

## ตัวอย่างอาหารทดแทน

### ข้าว แป้ง 1 หน่วยบริโภค

ชนิดอาหาร	ปริมาณ
ข้าวสวย, ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก-ใหญ่, บะหมี่, มะกะโรนีสุก, เผือกสุก	1 ทัพพี
ขนมจีน	1 จับ
ขนมปัง	1 แผ่น
ข้าวโพดสุก	1 ฝักเล็ก
ข้าวเหนียวนึ่ง	1/2 ทัพพี
เส้นหมี่	2 ทัพพี
วุ้นเส้น	2 ทัพพี
มันเทศสุก	2 ทัพพี



### ผัก 1 หน่วยบริโภค

ชนิดผัก	ปริมาณ
ผักสุก	1 ทัพพี
ผักดิบที่เป็นใบ	2 ทัพพี
ผักดิบที่เป็นพืชหัว / ฝัก	
- ถั่วฝักยาว	1 ทัพพี
- มะเขือเปราะ	1 ทัพพี
- ถั่วงอก	1.5 ทัพพี
- แดงกวา	2 ทัพพี
- มะเขือเทศ	3 ทัพพี



### ผลไม้ 1 หน่วยบริโภค

ขนาด	ชนิดผลไม้	ปริมาณ
เล็กมาก	องุ่น, ลำไย	8-10 ผล
เล็ก	เงาะ, มังคุด	4 ผลกลาง
ปานกลาง	ชมพู่, ส้มเขียวหวาน	2 ผล
	กล้วยน้ำหว้า, กล้วยไข่	1 ผลกลาง
	ฝรั่ง, มะม่วงสุก	1/2 ผล
ใหญ่	มะละกอสุก, สับปะรด	6 ชิ้นพอดีคำ
	แตงโม	6 ชิ้นพอดีคำหรือ 3 ชิ้นใหญ่

### เนื้อสัตว์ 1 หน่วยบริโภค

อาหาร	ปริมาณ
เนื้อสัตว์	1 ช้อนกินข้าว
ไข่ไก่	1/2 ฟอง
เต้าหู้ก้อน	2 ช้อนกินข้าว
เต้าหู้หลอดขาว	6 ช้อนกินข้าว (ครึ่งหลอด)
ถั่วเขียว, ถั่วดำ, ถั่วลิสง	1 ช้อนกินข้าว

### นม 1 หน่วยบริโภค

ชนิด	ปริมาณ
นมสด	1 ถ้วย (200 มล.)
นมผง	5 ช้อนกินข้าว
โยเกิร์ต	1 ถ้วย
ปลาเล็กปลาน้อย	2 ช้อนกินข้าว
เต้าหู้แข็ง	1 ก้อน

## ข้อปฏิบัติการกินอาหาร ของ...หญิงตั้งครรภ์



### ทราบหรือไม่ว่า?

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องในขณะตั้งครรภ์ จะสร้างความแตกต่างที่ยิ่งใหญ่ที่สุดให้กับลูกในครรภ์ของคุณ เพราะจะสร้างทั้งสมองและกล้ามเนื้อของลูกให้แข็งแรงขึ้น ช่วยให้ลูกสุขภาพดี น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



งานสุขศึกษา

โรงพยาบาลท่ามาย จังหวัดเพชรบุรี

## โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

อาหารเป็นเรื่องสำคัญสำหรับสุขภาพของเรา โดยเฉพาะผู้ที่เตรียมตัวเป็นแม่ในอนาคต ร่างกายของแม่จะต้องสมบูรณ์เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ ไม่ควรขาดสารอาหารใด ๆ สารอาหารสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของสมองของทารก ได้แก่

**โปรตีน** มีมากในเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์นม และไข่ ถ้าขาดจะทำให้การเจริญเติบโตของทารกไม่เป็นปกติ การพัฒนาสมองไม่สมบูรณ์

**แร่ธาตุเหล็ก** มีมากในเลือด ตับ เนื้อสัตว์ ไข่ ถ้าขาดทำให้แม่เป็นโลหิตจางมีผลกระทบต่อการพัฒนาสมองของทารก

**ไอโอดีน** มีมากในอาหารทะเล เกล็ดเสริมไอโอดีน ถ้าแม่ขาดจะทำให้การพัฒนาสมองทารกผิดปกติ ทารกเกิดมาเป็นโรคเอ๋อ ปัญญาอ่อน หูหนวก เป็นใบ้ การทำงานของกล้ามเนื้อไม่ประสานกัน

**วิตามินโฟเลต** มีมากในตับ และผักใบเขียว เช่น กุ้ยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง หญิงตั้งครรภ์ ต้องการโฟเลตเพื่อการสร้างเซลล์สมองของทารก โดยเฉพาะระยะครรภ์ช่วงเดือนแรก

**แคลเซียม** สร้างความเจริญเติบโตและการพัฒนาการสร้างกระดูกในครรภ์มารดา อาหารที่มีแคลเซียมมาก ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย



## หญิง มีครรภ์ต้องรับประทาน

อาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกายทุกวัน งดอาหารหมักดอง หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน งดอาหารรสจัด ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง



## ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภค ต่อวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์

### หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุ 16-18 ปี

กลุ่มอาหาร	หน่วย	หญิงตั้งครรภ์อายุ 16-18 ปี	
		ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2 และ 3
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	8	10
ผัก	ทัพพี	6	6
ผลไม้	ส่วน	5	6
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	12	12
นม	แก้ว	3	3
น้ำตาล	ช้อนชา	≤ 4	≤ 5
เกลือ	ช้อนชา	≤ 1	≤ 1

1 ทัพพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว

### หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุ 19 ปีขึ้นไป

กลุ่มอาหาร	หน่วย	หญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป	
		ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2 และ 3
ข้าว-แป้ง	ทัพพี	6	9
ผัก	ทัพพี	6	6
ผลไม้	ส่วน	5	6
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	12	12
นม	แก้ว	3	3
น้ำตาล	ช้อนชา	≤ 4	≤ 5
เกลือ	ช้อนชา	≤ 1	≤ 1

1 ทัพพี เท่ากับ 5 ช้อนกินข้าว

ต้องรับประทานอาหารตามที่แพทย์ และพยาบาลแนะนำนะจ๊ะ ลูกของเราจะได้แข็งแรง

