



บทความ

## ประโยชน์ของธาตุเหล็ก สำหรับคุณ แม่ตั้งครรภ์

พ.ย. 12, 2024

3 นาที

ธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญในช่วงตั้งครรภ์ทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย คุณแม่จำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กมากกว่าคนทั่วไป ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ภายใต้อาหารเหล่านี้

## ธาตุเหล็กมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร?

ธาตุเหล็ก ทำให้เกิดการสร้างเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบินอย่างสมบูรณ์ ช่วยลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกายทั้งของคุณแม่และทารก ซึ่งภาวะการขาดธาตุเหล็กในช่วงตั้งครรภ์อาจทำให้พัฒนาการของการเจริญเติบโตในทารกมีความผิดปกติ หนึ่งในสัญญาณที่บ่งบอกภาวะขาด

ธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ มีนศีรษะ และโลหิตจาง โดยผู้หญิงบางคนอาจรู้สึกหนาวง่ายและมีปัญหาผมร่วงอีกด้วย



โดยปกติผู้หญิงมีความต้องการธาตุเหล็กในปริมาณวันละ 24.7 มิลลิกรัม ซึ่งมากกว่าผู้ชายที่ต้องการเพียงวันละ 10.4 มิลลิกรัม ความต้องการธาตุเหล็กจะสูงขึ้นมากในช่วงตั้งครรภ์ ด้วยเหตุนี้ผู้หญิงส่วนใหญ่จึงมักได้รับคำแนะนำให้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอตั้งแต่ช่วงก่อนการตั้งครรภ์นั่นเอง

## การกินอาหารเพื่อให้ได้ “ธาตุเหล็ก” เพียงพอ

ตารางเหล่านี้จะช่วยให้คุณพ่อ-คุณแม่ช่วยกันเลือกเมนูที่มีธาตุเหล็กสูงได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างอาหาร	ให้ธาตุเหล็ก
ข้าวกล้อง 1 จาน	1 มิลลิกรัม
คอร์นเฟลก 1 ถ้วย	3.6 มิลลิกรัม
เนื้อวัวไม่ติดมันขนาดฝ่ามือ 1 ช้อน	2.8 มิลลิกรัม
เนื้อหมูไม่ติดมันขนาดฝ่ามือ 1 ช้อน	1.2 มิลลิกรัม
เนื้อปลา 1 ช้อน	1.2 มิลลิกรัม
ปลาตัวเล็กตัวน้อย 2 ช้อนโต๊ะ	0.6 มิลลิกรัม
เต้าหู้ซึนสีเหลือง 1 ช้อน	1.9 มิลลิกรัม
ถั่วเลนทิล ½ จาน	7.2 มิลลิกรัม
ผักปวยเล้ง 1 จาน	1.5 มิลลิกรัม
ผักบุ้ง 1 จาน	1.6 มิลลิกรัม
ผักคะน้า ½ จาน	1.3 มิลลิกรัม
มะเดื่อแห้ง 10 ลูก	3.6 มิลลิกรัม
อินทผลัมแห้ง 10 ลูก	3.3 มิลลิกรัม
ลูกพีช 10 ลูก	1.6 มิลลิกรัม

นมสูตรสำหรับคุณแม่ 1 แก้ว (184 มล.) 6 มิลลิกรัม



## ธาตุเหล็กที่อยู่ในอาหารมี 2 รูปแบบที่แตกต่างกัน นั่นคือ

- ธาตุเหล็กในรูปสารประกอบฮีม (“ฮีม” คือส่วนประกอบสำคัญในเม็ดเลือดแดง) พบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เนื้อปลา เป็นต้น ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่าย (ประมาณ 25%) นอกจากนี้ เนื้อสัตว์ยังมีสารประกอบที่ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปแบบที่ไม่ใช่ฮีมได้อีกด้วย
- ธาตุเหล็กในรูปสารประกอบที่ไม่ใช่ฮีม พบในธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากนม ธาตุเหล็กประเภทนี้ถูกดูดซึมได้น้อยมาก (เพียง 1-5%) โดยตลอดช่วงการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรกินเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม (เน้นเนื้อแดง) และเนื้อปลา เพื่อให้ได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ



## คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับคุณแม่

- ควรกินเนื้อสัตว์หรือเนื้อปลาทั้งในมื้อกลางวันและมื้อเย็น ร่วมกับถั่วต่างๆ (เช่น เมล็ดถั่ว ถั่วชิกพี ถั่วเลนทิล เป็นต้น)
- ควรกินอาหารที่มีวิตามินซีในแต่ละมื้อเพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น บีบมะนาวเล็กน้อยบนเนื้อปลา หรือกินส้มสักหนึ่งลูก
- หลีกเลี่ยงชาและกาแฟ ซึ่งมีสารแทนนินที่ยับยั้งการดูดซึมธาตุเหล็ก หรือดื่มชากับมะนาวเล็กน้อย คุณแม่ควรดื่มชาหลังมื้ออาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง และจำกัดปริมาณไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน
- เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็กได้มากที่สุด คุณแม่ควรกินยาเสริมธาตุเหล็กในช่วงที่ท้องว่างสัก 1 ชั่วโมงก่อนมื้ออาหาร
- คุณแม่ที่กินมิ่งสวิร์ตีอาจจำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมธาตุเหล็ก รวมทั้งคุณแม่ที่ตั้งครรภ์แฝดหรือเพิ่งผ่านการตั้งครรภ์ครั้งก่อนได้ไม่นาน ซึ่งคุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการได้