



## อยากมีทีม ดูแลสุขภาพ ประจำครอบครัวไหม

“โฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับ “ว่าที่คุณแม่”

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ Tweet 0 8+1 0 ถูกใจ แชร์ 40

10 สิงหาคม 2558 12:22 น. (แก้ไขล่าสุด 10 สิงหาคม 2558 12:39 น.)

สำหรับคนที่เตรียมตัวเป็นคุณแม่ หรือมีเพื่อนฝูงที่กำลังตั้งครรภ์อยู่นั้น อาจจะเคยได้ยินผ่านหู ผ่านตามาบ้างเกี่ยวกับเรื่องราวของ “โฟลิก” ว่าจำเป็นต่อคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ แต่จะจำเป็นอย่างไร และเพราะอะไรนั้น วันนี้ทาง Nawabutr IVF Center ชั้น 2 Life Center มีสาระความรู้ดีๆ มาฝากกัน



รู้จักกับ “โฟลิก”

โฟลิก หรืออาจเรียกว่าโฟลาซินหรือ โฟเลต (folate) หรือวิตามิน บี 9 เป็นวิตามินที่ละลายน้ำ มักจะพบในอาหารตามธรรมชาติ มีหน้าที่สำคัญคือ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างสารพันธุกรรม RNA และ DNA และทำงานร่วมกับ vitamin B12 ในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์แข็งแรง

## โฟลิก กับคุณแม่

โฟลิกช่วยเพิ่มความพร้อมของคุณแม่ เพราะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของเอนไซม์ในร่างกาย ทำให้ร่างกายโดยรวมทำงานได้อย่างครบถ้วน

**1.** สำหรับคุณแม่โฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือด ลดปัญหาโลหิตจางให้กับคุณแม่

**2.** สำหรับทารก มีการวิจัยพบว่า หากคุณแม่ทานก่อนการตั้งครรภ์จะช่วยลดอาการผิดปกติของทารกในครรภ์ เรื่องกระดูกสันหลังปิดไม่ครบถ้วน ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในต่างประเทศจึงมีการแนะนำว่าสำหรับผู้ที่ต้องการจะมีบุตรนั้น ควรจะได้รับโฟลิกก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งจะดีต่อทั้งคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ และทารกที่อยู่ในครรภ์ เนื่องจากพัฒนาการของสมอง และระบบประสาทของทารก จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องภายหลังการปฏิสนธิ และหลอดประสาทจะปิดอย่างสมบูรณ์ประมาณวันที่ 28 หลังการปฏิสนธิ ถ้าจะให้ได้อย่างจริงจัง ควรเริ่มทานก่อนการตั้งครรภ์ 1-3 เดือน โดยปริมาณของโฟลิกที่ควรได้รับในแต่ละวันสำหรับว่าที่คุณแม่ คือ 400-600 ไมโครกรัม

### อาหารที่มี "โฟลิก"

โฟลิกจะอยู่ในอาหารต่างๆ ไป ทั้งผัก ผลไม้ และอาหารประเภทโปรตีน แต่เราเลือกรับประทานให้ถูก และในปริมาณที่เพียงพอ ก็มั่นใจได้ว่า ว่าที่คุณแม่จะได้รับสารโฟลิกอย่างเพียงพอ ซึ่งผักที่มีสารโฟลิกอยู่นั้น ก็เป็นผักต่างๆ ไป ที่เรารู้จัก ทั้งผักโขม ถั่วชนิดต่างๆ หน่อไม้ฝรั่ง ผักกาดเขียว บัทรูป บล๊อคเคอร์ กะหล่ำ กะหล่ำปลี มะละกอ ผักกาดหอม ผักชีฝรั่ง สาหร่ายทะเล และ ผักคะน้า เป็นต้น ทั้งนี้อาหารที่มีโฟลิกอยู่มากเป็นพิเศษ ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในเนื้อสัตว์ นำนม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้ เห็ด และผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า บรอกโคลี รวมถึงในน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม อีกด้วย

มาดูกันว่าอาหารแต่ละประเภทให้โฟลิกกันมากน้อยแค่ไหน

อาหาร	โฟลิก (หน่วยไมโครกรัม)
ถั่วแดงหลวง (1/2 ถ้วยตวง)	179
ถัวยักษ์ต่างๆ (1/2 ถ้วยตวง)	146-179
กระเจี๊ยบ (1/2 ถ้วยตวง)	134
ผักขม (1/2 ถ้วยตวง)	131
ถั่วลิสง (1/2 ถ้วยตวง)	106
อะโวคาโด (1/2 ถ้วยตวง)	75
ขนมปัง (2 แผ่น)	60
ส้ม (1 ผล)	60
บล๊อคโคลี (1/2 ถ้วยตวง)	52
ข้าวโพด (1/2 ถ้วยตวง)	38
โยเกิร์ต (1 ถ้วย)	24

สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ การดูแลเรื่องสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ และอารมณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีในอนาคตของทารกน้อยที่อยู่ในครรภ์ วันนี้ ใครที่กำลังวางแผนจะมีเจ้าตัวน้อยๆ อย่าลืมมองหาอาหารที่ให้สารโฟลิกกัน