เมนูอาหารสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. ยำมะเขือเปราะ

เครื่องปรุง

* กุ้งสดแกะเปลือกผ่าเอาขี้ออกแล้ว 3 ขีด
* มะเขือเปราะลูกอ่อนๆ 10 ผล
* ใบสะระแหน่ ½ ถ้วยตวง
* หอมแดงซอย 5 หัว

เครื่องปรุงน้ำยำ

* พริกขี้หนูสด 5-10 เม็ด
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

สาระสรรพคุณ

1. มะเขือเปราะ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะ และอุดมไปด้วยวิตามินซี
2. ใบสะระแหน่ มีเบตาแคโรทีน ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ และมีวิตามินซี
3. กุ้งสด เป็นแหล่งไอโอดีน
4. หอมแดง มีธาตุเซเลเนียม ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการงานของเอ็นไซม์ระหว่างวิตามิน เอ อี และซี
5. หลนเต้าเจี้ยว

เครื่องปรุง

* เนื้อหมูบด ½ ถ้วย
* เต้าเจี้ยวขาวโขลก ¼ ถ้วย
* กะทิ 1 ½ ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง หั้นแว่นอย่างละ 1 เม็ด
* ผักชีเด็ดเป็นใบ 1-2 ต้น
* หอมแดงซอย ¼ ถ้วย
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* ผักสด เช่น มะเขือเปราะ ขมิ้นขาว ถั่วฝักยาว แตงกวา หัวปลี

สาระสรรพคุณ

 หลนเต้าเจี้ยว รสหวาน เค็มเปรี้ยว ได้โปรตีนจากเต้าเจี้ยวขาวและเนื้อหมูบด กินกับผักที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่นหัวปลี ช่วยบำรุงน้ำนมในหญิงให้นมบุตร ผักสดที่เป็นเครื่องจิ้มต่างๆ ให้วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เช่น วิตามินซีช่วยเรื่องการเสริมสร้างกล้ามเนื้อต่างๆ ให้แข็งแรง โดยเฉพาะเส้นเลือดฝอย เนื้อเยื้อในกระดูกและฟัน ข้อควรระวังคือ วิตามินซีสลายตัวได้ง่าย หากหั่นผักทิ้งไว้นานๆ นอกจากนี้ในผักยังมีเส้นใยสูง ช่วยป้องกันท้องผูกทำให้ระบบขับถ่ายปกติ

1. แกงคั่วปลาดุกมะระ

เครื่องปรุง

* ปลาดุกน้ำหนัก 500 กรัม 1-2 ตัว
* มะระจีน 1 ผล
* น้ำพริกแกงคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ
* กะทิ 4 ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนโต๊ะ
* เกลือ ½ - 1 ช้อนชา

สาระสรรพคุณ

 มะระจีน ช่วยย่อยอาหารเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยรักษาโรคเบาหวาน นอกจากนี้ในน้ำพริกแกงคั่วยังมีสมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด พริกแห้งซึ่งให้สรรพคุณทางยาที่มากมาย

1. แกงเทโพ

เครื่องปรุง

* เนื้อหมูสามชั้น 200 กรัม
* ผักบุ้งไทยหั่นท่อนสั้น 200 กรัม
* น้ำพริกแกงคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ
* กะทิ 3 ถ้วย
* มะกรูด 1 ผล
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ

สาระสรรพคุณ

 ในผักบุ้งมีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ การใช้ผักบุ้งแกงกับกะทิ ไขมันในกะทิจะทำหน้าที่ละลายวิตามินเอออกจากผักบุ้ง ทำให้นร่างกายดูดซึมได้ดีขึ้น

1. แกงเลียงปลากรอบ

เครื่องปรุง

* ปลากรอบหักชิ้นเล็ก 1-2 ถ้วย
* บวบเหลี่ยมหั่นชิ้นพอคำ 1-2 ผล
* ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ 200 กรัม
* เห็ดฟางผ่าครึ่ง 15 กรัม
* ใบแมงลัก 100 กรัม
* น้ำปลาหรือเกลือเล็กน้อย
* น้ำ 3 ถ้วยตวง

เครื่องแกง

* กุ้งแห้งป่น ¼ ถ้วย
* หอมแดงซอย 5 หัว
* พริกไทย 10 เม็ด
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

สาระสรรพคุณ

 แกงเลียงเป็นแกงพื้นบ้านที่มีวิตามินบี2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหารสูง

บวบ ช่วยคลายความร้อนในร่างกาย ฟักทองมีเบต้าแคโรทีนมาก ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ ใบแมงลักมีวิตามินบี2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหารสูง นอกจากนี้แกงเลียงยังมีสรรพคุณในการบำรุงน้ำนมในหญิงให้นมบุตร

1. ต้มส้มปลากระบอก

เครื่องปรุง

* ปลากระบอกตัวใหญ่ 2-3 ตัว
* เกลือป่น 3 ช้อนชา
* ตะไคร้หั่นเป็นท่อนทุบ 2 ต้น
* หอมแดงบุบ 3 หัว
* กระเทียมบุบ 1 หัว
* น้ำมะขามเปียก 1/3 ถ้วย
* ขมิ้นทุบ 2 หัว
* น้ำ 2 ถ้วย

สาระสรรพคุณ

 ตะไคร้ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง ขับปัสสาวะ

 หอมแดง มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม

กระเทียม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง ขับลม ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด

ขมิ้น แก้อาการท้องเดิน

1. แกงส้มผักรวมปลาช่อน

เครื่องปรุง

* ปลาช่อนหนัก 400 กรัม 1-2 ตัว
* ผักกระเฉดเด็ดยอดอ่อน 2 ถ้วย
* ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 1 ถ้วย
* มะละกอดิบฝานเป็นชิ้นๆ 14-2 ถ้วย
* ผักบุ้งไทยหั่นท่อน 2 ถ้วย
* ผักกาดขาวหั่นชิ้นพอคำ 2-3 ถ้วย
* น้ำพริกแกงส้ม 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก ¼ ถ้วย
* น้ำ 4 ถ้วย

สาระสรรพคุณ

 ผักต่างๆ ที่ใช้ใส่ในแกงส้มนั้นนอกจากมีสรรพคุณช่วยดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ และมีเบต้าแคโร
ทีนสูง ช่วยบำรุงสายตาและผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมเป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ยังมีรเส้นใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานตามปกติอีกด้วย

1. ผัดมะเขือยาว

เครื่องปรุง

* มะเขือยาว 2 ผล
* เนื้อหมูบด ½ ถ้วย
* ใบโหระพา ¼ ถ้วย
* พริกขี้หนูเขียว แดง 5 เม็ด
* กระเทียม 5 กลีบ
* น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
* น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
* เต้าเจี้ยวดำ 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำต้มโครงไก่ ½ ถ้วย
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

สาระสรรพคุณ

 มะเขือยาว มีฟอสฟอรัสในปริมาณสูง เป็นสารประกอบกับแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปตามปกติ และเส้นใยอาหารช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติมีแร่ธาตุและวิตามิน

1. ผัดผักรวมมิตร

เครื่องปรุง

* เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ 150 กรัม
* ข้าวโพดอ่อน 5 ฝัก
* กะหล่ำดอกหั่นเป็นดอกเล็ก 1 ถ้วย
* บวบ 1 ผล
* ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ 1 ถ้วย
* กระเทียมสับหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำต้มโครงไก่ ½ ถ้วย
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

สาระสรรพคุณ

 ผัดผักรวมมิตร เป็นผัดสารพัดผักที่ให้เส้นใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่าย ทั้งในข้าวโพดอ่อนและกะหล่ำดอกมีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ บวบช่วยคลายความร้อนในร่างกาย มีแคลเซียมช่วยสร้างกระดูกและฟัน และมีฟอสฟอรัสเป็นสารประกอบกับแคลเซียมในการสร้างกระดูก ส่วนฟักทองช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินซึ่งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดป้องกันเบาหวาน ควบคุมความสมดุลของร่างกาย และมีเบตาแคโรทีน ที่ช่วยบำรุงสายตาและผิวพรรณ

1. น้ำมะเฟือง

เครื่องปรุง

* มะเฟืองหั่น 2-3 ผล
* น้ำเชื่อม 2-3 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่นเสริมไอโอดีน ¼ ช้อนชา
* น้ำต้มสุก 2 ถ้วย

สาระสรรพคุณ

 เป็นเครื่องดื่มที่มีวิตามินซี ควรดื่มทันที

1. น้ำมะขาม

เครื่องปรุง

* เนื้อมะขามเปียก 2 ฝักใหญ่
* น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่นเสริมไอโอดีน ¼ ช้อนชา
* น้ำเปล่า 1 ½ ถ้วย

สาระสรรพคุณ

 มะขามแก้อาการท้องอืด แก้ไอ ขับเสมหะ

1. น้ำมะม่วง

เครื่องปรุง

* เนื้อมะม่วงดิบปอกเปลือกแล้ว 2-3 ผล
* น้ำต้มสุก 2 ถ้วย
* น้ำเชื่อม 2-3 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น ¼ ช้อนชา

สาระสรรพคุณ

มะม่วงดิบช่วยขับเสมหะ

1. น้ำกระเจี๊ยบแดง

เครื่องปรุง

* ดอกกระเจี๊ยบสด/แห้ง 5-7 ดอก
* น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำเปล่า 2 ถ้วย
* เกลือป่นเสริมไอโอดีน ¼ ช้อนชา

สาระสรรพคุณ

ดอกกระเจี๊ยบ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง

1. น้ำมะเขือเทศ

เครื่องปรุง

* มะเขือเทศ 2-3 ผล
* น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำเปล่าต้มสุก 2 ถ้วย
* เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2/5 ช้อนชา

สาระสรรพคุณ

มะเขือเทศบำรุงผิวพรรณ ช่วยระบายท้อง แก้อาหารท้องผูก

(ปวันรัตน์ เรืองอำไพ, 2552) ปวันรัตน์ เรืองอำไพ. 2552. *คุณแม่ยุคใหม่ ใส่ใจการตั้งครรภ์*. กรุงเทพฯ: ไพลิน.