

คำแนะนำด้านโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

อาหารกลุ่มที่ 1 ข้าว-แป้ง ได้แก่ ข้าวสวย ข้าวซ้อมมือ ข้าวต้ม ข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี ขนมจีน เส้นก๋วยเตี๋ยวชนิดต่าง ๆ มักกะโรนี วุ้นเส้น ขนมปังขาว ขนมปังธัญพืช มันเทศ มันฝรั่ง เผือก ฟักทอง ลูกเดือย เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่ 2 ผัก ได้แก่

ผักใบสูง เช่น ผักบุ้ง ตำลึง กุยช่าย ผักกาดขาว คะน้า กวางตุ้ง ผักโขม เป็นต้น

ผักขึ้นสูง เช่น ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี แครอท แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วพู บวบ มะเขือเปราะ หัวปลี บรอกโคลี มะละกอ ข้าวโพดอ่อน เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่ 3 ผลไม้ ได้แก่

ผลไม้รสหวานน้อย เช่น ชมพู่ แก้วมังกร แอปเปิ้ล สาลี่ ฝรั่ง ส้ม แตงโม แคนตาลูป มะละกอสุก

ผลไม้รสหวานมาก เช่น ทุเรียน ขนุน ละมุด ลิ้นจี่ น้อยหน่า

อาหารกลุ่มที่ 4 เนื้อสัตว์ ได้แก่

เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น อกไก่ สันในไก่ หมูไม่ติดมัน เนื้อปลา* เนื้อกุ้ง เนื้อปู เนื้อปลาหมึก เลือดหมู/ไก่**

เนื้อสัตว์ไขมันปานกลาง เช่น หมูติดมันเล็กน้อย ไช้*** เต้าหู้ไข่ เต้าหู้ขาวอ่อน เต้าหู้ขาวแข็ง

เนื้อสัตว์ไขมันสูง เช่น เนื้อวัวติดมัน ซีโรงหมูติดมัน หมูบดติดมัน ไส้กรอก หมูยอ สันคอหมู หมูสามชั้น

*กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง **กินตับ/เลือด สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และกินร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูงเพื่อช่วยในการดูดซึม ***กินไข่สัปดาห์ละ 3 - 7 วัน

อาหารกลุ่มที่ 5 นม ได้แก่ นมรสจืดไขมันครบส่วน นมรสจืดพร่องมันเนย นมรสจืดขาดมันเนย

อาหารกลุ่มที่ 6 ไขมัน น้ำตาล เกลือ

ไขมัน ได้แก่ น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะกอก เนย กะทิ



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

การกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักเพิ่มดี โดยกินอาหารให้หลากหลาย และครบทั้ง 6 กลุ่มดังนี้

1. กินอาหารให้หลากหลาย และครบทั้ง 6 กลุ่ม ดังตัวอย่างกลุ่มอาหารด้านบน และกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อหลัก และ 2 มื้อว่าง
2. กินข้าว - แป้ง และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมหั้วโฮลวีท สลัดกับ ข้าวขาว เส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทต่างๆ เผือก/มัน ข้าวโพด เป็นต้น
3. กินผลไม้รสหวานน้อย เช่น ชมพู่ แก้วมังกร แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น และกินผักทุกมื้อ เป็นประจำ
4. กินเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อปู ไช้ สลัดกับ ตับ เครื่องในสัตว์ เลือดหมู/ไก่ เป็นต้น
5. ดื่มนมรสจืดไขมันครบส่วน อย่างน้อย 2 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) ทุกวัน
6. ใช้น้ำมันที่เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอดใช้น้ำมันรำข้าว อาหารผัดใช้น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น

การกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักเพิ่มน้อย โดยกินอาหารให้หลากหลาย และครบทั้ง 6 กลุ่มดังนี้

1. กินอาหารให้หลากหลาย และครบทั้ง 6 กลุ่ม ดังตัวอย่างกลุ่มอาหารด้านบน และกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อหลัก และ 2 มื้อว่าง โดยเพิ่มปริมาณอาหารตามคำแนะนำของนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการ
2. กินเพื่อเพิ่มพลังงาน เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 เพิ่มพลังงานจากเดิมวันละ 300 กิโลแคลอรี ควรปรึกษานักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการเพื่อกำหนดสัดส่วนอาหาร
3. กินข้าว - แป้ง และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมหั้วโฮลวีท สลัดกับ ข้าวขาว เส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทต่างๆ เผือก/มัน ข้าวโพด เป็นต้น
4. กินผลไม้รสหวานน้อย เช่น ชมพู่ แก้วมังกร แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น และกินผักทุกมื้อ เป็นประจำ
5. กินเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อปู ไช้ สลัดกับ ตับ เครื่องในสัตว์ เลือดหมู/ไก่ เป็นต้น
6. ดื่มนมรสจืดไขมันครบส่วน อย่างน้อย 2 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) ทุกวัน
7. ใช้น้ำมันที่เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอดใช้น้ำมันรำข้าว อาหารผัดใช้น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น
8. กินอาหารมื้อว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น อาหารว่างที่มีส่วนประกอบของข้าว - แป้ง โปรตีนคุณภาพดี และไขมันชนิดดี เช่น ซาลาเปา ขนมหั้วชุบไข่ทอด เป็นต้น

การกินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่น้ำหนักเพิ่มมาก โดยกินอาหารให้หลากหลาย และครบทั้ง 6 กลุ่มดังนี้

1. กินอาหารให้หลากหลาย และครบทั้ง 6 กลุ่ม ดังตัวอย่างกลุ่มอาหารด้านบน และกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อหลัก โดยควบคุมปริมาณอาหารตามคำแนะนำของนักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาการ
2. กินข้าว ขนมหั้ว และธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ขนมหั้วโฮลวีท เส้นก๋วยเตี๋ยวประเภทต่างๆ หัวเผือก/มัน ข้าวโพด เป็นต้น
3. กินผลไม้รสหวานน้อย เช่น ชมพู่ แก้วมังกร แอปเปิ้ล สาลี่ เป็นต้น และกินผักสุก/สดทุกมื้อ เป็นประจำ
4. กินเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ไม่ติดหนัง/มัน เช่น เนื้อหมูไม่ติดมัน เนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อกุ้ง เนื้อปู สลัดกับ เครื่องในสัตว์ เลือดหมู/ไก่ เป็นต้น
5. ดื่มนมรสจืดไขมันต่ำหรือขาดมันเนย อย่างน้อย 2 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) ทุกวัน
6. ใช้น้ำมันที่เหมาะสมกับวิธีการประกอบอาหาร เช่น อาหารทอดใช้น้ำมันรำข้าว อาหารผัดใช้น้ำมันถั่วเหลือง เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม เค้ก คุกกี้ และไอศกรีม เป็นต้น
8. หลีกเลี่ยงอาหารทอดในน้ำมันหรือเนย เพราะจะเพิ่มพลังงานและไขมันในมื้ออาหาร ใช้วิธีการอบ การนึ่ง การย่าง และการต้ม แทนการทอด