

# โปรตีนสำหรับคนท้อง สารอาหารสำคัญช่วยลูกในครรภ์ฉลาดแข็งแรง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 15, 2020

หลักการง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในการรับประทานอาหารนั้นคือ ทานให้หลากหลายและครบทุกหมู่เป็นประจำทุกวัน อาทิ แป้ง โปรตีน ผัก ผลไม้ เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่หากทำไม่ได้หรือไม่แน่ใจควรให้ความสำคัญกับสารอาหารดังต่อไปนี้

## แม่ท้องต้องไม่พลาด

### 6 สารอาหารสำคัญช่วยลูกในครรภ์ฉลาดแข็งแรง

หลักการง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในการรับประทานอาหารนั้นคือ ทานให้หลากหลายและครบทุกหมู่เป็นประจำทุกวัน อาทิ แป้ง โปรตีน ผัก ผลไม้ เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่หากทำไม่ได้หรือไม่แน่ใจควรให้ความสำคัญกับสารอาหารดังต่อไปนี้

#### 6 สารอาหารสำคัญสำหรับคนท้อง

- **โปรตีน** สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรเน้นโปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ นม ปลา เป็นต้น
- **แคลเซียม** แร่ธาตุสำคัญต่อการเจริญเติบโตกระดูกลูกในท้องค่ะ คุณแม่ควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงตั้งแต่ไตรมาสแรกไปจนถึงคลอดเลยละค่ะ อาหารแคลเซียมสูง เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ซึ่งควรดื่มวันละ 2 แก้ว ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งก้าง กุ้งแห้ง ปลาป่น เต้าหู้ ผักใบเขียวเข้ม บลูออกโคลี คะน้า ผักโขม เป็นต้น
- **เหล็ก** : ช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่จะมีการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น 25% เพื่อใช้ในการนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ และป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจางจากการเสียเลือดหลังคลอด อาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
- **กรดโฟลิกหรือโฟเลต** : เป็นวิตามินสำคัญในการสร้างดีเอ็นเอ ถ้าขาดกรดโฟลิกในช่วง 2-3 สัปดาห์แรกหลังปฏิสนธิ (ช่วงที่สังเกตว่าประจำเดือนขาดและรู้ตัวว่าตั้งครรภ์) อาจส่งผลให้ลูกพิการแต่กำเนิดได้ ดังนั้นคุณแม่อาจจะแนะนำให้คุณแม่กินอาหารที่มีโฟลิกหรือวิตามินเสริม

ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ไปจนถึงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก และยังคงกินต่อเนื่องคู่ไปกับอาหารที่มีโพลีคัลได้ เช่น เซ็น ตับ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ผัก เป็นต้น

- **ดีเอสเอ** : สำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางสมองและสายตาของทารกในครรภ์ อาหารที่มีดีเอสเอสูงและเหมาะกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น ปลาทะเล ปลาน้ำจืดที่มีไขมันมาก ปลาทู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาดุก ปลาสำลี เป็นต้น และกินต่อเนื่องไปจนถึงช่วงให้นมลูกได้ เพราะดีเอสเอจะส่งผ่านน้ำนมแม่ไปยังลูกเช่นกันค่ะ
- **ไอโอดีน** : ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองของทารกในครรภ์ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ควรกินอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล เกล็ดเสริมไอโอดีน เป็นต้น

### **พลังงานที่คนท้องต้องการในแต่ละวัน**

พลังงาน หญิงตั้งครรภ์ต้องการพลังงาน เพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยจะได้รับพลังงานรวม ประมาณ 2,000-2,300 กิโลแคลอรีต่อวัน คุณแม่สามารถดูตัวอย่างตารางอาหารในหนึ่งวันสำหรับคนท้องได้ดังตารางข้างล่างค่ะ

อาหาร	ปริมาณ
<b>อาหารเช้า</b> 1. ข้าวต้มไก่ - ข้าวสวย 1 ทัพพี - ไก่เนื้อ 4 ซ้อนดาว - แครอท, ตำลึง 1 ทัพพี - น้ำมันพืช 1 ซ้อนดาว 2. นมสด 1 แก้ว 3. เงาะ 6 ผลกลาง	<b>470</b> กิโลแคลอรี
<b>อาหารว่างเช้า</b> 1. น้ำฝรั่ง 180 มิลลิลิตร 2. แดงโม 10 ชิ้นคำ	<b>120</b> กิโลแคลอรี
<b>อาหารกลางวัน</b> 1. ข้าวสวย 3 ทัพพี 2. แกงจืดผักกาดขาว - ผักกาดขาว 1 ทัพพี - หมูไม่ติดมัน 2 ซ้อนดาว 3. ผัดผักทอง - ผักทอง 1 ทัพพี - ไข่ไก่ 1 ฟอง - น้ำมันพืช ½ ซ้อนชา 4. ปลาไส้ตันทอด - ปลาไส้ตัน 2 ซ้อนดาว - น้ำมันพืช 1 ซ้อนชา 5. ส้มเขียวหวาน 1 ผลขนาดกลาง	<b>617.5</b> กิโลแคลอรี
<b>อาหารว่างบ่าย</b> 1. นมสด 1 ถ้วยตวง 2. แขนวชิชไก่ - ขนมปัง 1 แผ่น - ไก่ 4 ซ้อนดาว - เนยสด ½ ก่อนเล็ก - ผักกาดเขียว, มะเขือเทศ	<b>385</b> กิโลแคลอรี
<b>อาหารกลางวัน</b> 1. ข้าวสวย 3 ทัพพี 2. ต้มยำกุ้ง - กุ้ง 12 ตัว - เห็ดฟาง ½ ถ้วยตวง 3. ผัดผักกวางตุ้ง - ผักกวางตุ้ง ½ ถ้วยตวง - น้ำมันพืช 1 ½ ซ้อนชา 4. ปลากระพงนึ่งบ๊วย - ปลากระพงนึ่ง 3 ซ้อนดาว - ไข่ บ๊วย สมต้องการ 5. ฝรั่ง ½ ผลกลาง	<b>557.5</b> กิโลแคลอรี
<b>ก่อนนอน</b> 1. นมสด 1 แก้ว	<b>150</b> กิโลแคลอรี
<b>รวมพลังงานทั้งวัน 2,300 กิโลแคลอรี</b>	

ในช่วงเวลาของการตั้งครรภ์คุณแม่ต้องดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง โดยเฉพาะในเรื่องของโภชนาการคือสิ่งสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้นจึงไม่ควรละเลยและควรพบสูติ - นรีแพทย์ตามนัดและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

นมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ นมแบบไหนที่ใช่

สิทธิประกันสังคมคนท้อง เบิกได้เท่าไร

## อ้างอิง

1. <https://www.nestle.co.th/th/nhw/news/3es6%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0...>

2. [https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news\\_files/534\\_49\\_1...;](https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/534_49_1...)



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน