คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

โปรตีนสำหรับคนท้อง สารอาหารสำคัญช่วยลูกในครรภ์ฉลาดแข็งแรง

เม.ย. 15, 2020

หลักการง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในการรับประทานอาหารนั่นคือ ทานให้หลากหลายและครบทุกหมู่เป็นประจำทุกวัน อาทิ แป้ง โปรตีน ผัก ผลไม้ เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่หากทำไม่ได้หรือไม่แน่ใจควรให้ความสำคัญกับสารอาหารดังต่อไปนี้

6 สารอาหารสำคัญสำหรับคนท้อง

- **โปรตีน** สารอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรเน้นโปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ นม ปลา เป็นต้น
- **แคลเซียม** แร่ธาตุสำคัญต่อการเจริญเติบโตกระดูกลูกในท้องค่ะ คุณแม่ควรกินอาหารที่มีแคลเซียมสูงตั้งแต่ไตรมาสแรกไปจนถึงคลอดเลยล่ะค่ะ อาหารแคลเซียมสูง เช่น นมและผลิตภัณฑ์นม ซึ่งควรดื่มวันละ 2 แก้ว ปลาตัวเล็กที่กินได้ทั้งก้าง กุ้งแห้ง ปลาป่น เต้าหู้ ผักใบเขียวเข้ม บลอกโคลี คะน้า ผักโขม เป็นต้น
- **เหล็ก** : ช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่จะมีการสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น 25% เพื่อใช้ในการนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ และป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจางจากการเสียเลือดหลังคลอด อาหารที่เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ตับ เลือด ไข่แดง ผักใบเขียว เป็นต้น
- **กรดโฟลิคหรือโฟเลต** : เป็นวิตามินสำคัญในการสร้างดีเอ็นเอ ถ้าขาดกรดโฟลิคในช่วง 2-3 สัปดาห์แรกหลังปฏิสนธิ (ช่วงที่สังเกตว่าประจำเดือนขาดและรู้ตัวว่าตั้งครรภ์) อาจส่งผลให้ลูกพิการแต่กำเนิดได้ ดังนั้นคุณหมอจะแนะนำให้คุณแม่กินอาหารที่มีโฟลิคหรือวิตามินเสริมตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ไปจนถึงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก และยังกินต่อเนื่องคู่ไปกับอาหารที่มีโฟลิคได้ เช่น เช่น ตับ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ผัก เป็นต้น
- **ดีเอชเอ** : สำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางสมองและสายตาของทารกในครรภ์ อาหารที่มีดีเอชเอสูงและเหมาะกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น ปลาทะเล ปลานำจืดที่มีไขมันมาก ปลาทู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาดุก ปลาสำลี เป็นต้น และกินต่อเนื่องไปจนถึงช่วงให้นมลูกได้ เพราะดีเอชเอจะส่งผ่านน้ำนมแม่ไปยังลูกเช่นกันค่ะ
- **ไอโอดีน** : ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองของทารกในครรภ์ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ควรกินอาหารที่มีไอโอดีน เช่น อาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน เป็นต้น

พลังงานที่คนท้องต้องการในแต่ละวัน
พลังงาน หญิงตั้งครรภ์ต้องการพลังงาน เพิ่มขึ้นจากเดิมประมาณ 300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน โดยจะได้รับพลังงานรวม ประมาณ 2,000-2,300 กิโลแคลอรี่ต่อวัน คุณแม่สามารถดูตัวอย่างตารางอาหารใน

หนึ่งวันสำหรับคนท้องได้ดังตารางข้างล่างค่ะ

อาหาร	ปริมาณ
อาหารเช้า 1. ข้าวต้มไก่ - ข้าวสวย 1 ทัพพี - ไก่เนื้อ 4 ช้อนคาว - แครอท, ต่าลึง 1 ทัพพี - น้ำมันพืช 1 ช้อนคาว 2. นมสด 1 แก้ว 3. เงาะ 6 ผลกลาง	470 กิโลแคลอรี
อาหารว่างเช้า 1. น้ำฝรั่ง 180 มิลลิลิตร 2. แตงโม 10 ชิ้นคำ	120 กิโลแคลอรี
อาหารกลางวัน 1. ข้าวสวย 3 ทัพพี 2. แกงจืดผักกาดขาว - ผักกาดขาว 1 ทัพพี - หมูไม่ติดมัน 2 ช้อนคาว 3. ผัดฟักทอง - ฟักทอง 1 ทัพพี - ไข่ไก่ 1 ฟอง - น้ำมันพืช ½ ช้อนชา 4. ปลาไส้ตันทอด - ปลาไส้ตัน 2 ช้อนคาว - น้ำมันพืช 1 ช้อนชา 5. ส้มเขียวหวาน 1 ผลขนาดกลาง	617.5 กิโลแคลอรี
อาหารว่างบ่าย 1. นมสด 1 ถ้วยตวง 2. แซนวิชไก่ - ขนมปัง 1 แผ่น - ไก่ 4 ช้อนคาว - เนยสด ½ ก้อนเล็ก - ผักกาดเขียว, มะเขือเทศ	385 กิโลแคลอรี
อาหารกลางวัน 1. ข้าวสวย 3 ทัพพี 2. ต้มยำกุ้ง - กุ้ง 12 ตัว - เห็ดฟาง ½ ถ้วยตวง 3. ผัดผักกวางตุ้ง - ผักกวางตุ้ง ½ ถ้วยตวง - น้ำมันพืช 1 ½ ช้อนชา 4. ปลากระพงนึ่งบ๊วย - ปลากระพงนึ่ง 3 ช้อนคาว - ขิง บ๊วย ตามต้องการ 5. ฝรั่ง ½ ผลกลาง	557.5 กิโลแคลอรี
ก่อนนอน 1. นมสด 1 แก้ว	150 กิโลแคลอรี
รวมพลังงานทั้งวัน 2,300 กิโลแคลอรี	

ในช่วงเวลาของการตั้งครรภ์คุณแม่ต้องดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง โดยเฉพาะในเรื่องของโภชนาการคือสิ่งสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้นจึงไม่ควรละเลยและควรพบสูติ - นรีแพทย์ตามนัดและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

นมสำหรับแม่ตั้งครรภ์ นมแบบไหนที่ใช่

สิทธิประกันสังคมคนท้อง เบิกได้เท่าไหร่

อ้างอิง

1. https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/news_files/534_49_1…;

แชร์ตอนนี้