



ภาษา

ประโยชน์ของ “กรดโฟลิก” สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ประโยชน์ของ “กรดโฟลิก” สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 12, 2024

3 นาที

เพื่อหลีกเลี่ยงการขาดกรดโฟลิก คุณแม่จำเป็นต้องกินอาหารให้หลากหลายและสมดุลตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ รวมถึงเลือกกินประเภทอาหารที่มีกรดโฟลิกสูงเป็นประจำ



ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จนถึงช่วงตั้งครรภ์ ว่าที่คุณแม่อะไรจะได้ยินคำว่า กรดโฟลิก มานับไม่ถ้วนแล้ว ใช่มั้ยคะ คนนั้นก็พูดอย่าง คนนี้ก็พูดอีกอย่าง เจ้ากรดโฟลิก แท้จริงคืออะไร กรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้องมีประโยชน์อย่างไร มาหาคำตอบไปด้วยกันค่ะ

รู้จักประโยชน์ของกรดโฟลิกสำหรับคนท้อง

กรดโฟลิก หรือที่รู้จักกันในชื่อ วิตามินบี 9 หรือ โฟเลต เป็นวิตามินชนิดหนึ่งในกลุ่มวิตามินที่ละลายในน้ำ มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ มีส่วนช่วยในการสร้างตัวอ่อน ฉะนั้นกรดโฟลิกสำหรับคนท้อง มีความสำคัญอย่างมากในช่วง 2 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพราะมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท และจำเป็นต่อพัฒนาการของเซลล์ต่างๆ ซึ่งกรดโฟลิกจะทำงานร่วมกับวิตามินบี 12 ในการผลิตเม็ดเลือดแดงที่มีบทบาทสำคัญในการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโลหิตจาง อีกทั้งยังช่วยป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท ลดความเสี่ยงของทารกที่มีความพิการทางสมองแต่กำเนิด อีกทั้งยังช่วยควบคุมการสร้าง กรดอะมิโนที่จำเป็นในการแบ่งเซลล์ ไปจนถึงการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูกของลูกที่อยู่ในครรภ์ ซึ่งความต้องการกรดโฟลิกของคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้นตั้งแต่ช่วงปฏิสนธิ จากการเพิ่มขึ้นของเนื้อเยื่อเซลล์ต่างๆ ของคุณแม่ เช่น เลือด มดลูก เป็นต้น อีกทั้งระดับความต้องการยังคงสูงต่อเนื่องตลอดช่วงการตั้งครรภ์ที่ตัวอ่อน (Fetus, ฟีตัส) มีการเจริญเติบโต นี่คือนิสัยที่ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยเฉพาะผู้หญิงที่วางแผนจะมีบุตรมักได้รับคำแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิก เพื่อให้ร่างกายได้สำรองกรดโฟลิกไว้ใช้อย่างเพียงพอเมื่อคุณตั้งครรภ์นั่นเอง

จะรู้ได้อย่างไรว่าร่างกายคุณแม่ขาดกรดโฟลิก

หากร่างกายคุณแม่ขาดกรดโฟลิกเพียงเล็กน้อย ร่างกายอาจจะไม่แสดงอาการอะไร แต่ถ้าคุณแม่อยู่ในภาวะขาดกรดโฟลิกมากๆ ร่างกายจะแสดงอาการออกมาได้หลายรูปแบบ เช่น โลหิตจาง ปวดเมื่อยตามร่างกาย อันเกิดจากกรดโฟลิกสำหรับคนท้องไม่เพียงพอ อาจทำให้หลอดเลือดสมองเริ่มบวม และมีอาการปวดหัว ปวดส่วนต่างๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้ออ่อนแรง เมื่อยล้า มือ และเท้าชา

หรือทำให้ผิวซีดตามมาได้ รวมไปถึงเบื่ออาหาร น้ำหนักลด ท้องเสียหลังจากรับประทานอาหาร เริ่มมีแผลในปาก และลิ้นบวม เป็นต้น



กรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้องหาได้จากที่ไหน

กรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้องพบได้ในอาหารตามธรรมชาติ มีอยู่ในผักใบเขียว ผลไม้ และถั่วเปลือกแข็งเกือบทุกชนิด เช่น ผักโขม กะหล่ำปลี ผักกาดเขียว บรอกโคลี ส้ม มะละกอ องุ่น กัลฉ่าย แคนตาลูป สตอร์วเบอร์รี่ ถั่วต่างๆ และแหล่งอาหารที่มีกรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้องสูงอีกแหล่งหนึ่งคือ นมสูตรสำหรับคุณแม่ ที่เสริมกรดโฟลิก อีกหนึ่งทางเลือกที่คุณแม่จะได้รับกรดโฟลิกเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และดีต่อสุขภาพ ทำให้คุณแม่แข็งแรงอีกด้วยนะคะ

กรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้องกินเท่าไรถึงจะเพียงพอ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่า คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับกรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้อง ประมาณ 600 ไมโครกรัมต่อวัน แต่สำหรับว่าที่คุณแม่ที่วางแผนจะตั้งครรภ์ควรได้รับกรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้อง ก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 1-3 เดือน ลองมาดูตัวอย่างอาหารที่มีกรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้อง ในปริมาณสูงกันค่ะ

ประเภทอาหาร	ตัวอย่างอาหาร	ให้กรดโฟลิกสำหรับคนที่ท้อง
เนื้อสัตว์	เนื้อบด (ไม่มีไขมัน) ปรงสุก 3 ออนซ์	7 ไมโครกรัม
อกไก่ย่างครึ่งชิ้น	3 ไมโครกรัม	
ผักใบเขียว	บรอกโคลี 1 จาน (100 กรัม)	86 ไมโครกรัม
ผักปวยเล้งต้ม ½ ถ้วย		