

## 13 อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง เลี่ยงเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ครรภ์คุณภาพ ชั้น 4  
0-2596-7901 หรือ 0-2596-7888  
www.nonthavej.co.th Northavej Hospital @nonthavej



### ๑๓ อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง เลี่ยงเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

สำหรับคุณแม่คนไหนที่กำลังกังวลการเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญขึ้นอยู่กับ การรับประทานอาหาร หากเรารู้จักที่จะควบคุมการทานอาหารก็จะสามารถลดความเสี่ยงของ โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ได้ ดังนั้นเราจึง รวม ๑๓ อาหารลดน้ำตาลในเลือด สำหรับคนท้อง เพื่อลดความเสี่ยง โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ไว้ดังต่อไปนี้

#### ๑. บร็อคโคลี่

บร็อคโคลี่นั้นอุดมไปด้วยซัลโฟราเฟน (Sulforaphane) ที่เป็นไอโซไทโอไซยาเนต(isothiocyanate) ชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน ช่วยเพิ่มปริมาณของอินซูลิน และลดระดับน้ำตาลในเลือดในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงผักตระกูลกะหล่ำชนิด ๆ อื่น ที่ สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

#### ๒. อาหารทะเล

ในที่นี้หมายถึงรวมถึงปลา หอย ปู กุ้ง และอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ในทะเลและสามารถทานได้ โดยอาหารทะเลนั้นเป็นแหล่งของโปรตีน ไขมันที่มีประโยชน์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีคุณสมบัติในการช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งโปรตีนนั้น จะช่วยให้การย่อยอาหารของคุณแม่ช้าลง ทำให้น้ำตาลในเลือดนั้นไม่สูงมากนัก หลังรับประทานอาหารเสร็จ รวมถึงยังช่วยทำให้รู้สึกอิ่ม อยู่ท้อง ซึ่งทำให้คุณแม่ไม่ทานมากเกินไปจนเกิดความจำเป็นอีกด้วย

### ๓. พักทอง เมล็ดพักทอง

พืชลีสันสดใส่ที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งพักทองนั้นเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยในอดีตพักทองยังเคยถูกใช้เป็นยารักษาโรคเบาหวานแบบดั้งเดิมในประเทศเม็กซิโก และอิหร่านอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยพบว่าเมล็ดพักทอง ๖๕ กรัม สามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้มาก ๓๕ เปอร์เซ็นต์ เพราะว่าในเมล็ดพักทองนั้นเต็มไปด้วยไขมันดี และโปรตีน ทำให้เป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการควบคุมน้ำตาลในเลือด หากคุณแม่ต้องการทานอาหารระหว่างมื้อ หรือระหว่างวันนั้นเอง

### ๔. พืชตระกูลถั่ว

สุดยอดอาหารที่ช่วยเรื่องสุขภาพที่ดีที่สุดสำหรับ คุณแม่เลี้ยง โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โดยพืชตระกูลถั่วที่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ อาทิ เช่น แมกนีเซียม ไฟเบอร์ และโปรตีน ซึ่งสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ นอกจากนี้ยังมีเส้นใยที่สามารถละลายน้ำได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีส่วนช่วยในเรื่องของการย่อยอาหาร ทำให้การย่อยอาหารนั้นไม่รวดเร็วจนเกินไป ลดความเสี่ยงการได้รับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหารมากจนเกินไปได้อีกด้วย

### ๕. กิมจิ

เครื่องเคียงยอดฮิตที่ดังไปทั่วโลกของเกาหลี โดยกิมจินั้นถือเป็นอาหารหมักดองชนิดหนึ่งที่มีสารประกอบที่ส่งเสริมทำให้ร่างกายของคุณแม่ดีขึ้น อาทิ โปรไบโอติก แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและเพิ่มอัตราของอินซูลินในร่างกายให้เพิ่มขึ้นได้

### ๖. กระจี้บ อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง

กระจี้บ อุดมไปด้วยสารประกอบที่มีส่วนช่วยในการลดน้ำตาลในเลือด เช่น โพลีแซคคาไรด์(polysaccharides) และสารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์ (flavonoid antioxidants) โดยในตุรกีใช้เมล็ดของกระจี้บเป็นยาที่ได้รับจากธรรมชาติในการรักษาโรคเบาหวานมาอย่างช้านานอีกด้วย

### ๗. ค่ะน้ำ

ค่ะน้ำ หรือผักที่มีคนเรียกว่าเป็นสุดยอดอาหาร ซึ่งในค่ะน้ำนั้นประกอบไปด้วยสารประกอบต่างๆ ที่มีส่วนช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือด อย่างเช่น ไฟเบอร์ และสารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์

### ๘. เบอร์รี่ต่าง ๆ

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการลดระดับน้ำตาลในเลือด เรามีผลการวิจัยพบว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่นั้นไม่เพียงแต่จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ยังช่วยจำกัดกลูโคสได้อีกด้วย

## ๙. ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้ชนิดเปรี้ยวบางชนิดไม่ได้มีเพียงรสเปรี้ยวเท่านั้น แต่มีรสหวานปะปนอยู่บ้าง ซึ่งในการวิจัยพบว่าอาจช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยผลไม้รสเปรี้ยวนั้นอัดแน่นไปด้วยไฟเบอร์ และสารประกอบจากพืชต่าง ๆ อาทิ นารินจินิน (naringenin) ซึ่งเป็นโพลีฟีนอลที่มีคุณสมบัติต้านโรคเบาหวานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ๑๐. โยเกิร์ต

โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการหมัก ในการวิจัยพบว่า ผู้ใหญ่ ๓๒ คน ได้ทานโยเกิร์ตติดต่อกันเป็นเวลา ๔ สัปดาห์ ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และยังช่วยเพิ่มปริมาณของอินซูลินในร่างกายให้เพิ่มขึ้นอีก นอกจากนี้คุณแม่ตั้งครรภ์ยังได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ๑ ชนิดอื่นจากโยเกิร์ตอีกด้วยอย่างเช่น แคลเซียม ที่มีส่วนช่วยในเรื่องของกระดูก เป็นต้น

## ๑๑. ไข่

ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นพิเศษ โดยให้เป็นแหล่งโปรตีนที่เข้มข้น และมีไขมันที่ดีต่อสุขภาพ วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ในการวิจัยพบว่าการทานไข่ไก่ ๑ ฟองใหญ่ต่อวันจะสามารถทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ถึง ๔.๔ เปอร์เซ็นต์

## ๑๒. แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลประกอบไปด้วยเส้นใยที่ละลายน้ำได้ และสารประกอบจากพืชต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงรวมถึงเคอควิติน (quercetin) กรดคลอโรจีนิค (chlorogenic) และกรดแกลลิก (gallic) ซึ่งอาจช่วยลดน้ำตาลในเลือดและป้องกันโรคเบาหวานได้ มีการศึกษาหนึ่งพบว่าในผู้หญิง ๑๘ คนที่ทานแอปเปิ้ลก่อนทานอาหาร ๓๐ นาทีจะช่วยลดน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารได้ เมื่อเทียบกับการไม่ได้ทาน

## ๑๓. อะโวคาโด อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง

อะโวคาโด มีรสแท้ของเหล่าบรรดาสาว ๆ ที่อยู่ในช่วงของการลดน้ำหนัก แต่จริง ๆ แล้วเหมาะสำหรับทุกเพศ และทุกวัย เพราะอะโวคาโदनั้นอุดมไปด้วยไขมันดี ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่ดีต่อร่างกายของคุณแม่ นอกจากนี้จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้แล้ว ยังช่วยป้องกันการพัฒนาของภาวะเมตาบอลิซึม ซึ่งรวมถึงความดันโลหิตสูง และน้ำตาลในเลือดสูงที่เสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่อไปได้ด้วย