บทความ

รู้จักไขมันดี ไขมันส่วนดีที่ดีกับคุณแม่ตั้งครรภ์

พ.ย. 12, 2024

3นาที

กรดไขมันจำเป็น (ไขมันดี) มีความหมายตามชื่อ ซึ่งก็คือ “กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย” นั่นเองค่ะ โดยเฉพาะในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ ไขมันดีมีประโยชน์ทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อย

กรดไขมันที่จำเป็นมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์อย่างไร

กรดไขมัน เป็นองค์ประกอบของไขมันชนิดต่างๆ และเป็นส่วนหนึ่งของกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลาย

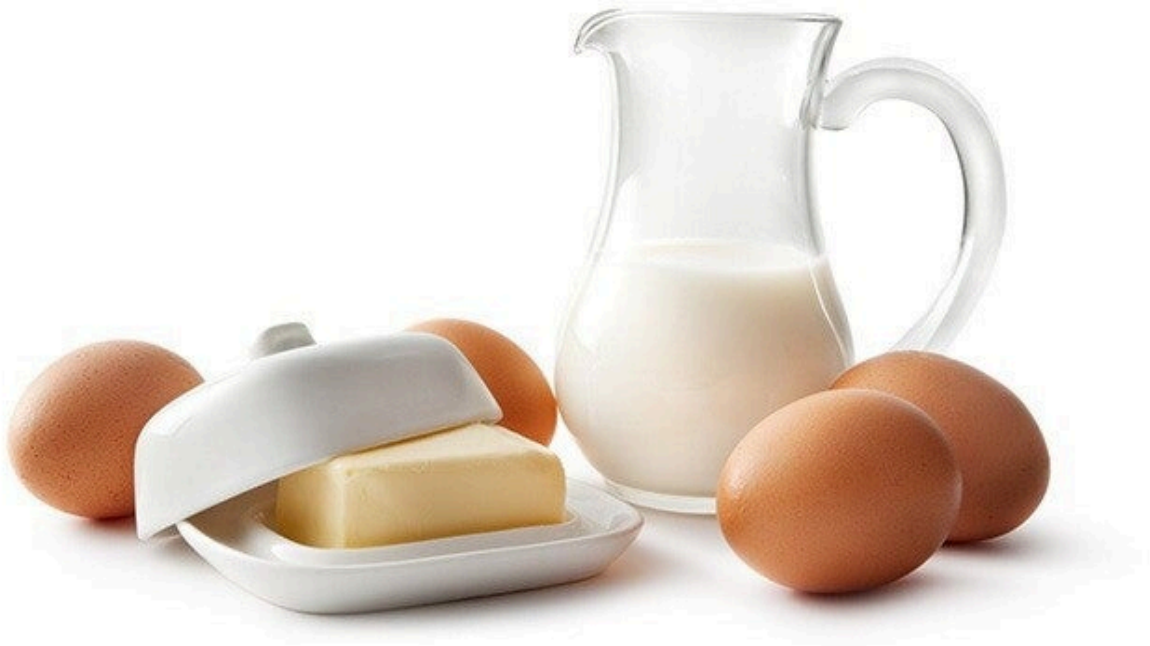
ตำแหน่งที่รู้จักกันในชื่อของ “ไขมันดี” ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ที่สำคัญไขมันดีสามารถได้จากการกินอาหารเท่านั้น เนื่องจากร่างกายของคนเราไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ จากการศึกษาพบว่า ในประเทศอุตสาหกรรมต่างๆ อัตราส่วนการบริโภคกรดไขมันดีที่ได้จากโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 อยู่ระหว่าง 10:1 ถึง 25:1

แหล่งอาหารสำคัญของโอเมก้า 6 ได้จาก น้ำมันข้าวโพด น้ำมันคาโนล่า และน้ำมันเมล็ดทานตะวัน ไขมันเหล่านี้นิยมใช้กันแพร่หลายในการปรุงอาหารตะวันตก ส่วนกรดไขมันโอเมก้า 3 พบมากในปลา ซึ่งมีส่วนประกอบของ “ดีเอชเอ” และ “อีพีเอ” (กรดไขมัน 2 ชนิดที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของคนเรา) โดยเฉพาะ “ดีเอชเอ” เป็นกรดไขมันที่มีผลต่อพัฒนาการของสมองและดวงตา งานวิจัยยืนยันว่า การได้รับดีเอชเอและอีพีเออย่างเพียงพอในช่วงของการตั้งครรภ์ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางสมองและการมองเห็นของทารกได้อีกด้วย

การกินอาหารเพื่อให้ได้กรดไขมันที่จำเป็นเพียงพอ

แหล่งอาหารสำคัญของกรดไขมัน “โอเมก้า 3” ได้จาก

- น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันเรฟซีด น้ำมันถั่วเปลือกแข็งต่างๆ น้ำมันถั่วเหลือง
- เมล็ดฝ้าย และเมล็ดเรฟซีด
- ถั่วเปลือกแข็ง
- ปลา (แซลมอล ทูน่า)
- หอย
- เต้าหู้
- ไข่
- เนย
- นมสูตรสำหรับคุณแม่ที่มีการเสริมดีเอชเอและโอเมก้า 3



แหล่งอาหารของกรดไขมันโอเมก้า 6

- ไข่
- เนย
- น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
- น้ำมันข้าวโพด
- นมสูตรสำหรับคุณแม่ที่มีการเสริมโอเมก้า 6

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการได้รับประโยชน์จาก “ไขมันดี”

- เพื่อให้ได้รับโอเมก้า 6 และโอเมก้า 3 อย่างสมดุล คุณแม่ควรกินปลา (โดยเฉพาะปลาที่มีไขมัน) สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และใช้น้ำมันเรฟซีด น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันถั่วเปลือกแข็งต่างๆ ในการปรุงน้ำสลัด
- ใช้น้ำมันให้หลากหลายขึ้น (น้ำมันมะกอก น้ำมันเรพซีด และน้ำมันจากถั่วเปลือกแข็งต่างๆ)
- ถึงแม้ว่าถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพืชต่างๆ จะเป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่ดี แต่กลับย่อยยาก ดังนั้นคุณแม่ควรบดให้ละเอียดก่อนนำมาปรุงอาหารหรือรับประทาน
- ถ้าคุณแม่ไม่ชอบรับประทานปลาควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเลือกกินอาหารเสริมที่มีส่วนผสมของโอเมก้า 3 (ในรูปของน้ำมันปลา) ซึ่งจำเป็นสำหรับการตั้งครรภ์