กรดโฟลิก ประโยชน์จากสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ม.ค. 24, 2025

6นาที

คนท้องต้องกินกรดโฟลิก เคยสงสัยกันไหมว่า เพราะอะไรทำไมต้องให้คนท้องกินกรดโฟลิก ถ้าไม่กินจะเป็นอะไรไหม หรือถ้ากินควรเริ่มตั้งแต่ตอนไหน และปริมาณเท่าไหร่ บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยเกี่ยวกับกรดโฟลิก (Folic Acid) ที่มีความสำคัญต่อการสร้างตัวอ่อนในครรภ์ให้สมบูรณ์ อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- กรดโฟลิก(Folic Acid) หรือโฟเลต คือวิตามินบี 9 ที่มีอยู่ในอาหารธรรมชาติ ซึ่งกรดโฟลิกเป็นสารอาหารช่วยในกระบวนการสร้างสารพันธุกรรมดีเอ็นเอ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์
- กรดโฟลิก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับปริมาณต่อวันจะอยู่ที่ 800 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งจะมากกว่าในผู้หญิงที่ยังไม่ได้ตั้งครรภ์ถึง 400 ไมโครกรัม
- กรดโฟลิก มีความสำคัญในการช่วยลดความพิการของท่อหลอดประสาทให้กับทารก ซึ่งกรดโฟลิกจะไปช่วยสร้างความเจริญให้กับท่อหลอดประสาทที่เป็นอวัยวะตั้งต้นและจะพัฒนาเพื่อไปเป็นไขสันหลัง สมอง และเส้นประสาทให้กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- กรดโฟลิก คืออะไร
- กรดโฟลิก มีประโยชน์กับคนท้องยังไง
- คุณแม่เริ่มเสริมโฟลิกได้ตอนไหน
- คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับกรดโฟลิกปริมาณเท่าไหร่
- คนท้องได้รับกรดโฟลิกมากเกินไป ส่งผลเสียหรือไม่
- อาหารที่มีโฟลิกสูงแบบไหน ดีกับร่างกายของคุณแม่

กรดโฟลิก คืออะไร

กรดโฟลิก(Folic Acid) หรือโฟเลต คือวิตามินบี 9 ที่มีอยู่ในอาหารธรรมชาติ ซึ่งกรดโฟลิกเป็นสารอาหารช่วยในกระบวนการสร้างสารพันธุกรรมดีเอ็นเอ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์ สำหรับผู้หญิงที่เตรียมตั้งครรภ์ และคุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับกรดโฟลิกอย่างเพียงพอ เนื่องจากมีส่วนช่วยในการสร้างตัวอ่อน รวมถึงป้องกันความผิดปกติของระบบประสาททั้งภาวะไม่มีเนื้อสมอง และภาวะไขสันหลังไม่ปิดเพราะขาดกรดโฟลิกอีกด้วย

กรดโฟลิก มีประโยชน์กับคนท้องยังไง

กรดโฟลิก ไม่เพียงแต่เป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการสร้างตัวอ่อนให้สมบูรณ์เท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ อีกหลายเรื่องดังนี้

1. ช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารก

การกินกรดโฟลิกในคุณแม่ตั้งครรภ์ จะช่วยลดความพิการของท่อหลอดประสาทให้กับทารก ซึ่งกรดโฟลิกจะไปช่วยสร้างความเจริญให้กับท่อหลอดประสาทที่เป็นอวัยวะตั้งต้นและจะพัฒนาเพื่อไปเป็นไขสันหลัง สมอง และเส้นประสาทให้กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

2. ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

การรับประทานกรดโฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงให้กับทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์

- **คุณแม่:** กรดโฟลิกช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้กับร่างกายคุณแม่ เพื่อใช้ในการสร้างความเจริญเติบโตให้กับทารกในครรภ์ และอีกส่วนหนึ่งร่างกายเตรียมไว้เพื่อเป็นเลือดสำรองใช้สำหรับการคลอดลูก
- **ทารก:** กรดโฟลิกที่ได้รับจากคุณแม่จะถูกส่งไปให้ทารกในครรภ์ ใช้ในการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูก

3. ช่วยให้มีบุตรง่ายขึ้นและลดภาวะแท้ง

การกินกรดโฟลิกไม่เพียงแค่ช่วยป้องกันความพิการให้กับทารกเท่านั้น แต่มีการศึกษาพบว่ากรดโฟลิกมีผลดีช่วยให้มีบุตรง่ายขึ้น ช่วยลดภาวะไข่ไม่ตก และลดภาวะแท้ง นอกจากนี้กรดโฟลิกยังช่วยเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์ในคุณแม่ที่ทำเด็กหลอดแก้วอีกด้วย

คุณแม่เริ่มเสริมโฟลิกได้ตอนไหน

คุณแม่สามารถเริ่มกินโฟลิกได้ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 1-3 เดือน และให้กินต่อเนื่องหลังมีการตั้งครรภ์ไปจนถึงอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพราะช่วงอายุครรภ์ 3-4 สัปดาห์แรกหลังการปฏิสนธิ ถือเป็นช่วงที่พัฒนาการสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์กำลังพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหากคุณแม่รับประทานโฟลิกช้าไปจากช่วงอายุครรภ์ระหว่างนี้ อาจส่งผลต่อหลอดประสาททารกที่ปิดไม่สมบูรณ์ได้

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับกรดโฟลิกปริมาณเท่าไหร่

สำหรับปริมาณความต้องการกรดโฟลิกของร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์จะอยู่ที่ประมาณ 800 ไมโครกรัมต่อวัน สำหรับกรดโฟลิกที่คุณแม่ได้รับอย่างเพียงพอขณะตั้งครรภ์ มีส่วนสำคัญช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อ สร้างเซลล์ประสาทสมองให้กับทารกในครรภ์ และช่วยลดความพิการแต่กำเนิด นอกจากนี้ก็ยังช่วยในการสร้างน้ำนมให้กับคุณแม่หลังคลอดลูกด้วย ในเด็กที่ได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีอยู่ในนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น จุลินทรีย์สุภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

คนท้องได้รับกรดโฟลิกมากเกินไป ส่งผลเสียหรือไม่

ปริมาณกรดโฟลิกที่เพียงพอกับร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรได้รับอยู่ที่ประมาณ 800 ไมโครกรัมต่อวัน ทั้งนี้คุณแม่ไม่ควรรับประทานกรดโฟลิกมากไปจากปริมาณที่กำหนดจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เพราะกรดโฟลิกจะเข้าไปยับยั้งการทำงานของวิตามินบี 12 ที่อาจส่งผลเสียทำให้คุณแม่เกิดโรคโลหิตจางขึ้นได้

อาหารที่มีโฟลิกสูงแบบไหน ดีกับร่างกายของคุณแม่

โฟลิก หรือวิตามินบี 9 เป็นสารอาหารที่พบได้จากแหล่งอาหารธรรมชาติ ที่คุณแม่สามารถหามากินได้ในช่วงที่ตั้งครรภ์ มีดังนี้

- **ผักใบเขียว:** เช่น ผักกาดเขียว ผักโขม และกะหล่ำปลี เป็นต้น ในปริมาณ 1 จานใหญ่จะ

ช่วยให้คุณแม่ได้รับปริมาณโฟลิกที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

- **บรอกโคลี:** การกินบรอกโคลี 1 ถ้วย คุณแม่จะได้รับปริมาณกรดโฟลิกที่ร่างกายต้องการต่อวันมากถึง 26%
- **ถั่วต่าง ๆ:** ในถั่วแต่ละชนิดจะมีปริมาณโฟลิกที่แตกต่างกัน ซึ่งถั่วที่คุณแม่หาได้ง่าย เช่น ถั่วแดง สำหรับถั่วแดง 1 ถ้วย จะให้โฟลิก 131 ไมโครกรัม และถั่วดำ 1 ถ้วย จะให้โฟลิก 230 ไมโครกรัม
- **ผลไม้รสเปรี้ยว:** ในผลไม้ต่าง ๆ จะอุดมด้วยกรดโฟลิก แต่หากเป็นผลไม้รสเปรี้ยวจะมีปริมาณโฟลิกที่สูงมากกว่า เช่น ส้ม 1 ลูก จะมีกรดโฟลิกมากถึง 40-50 ไมโครกรัม สับปะรด 100 กรัม มีปริมาณโฟลิก 300 ไมโครกรัม และฝรั่ง 100 กรัม มีปริมาณโฟลิก 115 ไมโครกรัม นอกจากนี้ในผลไม้อย่าง กล้วย สตรอเบอร์รี่ มะม่วง มะละกอ องุ่น แคนตาลูป เป็นต้น ก็ยังเป็นแหล่งของกรดโฟลิกด้วยเช่นกัน
- **ไข่:** ในไข่จะอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงมีกรดโฟลิกด้วย ซึ่งการกินไข่ 1 ฟอง จะได้รับปริมาณโฟลิก 20 ไมโครกรัม
- **เนื้ออกไก่:** ในเนื้ออกไก่ 100 กรัม จะให้ปริมาณโฟลิก 61 ไมโครกรัม

กรดโฟลิก เป็นสารอาหารสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การได้รับกรดโฟลิกในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยลดความเสี่ยงทารกพิการแต่กำเนิดได้ ดังนั้นเตรียมตั้งครรภ์ หรือกำลังตั้งครรภ์อยู่ แนะนำให้ปรึกษาสูตินรีแพทย์ในเรื่องการกินกรดโฟลิกที่เหมาะสม และเพื่อสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงให้กับลูกน้อยตั้งแต่แรกคลอด คุณแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะจะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จากนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อยให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์สามารถติดตามพัฒนาการครรภ์ตลอด 9 เดือนได้เพิ่มเติมที่นี่ https://www.s-momclub.com/member-privilege

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย

อ้างอิง:

1. “กรดโฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน!, โรงพยาบาลพญาไท

2. โฟลิกกับการตั้งครรภ์, โรงพยาบาล MedPark
3. วิตามินโฟลิกลดความเสี่ยงภาวะพิการแต่กำเนิด, คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
4. โฟเลตกับชีวิต (Folic acid), แพทย์หญิงมยุรา กุสุมภ์ สมาคมแพทย์สตรี
5. กรดโฟลิก...ทำไมจึงจำเป็นกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
6. กรดโฟลิก" สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ โรงพยาบาลพิษณุโลก ฮอสพิทอล
7. 4 ตัวท็อปแหล่งอาหารสูงโฟเลตสูง, อนามัยมีเดีย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 14 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น