

โฟลเลทสารอาหารจำเป็นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์และหญิงตั้งครรภ์

กลุ่มควบคุมป้องกันด้านโภชนาการ
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ รวมถึงหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตสำหรับทารกในครรภ์

โฟลเลทเป็นสารอาหารที่จำเป็นมีบทบาทหน้าที่สำคัญสำหรับการเจริญเติบโตของเซลล์ ในร่างกายถ้าร่างกายได้รับโฟลเลทไม่เพียงพอ จะทำให้การเจริญเติบโตของเซลล์หยุดชะงัก เกิดความพิการแต่กำเนิด เช่น ภาวะความผิดปกติของหลอดประสาท และปากแหว่ง เพดานโหว่ ในทารก

คำแนะนำเกี่ยวกับ “โฟลเลท” สารอาหารจำเป็นสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์และหญิงตั้งครรภ์

- กินอาหารที่อุดมด้วยโฟลเลท ซึ่งมีมากในผักและผลไม้ เช่น ผักคะน้า แขนงกะหล่ำ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ผักโขม ผักกาดทางหงส์ บรอกโคลี ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย ตำลึง มะเขือเทศ ดอกและใบกุยช่าย แตงกวา หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว ผลไม้พวกส้ม องุ่นเขียว สตรอเบอร์รี่ สับปะรด ฝรั่ง มะละกอสุก ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วแดงหลวง ถั่วเหลือง และโฟลเลทยังมีมากในตับไก่ ตับวัว ตับหมู อีกด้วย
- ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี และกินผลไม้วันละ 3-5 ส่วน
- ควรกินผักและผลไม้สดเพราะโฟลเลทสามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อน เช่น การหุงต้มอาหารด้วยความร้อนนานๆ หรือ การอุ่นอาหารซ้ำ
- การใช้ยาบางชนิดเป็นเวลานานๆ อาจมีผลทำให้ระดับโฟลเลทในร่างกายต่ำได้ เช่น ยารักษาโรคลมชัก ยารักษาโรคมะเร็ง และยาเม็ดคุมกำเนิด
- ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เพราะแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อการดูดซึม และเมตาบอลิซึมของโฟลเลท

ความต้องการโฟลเลทของหญิงวัยเจริญพันธุ์และหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละวัน

กลุ่ม	ปริมาณโฟลเลท (ไมโครกรัม)
หญิงวัยเจริญพันธุ์	400
หญิงตั้งครรภ์	600

แหล่งอาหารที่มีโฟเลต

อาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณโฟเลต (ไมโครกรัม)
ตับไก่	2 ช้อนกินข้าว	191.1
ตับวัว	2 ช้อนกินข้าว	95.4
ตับหมู	2 ช้อนกินข้าว	33.6
ถั่วเหลือง	2 ช้อนกินข้าว	53.7
ถั่วเขียว	2 ช้อนกินข้าว	45.9
ถั่วแดง	2 ช้อนกินข้าว	46.2
ผักคะน้า	1 ช้อนกินข้าว	3.2
แขนงกะหล่ำ	1 ช้อนกินข้าว	5.8
ผักโขม	1 ช้อนกินข้าว	6.4
ผักกาดขาวหองส์	1 ช้อนกินข้าว	1.9
ดอกกุยช่าย	1 ทัพพี	56.6
ใบกุยช่าย	1 ทัพพี	29.0
หน่อไม้ฝรั่งสุก	1 ทัพพี	60.8
ตำลึง	1 ทัพพี	12.2
ขึ้นฉ่าย	1 ทัพพี	11.4
ผักกาดหอม	1 ทัพพี	37.8
ดอกกะหล่ำ	1 ทัพพี	22.6
ถั่วงอกหัวโต	1 ทัพพี	16.0
บรอกโคลี	1 ทัพพี	17.0
มะเขือเทศ	1 ทัพพี	9.8
ทุเรียน	1 เม็ดกลาง	23.6
มะขามเทศ	4 - 6 ฝัก	31.2
ส้ม	2 ผลกลาง	70.0
องุ่น	7 เม็ดกลาง	5.5
สตรอบอรี่	5 ผล	9.8
สับปะรด	1 ชิ้น	57.1
ฝรั่ง	1 ผล	288.3
มะละกอ	1 ชิ้น	30.7

- ที่มา :
- คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546
 - กลุ่มวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณโฟเลตในอาหารไทย

