วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในช่วงตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 12, 2024

9นาที

การกินอาหารหลากหลายและสมดุลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่และลูกในครรภ์ มาดูเคล็ดลับ พร้อมเทคนิคการกินอาหารระหว่างตั้งครรภ์ที่จะช่วยให้คุณได้รับสารอาหารครบถ้วน
อ่านเพิ่มเติม

ประโยชน์ของสารอาหาร และอาหารที่ควรรับ

ประทานในช่วงตั้งครรภ์

โปรตีน เพื่อการสร้างกล้ามเนื้อ เอ็น และเนื้อเยื่อต่างๆ

โปรตีนเป็นหน่วยของโครงสร้างพื้นฐานที่ใช้สำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ เอ็น ผม เล็บ กระดูก เนื้อเยื่อสมอง เลือด และเนื้อเยื่ออื่นๆ ของทารก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรกินเนื้อสัตว์ หรือเนื้อปลาให้ได้วันละ 100 - 150 กรัม หรือไข่ 2 ฟอง แล้วเสริมด้วยผลิตภัณฑ์จากนม 3-4 ส่วน เช่น นม 1 แก้ว โยเกิร์ต 1 ถ้วย หรือชีส 1 ส่วน

ประโยชน์ของโปรตีน

- ใช้ในการสร้างเซลล์ต่างๆ ของทารก
- ช่วยฟื้นฟูเซลล์ต่างๆ ของคุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการโปรตีนวันละ 60 กรัม

แหล่งของโปรตีนที่ดี

- เนื้อสัตว์
- เนื้อปลา
- ไข่
- นมและผลิตภัณฑ์จากนม
- ถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเลนทิล เป็นต้น
- ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดธัญพืชต่างๆ

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้โปรตีน

- เลือกเนื้อสัตว์ให้หลากหลาย เช่น วันนี้กินปลา วันถัดไปกินเนื้อสัตว์อื่นๆ และอีกวันกินไข่ เป็นต้น ความหลากหลายเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้คุณและทารกได้รับสารอาหารตามที่ต้องการ
- กินโปรตีนจากผักทุกวัน ถ้าอาหารของคุณไม่มีเนื้อสัตว์ คุณควรกินข้าวกับถั่วต่างๆ หรือกินธัญพืชกับถั่วชิกพี
- ถ้าคุณแม่กินมังสวิรัติ ควรกินไข่และนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมให้เพียงพอ
- การกินเจอาจทำให้คุณได้รับโปรตีนไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คุณควรปรึกษานักกำหนดอาหาร หรือแพทย์เพื่อขอคำแนะนำด้านอาหารโดยเฉพาะ

คาร์โบไฮเดรต แหล่งพลังงานของร่างกาย

คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เป็นแหล่งพลังงานหลักสำหรับคุณแม่และทารก และเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลในช่วงตั้งครรภ์

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต

- กำจัดอาการอ่อนเพลีย
- ให้พลังงานสำหรับคุณแม่และทารก
- เป็นแหล่งพลังงานเพิ่มเติมในการผลิตน้ำนมแม่

คาร์โบไฮเดรตควรมีสัดส่วนมากที่สุดในมื้ออาหาร คุณแม่ควรเลือกชนิดของคาร์โบไฮเดรตที่ดี เช่น ขนมปังโฮลเกรน และซีเรียลโฮลเกรน ซึ่งควรได้รับวันละ 4-6 ส่วน

ตัวอย่างปริมาณอาหาร 1 ส่วน

- ขนมปัง 2 แผ่น (60 กรัม)
- ขนมปังโรล 1 ชิ้นกลาง
- ข้าวสวย พาสต้า หรือเส้นก๋วยเตี๋ยว 1 จาน

ในมื้ออาหารของคุณควรประกอบด้วย

- พาสต้า ข้าว และมันฝรั่ง
- ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเลนทิล ถั่วแดง และถั่วชิกพี
- ขนมปัง และธัญพืชชนิดโฮลเกรน

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับคาร์โบไฮเดรตที่ดี

- เลือกคาร์โบไฮเดรตชนิดโฮลเกรน เช่น ขนมปังโฮลเกรน และธัญพืชโฮลเกรน ซึ่งให้พลังงานได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ช่วยให้คุณแม่รู้สึกอิ่มได้นานขึ้น
- หลีกเลี่ยงคาร์โบไฮเดรตที่ให้ความหวาน เช่น น้ำตาล น้ำผึ้ง แยม ช็อกโกแลต ขนมหวาน และขนมอบต่างๆ อาหารเหล่านี้มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้ประโยชน์น้อย
- จัดให้ทุกมื้อมีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณพอเหมาะ
- มื้อเช้าต้องมีคาร์โบไฮเดรต เพื่อหลีกเลี่ยงอาการอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ และลดอาการโหยในช่วงสายของวัน

ใยอาหารเพื่อระบบทางเดินอาหารที่ดี

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้รู้สึกไม่สบายท้อง ซึ่งคุณแม่สามารถลดปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยการกินใยอาหารอย่างเพียงพอ

ประโยชน์ของใยอาหาร

- ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
- ช่วยลดอาการท้องผูก
- ลดระดับโคเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด

การกินพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืชเป็นประจำช่วยให้คุณได้รับใยอาหารอย่างเพียงพอ ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร และกระตุ้นการเคลื่อนตัวของกากอาหารภายในลำไส้

แหล่งของใยอาหารที่ดี

- ผลไม้ต่างๆ
- ผักต่างๆ
- ธัญพืชโฮลเกรน
- ถั่วเมล็ดแห้ง และถั่วต่างๆ
- ถั่วเปลือกแข็ง และเมล็ดพืชต่างๆ

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับใยอาหาร

- พยายามเลือกขนมปัง และธัญพืชชนิดโฮลเกรนที่ช่วยเพิ่มใยอาหารให้ร่างกาย
- กินผัก ผลไม้สด แทนน้ำผักผลไม้

กรดไขมันจำเป็นเพื่อพัฒนาการทางสมองของทารก

กรดไขมันที่จำเป็นหรือไขมันชนิดดี เช่น กรดไขมันโอเมก้า 3 โอเมก้า 6 เป็นกรดไขมันที่ช่วยพัฒนาโครงสร้างสมองของทารก ร่างกายของเราไม่สามารถสร้างกรดไขมันเหล่านี้ได้เอง จึงจำเป็นต้องได้รับจากการกินอาหารเท่านั้น

ประโยชน์ของกรดไขมันจำเป็น

- ช่วยสร้างเสริมเซลล์สมองของทารก (โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3)

 ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของประสาทตาของทารก (โดยเฉพาะกรดไขมันโอเมก้า 3)
คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับกรดไขมันจำเป็นวันละ 115 มิลลิกรัม

แหล่งของกรดไขมันจำเป็น

กรดไขมันโอเมก้า 3 สามารถพบได้ใน
- ปลาที่มีไขมันสูง เช่น แมคเคอเรล ซาร์ดีน ทูน่า แซลมอน
- น้ำมันคาโนลา น้ำมันถั่วเหลือง
- มาการีนที่ทำจากน้ำมันคาโนลา

กรดไขมันโอเมก้า 6 สามารถพบได้ใน

- ไข่
- เนย
- ไขมันจากสัตว์
- ถั่ว และเมล็ดพืช
- น้ำมันพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด ถั่วเหลือง ทานตะวัน ดอกคำฝอย

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับกรดไขมันจำเป็น

กินปลาไขมันสูงอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง และเลือกใช้น้ำมันพืชสำหรับเหยาะในเมนูสลัดต่างๆ เพื่อความสมดุลของสัดส่วนกรดไขมันโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6
 เลือกกินปลาไขมันสูง เช่น ซาร์ดีน แมคเคอเรล เฮอร์ริง ซึ่งไม่ค่อยพบการปนเปื้อนของสารปรอทที่เป็นอันตรายต่อระบบประสาทของทารก

ธาตุเหล็ก เพื่อการสร้างเม็ดเลือดแดง

ธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยพาออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ของร่างกายของคุณแม่และทารก

ประโยชน์ของธาตุเหล็ก

 ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจาง ซึ่งมักทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยง่าย และมีอาการเหนื่อยหอบ
 ลดความเสี่ยงของภาวะขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งอาจนำไปสู่การคลอดก่อนกำหนด หรือทารกที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อย
คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กที่จำเป็นวันละ 27 มิลลิกรัม

แหล่งของธาตุเหล็กที่ดี

 เนื้อสัตว์ (โดยเฉพาะเนื้อแดงจะมีธาตุเหล็กสูงกว่าเนื้อขาวอย่างเนื้อไก่ หรือเนื้อปลา) ไข่แดง ถั่วต่างๆ ผักใบเขียว และธัญพืชต่างๆ ที่มีธาตุเหล็กสูง
 ธาตุเหล็กจากแหล่งอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อแดง สามารถถูกดูดซึมได้ดีกว่าจากพืช ผักต่างๆ ดังนั้น เมื่อคุณแม่กินพืชผักต่างๆ ควรกินอาหารที่มีวิตามินซีด้วย เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น
 เลือกขนมปังโฮลเกรน และธัญพืชโฮลเกรนซึ่งมีธาตุเหล็กสูงกว่าชนิดที่ผ่านการขัดสีแล้ว
 เพิ่มถั่วต่างๆ ลงในมื้ออาหาร เช่น เมนูตุ๋นและซุปต่างๆ
 ยีสต์
 จมูกข้าวสาลี
 ถั่วเลนทิลปรุงสุก

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับธาตุเหล็ก

หากคุณแม่กินมังสวิรัติ ควรแจ้งและปรึกษาแพทย์ เพราะหากคุณและลูกน้อยได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอจากการกินอาหาร คุณอาจจำเป็นต้องได้รับยาเม็ดธาตุเหล็กเสริมร่วมด้วย
 กินอาหารที่มีวิตามินซี ร่วมกับธาตุเหล็กในมื้อเดียวกัน เพื่อเพิ่มการดูดซึมของธาตุเหล็กให้กับร่างกาย ผักและผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม กีวี ผักใบเขียว เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินซี
 ชาและกาแฟอาจทำให้ธาตุเหล็กถูกดูดซึมได้น้อยลง พยายามจำกัดการดื่มชา กาแฟ โดยเฉพาะในมื้ออาหาร

โฟเลต เพื่อระบบประสาทและไขสันหลังที่สมบูรณ์

คุณแม่จำเป็นต้องได้รับโฟเลตเสริมเพิ่มเติม ตั้งแต่ช่วงที่กำลังวางแผนเพื่อการตั้งครรภ์ รวมทั้งในช่วงที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ โฟเลตจำเป็นต่อการสร้างและพัฒนาการของทารกที่สมบูรณ์ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะพัฒนาการโครงสร้างระบบประสาทของทารก

ประโยชน์ของโฟเลต

 ป้องกันการเกิดภาวะความผิดปกติของท่อระบบประสาท เช่น เยื่อหุ้มไขสันหลังปิดไม่สนิท ส่งผลให้เกิดความพิการต่างๆ
คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับโฟเลตวันละ 400 ไมโครกรัม ซึ่งสามารถกินจากอาหารที่มีโฟเลตตามธรรมชาติ คุณควรปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร หากคุณรู้สึกว่าไม่สามารถรับโฟเลตจากอาหารได้เพียงพอกับความต้องการของคุณและทารก

แหล่งของโฟเลตที่ดี

- ส้ม
- ผักใบเขียว
- ถั่วต่างๆ
- ถั่วเปลือกแข็ง
- ยีสต์สกัด

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับโฟเลต

- อาหารที่ผ่านความร้อนมากๆ อาจทำให้โฟเลตถูกทำลาย หรือปริมาณโฟเลตลดน้อยลง การทำอาหารจากผักต่างๆ จึงควรผ่านความร้อนให้น้อยที่สุด

แคลเซียม และวิตามินดี เพื่อโครงสร้างของร่างกาย กระดูก และฟัน

แคลเซียมจำเป็นต่อการสร้าง และการดูแลรักษาโครงสร้างของร่างกายให้สมบูรณ์ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และการทำงานของหัวใจอีกด้วย
คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ เพื่อป้องกันไม่ให้แคลเซียมที่สะสมไว้ในร่างกายถูกดึงออกมาใช้ในระหว่างตั้งครรภ์ และควรได้รับแคลเซียมควบคู่กับวิตามินดีเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากอาหารได้ดีขึ้น
ปริมาณวิตามินดีที่เพียงพอในขณะตั้งครรภ์สามารถส่งผลต่อการเจริญเติบโตทารก ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดวิตามินดี

ประโยชน์ของแคลเซียมและวิตามินดี

- ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- ช่วยลดภาวะกระดูกพรุน และกระดูกเปราะบาง

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับแคลเซียมวันละ 1,000 มิลลิกรัม

แหล่งของแคลเซียมที่ดี

นมและผลิตภัณฑ์จากนม เป็นแหล่งอาหารสำคัญของแคลเซียมและวิตามินดีสำหรับร่างกาย

- ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่เสริมแคลเซียม เช่น นมถั่วเหลือง และ โยเกิร์ตถั่วเหลือง
- ปลาซาร์ดีน หรือแซลมอนสีชมพูที่กินได้ทั้งก้าง
- อาหารเช้าซีเรียลที่เสริมแคลเซียม
- คัสตาร์ด
- มาร์การีนที่เสริมวิตามินดี
- ปลาที่มีไขมันสูง เช่น แซลมอล แมคเคอเรล
- ไข่

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อให้ได้รับแคลเซียมและวิตามินดี

- เติมนม หรือนมผงในอาหารประเภทตุ๋น หรือซุปต่างๆ
- เติมชีสในพาสต้า และผักต่างๆ
- ใช้โยเกิร์ตแทนซอสต่างๆ หรือในเมนูแกงกะหรี่
- กินแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมให้หลากหลาย
- โรยหน้าพาสต้าด้วยพาร์เมซาน ชีสพาร์เสซานอุดมไปด้วยแคลเซียม
- เติมนมเล็กน้อยในมันบด หรือผักบด
- หากไม่สามารถดื่มนมได้ แพทย์อาจเสริมยาเม็ดแคลเซียมให้เพิ่มเติม หรือคุณควรปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อจัดเมนูอาหารให้ได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ
- เดินเล่นกลางแจ้งเพื่อรับวิตามินดีจากแสงแดด โดยใช้เวลา 15-30 นาที เพียง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ที่สำคัญอย่าลืมทาครีมกันแดด และหลีกเลี่ยงช่วงแดดจัดในเวลา 10 โมงเช้า - บ่าย 3 โมง

โพรไบโอติกส์ เพื่อระบบภูมิคุ้มกันที่ดี

โพรไบโอติกส์ หรือจุลินทรีย์สุขภาพในอาหารต่างๆ มีความปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยมากกว่า 80% ของเซลล์สร้างภูมิคุ้มกันของคนเราจะอยู่ในระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินอาหารของเรามีแบคทีเรียมากมายหลายร้อยชนิดอาศัยอยู่ การได้รับจุลินทรีย์สุขภาพเป็นประจำจะช่วยให้ระบบทางเดินอาหารมีจุลินทรีย์สุขภาพอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

ประโยชน์ของโพรไบโอติกส์ (จุลินทรีย์สุขภาพ)

การได้รับจุลินทรีย์สุขภาพในปริมาณที่เพียงพอ ช่วยให้
- ระบบทางเดินอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ
- ช่วยให้ลำไส้ใหญ่ทำงานได้ดีขึ้น
- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

คุณแม่ตั้งครรภ์และคุณแม่ที่ให้นมบุตรควรได้รับจุลินทรีย์สุขภาพจากอาหารหรืออาหารเสริมเป็นประจำ

แหล่งของจุลินทรีย์สุขภาพที่ดี

- โยเกิร์ต และนมเปรี้ยวที่ยังคงมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิต
- นมที่ผ่านการหมัก และนมที่ไม่ได้ผ่านการหมัก
- มิโซะ และเทมเป
- น้ำผลไม้ และนมถั่วเหลืองบางชนิด
- วิตามินเสริมอาหารบางชนิด

เคล็ดลับการกินอาหารเพื่อจุลินทรีย์สุขภาพที่ดี

- กินอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพให้หลากหลายเพื่อให้ร่างกายได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายๆ ชนิด

น้ำ เพื่อกระบวนการการทำงานต่างๆ ของร่างกาย

น้ำ มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และทารก น้ำจำเป็นต่อเซลล์ต่างๆ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต และกระบวนการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น การขนส่งสารอาหาร การขับของเสีย และช่วยหล่อลื่นในกระบวนการทำงาน และอวัยวะต่างๆ

ประโยชน์ของน้ำ

เป็นองค์ประกอบของเนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย
- ช่วยในการทำงานของระบบทางเดินอาหาร
- ลดปัญหาท้องผูก
- ขับสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย
- ช่วยรักษาปริมาณน้ำในร่างกาย

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว (2.3 ลิตร) เพื่อสุขภาพที่ดี

เคล็ดลับการดื่มน้ำที่ดี

- การดื่มน้ำไม่เพียงพอทำให้ร่างกายเสียสมดุลของเกลือแร่ ส่งผลให้เกิดอาการเหนื่อยง่าย ยิ่งคุณแม่ตั้งครรภ์ดื่มน้ำได้มากเท่าไร ก็จะช่วยลดความเหนื่อยล้าได้มาก
- พกขวดน้ำเล็กๆ ติดกระเป๋าไว้เสมอ และจิบน้ำบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน

อ้างอิง: คณะอนุกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับหรับผู้บริโภค ภายใต้การดำเนินงานของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหาร และโภชนาการ สู่คุณภาพชีวิตที่ดี (ชุดที่ 3), คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ