารกบ้าง

- เสี่ยงพิการทางสมองและระบบประสาทส่วนกลาง
- เสี่ยงโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เพราะอาจเกิดภาวะสารออกไซด์เชิงอนุรักษ์สูงผิดปกติได้จากโลกลศีรษะของลูกในครรภ์อาจจะไม่ปิดอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งหากปล่อยไว้จนถึงเวลาคลอด ทารกอาจจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง



แนะนำอาหารที่มีไฟเลตสูง หาทานได้ง่าย บรอกโคลี

หากคุณแม่รับประทานบรอกโคลี 1 ถ้วย จะเท่ากับปริมาณไฟเลต 26 เบอร์เซ็นต์ ของจำนวนที่ร่างกายต้องการต่อวัน โดยหากทานแบบลวกในนำสัծ จะได้คุณค่าทางสารอาหารอย่างครบถ้วน กว่าการประกอบอาหารแบบผัดหรือทอด

ผักใบเขียว

คุณแม่ควรรับประทานผัก 1 จานใหญ่ต่อวัน โดยเฉพาะผักใบเขียวซึ่งถือว่ามีไฟเลตสูง อาทิ ผักโขม ผักกาดเขียว และกะหล่ำปลี เป็นต้น

ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยไฟเลตมากมาย แต่ในผลไม้รสเปรี้ยวจะมีมากกว่า อาทิ ส้ม 1 ลูก จะมีไฟเลตสูงถึง 50 กรัม รวมถึงผลไม้ที่แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทาน ทั้งมะละกอ

ควรทานโฟเลตไปจนคลอดเลยใหม

คุณแม่ส่วนใหญ่อาจจะทราบข้อมูลว่า ควรเริ่มรับประทานโฟเลตตั้งแต่ยังไม่ตั้งครรภ์หรือเตรียมตัวเพื่อตั้งครรภ์ และรับประทานไปจนถึงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์แรก เพื่อช่วยพัฒนาการทางสมองและระบบประสาทได้ดี มีประสิทธิภาพมากที่สุด และ คุณแม่ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารหลากหลาย เช่น เมนูอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีโฟเลตเป็นองค์ประกอบเหมาะสมและเพียงพออยู่เสมอ

คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องทานโฟเลตใหม

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่สามารถรับประทานอาหารที่มีโฟเลตอยู่เป็นประจำ และปรุงอาหารได้อย่างถูกวิธี อยู่แล้ว ก็อาจจะทำให้ร่างกายได้รับโฟเลตเพียงพอ แต่เนื่องจากโฟเลตถูกทำลายระหว่างกรรมวิธี การปรุงได้ อาจทำให้คุณแม่ได้รับโฟเลตในปริมาณไม่เพียงพอ ดังนั้นหากคุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานได้น้อย หรืออาจมีความกังวลว่าจะได้รับโฟเลตไม่ครบถ้วน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตัวเองและลูกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยแนะนำในเรื่องของการรับประทานโฟเลตเพิ่มเติมในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อประโยชน์ต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

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

บกความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการ胎兒ในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพอดีพอดี แก้ไข พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวรู้ อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกไก่ตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดลागหน้าเด็กสีอะไร เลือดลางหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อสุขภาพในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และ胎兒ในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด

- สัญญาณอาการไก่ล็อกออด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลาเกินนาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอดให้พื้นดัวไว
- แพลงผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแพลงผ่าคลอดให้ปิดตัวไว
- แพลงผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แพลงหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วัันนี้คล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567



สปีด
บอร์ด

แม่ผ่าคลอต

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปีด
ไบอีลิบ

สปีดโกไบอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น