# ประโยชน์ของ “กรดโฟลิค” สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 12, 2024

3นาที

เพื่อหลีกเลี่ยงการขาดกรดโฟลิค คุณแม่จำเป็นต้องกินอาหารให้หลากหลายและสมดุลตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ รวมถึงเลือกกินประเภทอาหารที่มีกรดโฟลิคสูงเป็นประจำ
อ่านเพิ่มเติม

ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จนถึงช่วงตั้งครรภ์ ว่าที่คุณแม่คงจะได้ยินคำว่า กรดโฟลิค มานับไม่ถ้วนแล้วใช่ไหมคะ คนนู้นก็พูดอย่าง คนนี้ก็พูดอีกอย่าง เจ้ากรดโฟลิค แท้จริงคืออะไร กรดโฟลิคสำหรับคนท้องมีประโยชน์อย่างไร มาหาคำตอบไปด้วยกันค่ะ

# รู้จักประโยชน์ของกรดโฟลิคสำหรับคนท้อง

กรดโฟลิค หรือที่รู้จักกันในชื่อ วิตามินบี 9 หรือ โฟเลต เป็นวิตามินชนิดหนึ่งในกลุ่มวิตามินที่ละลายในน้ำ มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์ดีเอ็นเอ มีส่วนช่วยในการสร้างตัวอ่อน ฉะนั้นกรดโฟลิคสำหรับคนท้อง มีความสำคัญอย่างมากในช่วง 2 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพราะมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท และจำเป็นต่อพัฒนาการของเซลล์ต่างๆ ซึ่งกรดโฟลิคจะทำงานร่วมกับวิตามินบี 12 ในการผลิตเม็ดเลือดแดงที่มีบทบาทสำคัญในการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ช่วยป้องกันให้ไม่เกิดภาวะโลหิตจาง อีกทั้งยังช่วยป้องกันความผิดปกติของระบบประสาท ลดความเสี่ยงของทารกที่มีความพิการทางสมองแต่กำเนิด อีกทั้งยังช่วยควบคุมการสร้าง กรดอะมิโนที่จำเป็นในการแบ่งเซลล์ ไปจนถึงการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูกของลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งความต้องการกรดโฟลิคในคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้นตั้งแต่ช่วงปฏิสนธิ จากการเพิ่มขึ้นของเนื้อเยื่อเซลล์ต่างๆ ของคุณแม่ เช่น เลือด มดลูก เป็นต้น อีกทั้งระดับความต้องการยังคงสูงต่อเนื่องตลอดช่วงการตั้งครรภ์ที่ตัวอ่อน( Fetus,ฟีตัส ) มีการเจริญเติบโต นี่คือสาเหตุที่ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยเฉพาะผู้หญิงที่วางแผนจะมีบุตรมักได้รับคำแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิค เพื่อให้ร่างกายได้สำรองกรดโฟลิคไว้ใช้อย่างเพียงพอเมื่อคุณตั้งครรภ์นั่นเอง

# จะรู้ได้อย่างไรว่าร่างกายคุณแม่ขาดกรดโฟลิค

หากร่างกายคุณแม่ขาดกรดโฟลิคเพียงเล็กน้อย ร่างกายอาจจะไม่แสดงอาการอะไร แต่ถ้าคุณแม่อยู่ในภาวะขาดกรดโฟลิคมากๆ ร่างกายจะแสดงอาการออกมาได้หลายรูปแบบ เช่น โลหิตจาง ปวดเมื่อยตามร่างกาย อันเกิดจากกรดโฟลิคสำหรับคนท้องไม่เพียงพอ อาจทำให้หลอดเลือดสมองเริ่มบวม และมีอาการปวดหัว ปวดส่วนต่างๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้ออ่อนแรง เมื่อยล้า มือ และเท้าชา

หรือทำให้ผิวซีดตามมาได้ รวมไปถึงเบื่ออาหาร น้ำหนักลด ท้องเสียหลังจากรับประทานอาหาร เริ่มมีแผลในปาก และลิ้นบวม เป็นต้น

# กรดโฟลิคสำหรับคนท้องหาได้จากที่ไหน

กรดโฟลิคสำหรับคนท้องพบได้ในอาหารตามธรรมชาติ มีอยู่ในผักใบเขียว ผลไม้ และถั่วเปลือกแข็งเกือบทุกชนิด เช่น ผักโขม กะหล่ำปลี ผักกาดเขียว บรอกโคลี ส้ม มะละกอ องุ่น กล้วย แคนตาลูป สตรอว์เบอร์รี ถั่วต่างๆ และแหล่งอาหารที่มีกรดโฟลิคสำหรับคนท้องสูงอีกแหล่งหนึ่งคือ นมสูตรสำหรับคุณแม่ ที่เสริมกรดโฟลิค อีกหนึ่งทางเลือกที่คุณแม่จะได้รับกรดโฟลิคเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน และดีต่อสุขภาพ ทำให้คุณแม่แข็งแรงอีกด้วยนะคะ

# กรดโฟลิคสำหรับคนท้องกินเท่าไหร่ถึงจะเพียงพอ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่า คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับกรดโฟลิคสำหรับคนท้อง ประมาณ 600 ไมโครกรัมต่อวัน แต่สำหรับว่าที่คุณแม่ที่วางแผนจะตั้งครรภ์ควรได้รับกรดโฟลิคสำหรับคนท้อง ก่อนการต้องครรภ์อย่างน้อย 1-3 เดือน ลองมาดูตัวอย่างอาหารที่มีกรดโฟลิคสำหรับคนท้อง ในปริมาณสูงกันค่ะ

| ประเภทอาหาร | ตัวอย่างอาหาร | ให้กรดโฟลิคสำหรับคนท้อง |
|---|---|---|
| เนื้อสัตว์ | เนื้อบด (ไม่มีไขมัน) ปรุงสุก 3 ออนซ์ | 7 ไมโครกรัม |
| อกไก่ย่างครึ่งชิ้น | | 3 ไมโครกรัม |
| ผักใบเขียว | บร็อคโคลี 1 จาน (100 กรัม) | 86 ไมโครกรัม |
| ผักปวยเล้งต้ม ½ ถ้วย | | |