คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องกินหอยนางรมได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า

เม.ย. 9, 2024

6นาที

หอยนางรม เป็นอาหารทะเลอีกชนิดที่มีสารอาหารมากมาย รสชาติอร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกาย หากินได้ไม่ยาก แม้จะมีราคาค่อนข้างสูงอยู่บ้างก็ตาม โดย หอยนางรม เป็นแหล่งของโปรตีน, วิตามินบี 12, ธาตุเหล็ก, สังกะสี, ทองแดง และ โอเมก้า 3 อีกด้วย และแม้ว่าหอยนางรมจะเต็มไปด้วยสารอาหารและประโยชน์มากมาย แต่ก็ไม่แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ หรือคนท้องรับประทานหอยนางรม ในรูปแบบดิบ ๆ หรือปรุงไม่สุกทั้งหมด เพราะหอยนางรมสด อาจจะมีแบคทีเรียที่ปนเปื้อนมากับหอยนางรมด้วย แต่หากปรุงหอยนางรมจนสุก ก็สามารถให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์สามารถรับประทานหอยนางรมแสนอร่อยที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์มากมายได้ เพียงแต่ให้รับประทานแต่พอดี และให้รับประทานอาหารอื่น ๆ ให้ครบ 5 หมู่เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของคุณแม่

ถ้ากินหอยนางรมสุก แต่กินกับเครื่องเคียงแบบไทยๆ เช่น น้ำพริกเผา หอมเจียว จะอั้นตรายไหม?

คลิก

ตัวเครื่องเคียงส่วนใหญ่ไม่เป็นไรค่ะ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องดูคือ "ความสะอาด" ของเครื่องเคียงเหล่านั้นมากกว่า นอกจากนี้อาจต้องระวังเรื่องรสชาติที่เค็มหรือหวานจัดเกินไป ซึ่งอาจไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่เท่าไหร่ ทางที่ดีคือเน้นทานหอยนางรมสุกเป็นหลักและทานเครื่องเคียงแค่พอมีรสชาติก็พอค่ะ หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์

เผลอกินหอยนางรมสดไป 1 ตัว ควรทำยังไงดี กังวลมาก!

คลิก

อย่างแรกเลยคืออย่าเพิ่งตกใจไปนะคะ การกินแค่ตัวเดียวไม่ได้แปลว่าจะต้องป่วยเสมอไป ให้คุณแม่คอยสังเกตอาการตัวเองใน 24-48 ชั่วโมงข้างหน้า ถ้ามีอาการปวดท้องบิด คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือมีไข้ ให้รีบไปหาหมอทันที และแจ้งคุณหมอว่าได้ทานอะไรไป แต่ถ้าไม่มีอาการอะไรก็ไม่ต้องกังวลค่ะ หากมีความกังวลสูงควรปรึกษาแพทย์เพื่อความสบายใจ

ควรกินหอยนางรม (ปรุงสุก) บ่อยแค่ไหนถึงจะปลอดภัยจากโลหะหนักคะ?

คลิก

ไม่มีกฎตายตัวเป๊ะๆ ค่ะ แต่เพื่อความสบายใจ แนะนำให้ทานในปริมาณที่พอดี เช่น ไม่เกิน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ และกินสลับกับอาหารทะเลชนิดอื่น หรือเนื้อสัตว์อย่างอื่นบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลาย และไม่เสี่ยงต่อการได้รับสารอะไรบางอย่างสะสมมากเกินไป หากคุณแม่มีข้อกังวลเรื่องนี้ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

สรุป

- หอยนางรมเป็นอาหารทะเลที่เป็นแหล่งของสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ ทั้งโปรตีน, ธาตุเหล็ก, วิตามินบี 12, โอเมก้า 3
- สำหรับคุณแม่ในขณะตั้งครรภ์ หากอยากรับประทานหอยนางรม ก็สามารถรับประทานได้เช่นกัน เพียงแต่ควรรับประทานหอยนางรมเฉพาะที่ปรุงสุกเท่านั้น เนื่องจากคนท้องจะมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอกว่าคนทั่วไป มีโอกาสที่จะติดเชื้อในทางเดินอาหารหรืออาหารเป็นพิษได้ง่าย
- ข้อดีของการรับประทานหอยนางรม สำหรับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ คือ หอยนางรมมีสารอาหารที่มีประโยชน์สำหรับร่างกายและทารกในท้องมากมาย ทั้งโปรตีน วิตามินบี 12, ธาตุเหล็ก, และ โอเมก้า 3 ที่จำเป็นสำหรับพัฒนาการของลูกน้อย
- ข้อเสียของการรับประทานหอยนางรม สำหรับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ คือ อันตรายจากแบคทีเรียจากการรับประทานหอยนางรมสด ซึ่งแม้จะเป็นหอยนางรมปรุงสุกแล้ว คุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ควรรับประทานแต่พอดี เพราะในหอยนางรมเองก็มีสารปนเปื้อนประเภทโลหะหนักต่าง ๆ เช่น สารตะกั่ว, แคดเมียม และปรอท ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายหากได้รับเป็นปริมาณมากจนมีการสะสมไว้ในร่างกายได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินหอยนางรมได้ไหม
- คนท้องกินหอยนางรมสด เสี่ยงติดเชื้อหรือเปล่า
- หอยนางรม มีสารอาหารอะไรบ้าง ที่ดีกับคุณแม่และลูกในครรภ์
- สารอาหารในหอยนางรม มีประโยชน์ต่อร่างกายคุณแม่และลูกน้อยอย่างไร
- คนท้องกินหอยนางรมสด เสี่ยงอะไรบ้าง

คนท้องกินหอยนางรมได้ไหม

สำหรับคำตอบเรื่อง คนท้องกินหอยนางรมได้ไหม คำตอบชัด ๆ ก็คือ ได้ แต่ไม่ใช่ว่าจะกินแบบใดก็ได้ เพราะหอยนางรม โดยทั่วไปนิยมกินแบบสด ๆ ซึ่งไม่เหมาะสมกับคนท้อง หากคุณแม่เปรี้ยว

ปาก อยากทานหอยนางรมจริง ๆ ก็สามารถหามารับประทานได้ เพียงแต่ต้องรับประทานหอยนางรมที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว และอย่ารับประทานมากเกินไปอีกด้วย

คนท้องกินหอยนางรมสด เสี่ยงติดเชื้อหรือเปล่า

โดยทั่วไปแล้ว ผู้คนนิยมรับประทานหอยนางรมสด ๆ โดยผ่านการปรุงเพียงเล็กน้อยหรือเพียงบีบมะนาวปรุงรสเท่านั้น ซึ่งในคนท้องนั้นไม่สมควรจะรับประทานหอยนางรมสด เพราะคนท้องนั้นมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอกว่าปกติ ดังนั้นคนท้องอาจติดเชื้อในทางเดินอาหาร หรือท้องเสียจากเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในเนื้อหอยนางรมสด ควรปรุงสุกให้ทั่วก่อนรับประทานจะดีกว่า

หอยนางรม มีสารอาหารอะไรบ้าง ที่ดีกับคุณแม่และลูกในครรภ์

โภชนาการของ เนื้อหอยนางรม ปริมาณ 100 กรัม มีสารอาหารดังนี้

- แคลอรี 79
- โปรตีน 9 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 4 กรัม
- ไขมัน 3 กรัม
- สังกะสี 555 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- วิตามินบี 12 538 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ทองแดง 493 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ซีลีเนียม 56 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ธาตุเหล็ก 40 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- แมงกานีส 20 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ฟอสฟอรัส 12 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- วิตามินอี 9 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- ไรโบฟลาวิน 9 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- แคลเซียม 7 เปอร์เซ็นต์ ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
- รวมทั้งยังมี โอเมก้า 3 อยู่ด้วย

สารอาหารในหอยนางรม มีประโยชน์ต่อร่างกายคุณแม่และลูกน้อยอย่างไร

สารอาหารในหอยนางรม มีตามดังที่กล่าวข้างต้น โดยโปรตีนในหอยนางรมนอกจากจะเป็นสาร

อาหารที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตในเด็กทารก และมีกรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายต้องการหลายชนิดอีกด้วย

- **วิตามินบี 12** มีประโยชน์ในการดูแลระบบประสาทและสมอง ทั้งในบุคคลธรรมดาและยังจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุด้วย
- **ธาตุเหล็ก** เป็นอีกสารอาหารที่มีความสำคัญในการสร้างฮีโมโกลบิน และสร้างเม็ดเลือดในร่างกาย
- **กรดไขมัน โอเมก้า** 3 เป็นกรดไขมันที่มีประโยชน์ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ มีประโยชน์ต่อการสร้างและบำรุงระบบประสาทและสมอง

คนท้องกินหอยนางรมสด เสี่ยงอะไรบ้าง

1. อาหารเป็นพิษ

เนื่องจากหอยนางรมนั้น หากรับประทานตามปกติที่ผู้คนนิยมกินแบบดิบ ๆ สำหรับคนท้องที่ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ก็อาจจะเกิดการติดเชื้อในทางเดินอาหารหรืออาหารเป็นพิษได้ จากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อโรค และปรสิตที่มีอยู่ในเนื้อหอยนางรม

2. การได้รับธาตุโลหะหนัก

เนื่องจากหอยนางรม เป็นอาหารทะเลอีกชนิดหนึ่งที่มีโอกาสมีธาตุโลหะหนักสะสมอยู่ในเนื้อหอยนางรม เนื่องจากการปนเปื้อนโลหะหนักในน้ำทะเล หากคุณแม่รับประทานหอยนางรมมากเกินไป ก็อาจจะมีความเสี่ยงที่จะได้รับธาตุโลหะหนักเข้าสู่ร่างกายและสะสมในร่างกายของเรา นอกจากนี้ ในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ โลหะหนักเหล่านี้สามารถส่งต่อถึงลูกน้อยได้ ดังนั้น แม้อาหารทะเลอย่างหอยนางรมจะมีประโยชน์ ก็ควรรับประทานในปริมาณที่ไม่มากเกินไป หรือถ้าทำได้ก็หลีกเลี่ยงหอยนางรมและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ชนิดอื่นแทนเสียดีกว่า เช่น ปลาทะเลปรุงสุก เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว ผลไม้ นม ธัญพืช เป็นต้น

หากตอบอย่างสั้น ๆ ให้ชัดเจน คนท้องนั้นสามารถรับประทานหอยนางรมได้ โดยต้องผ่านกรรมวิธีปรุงสุกเสียก่อน และไม่ควรรับประทานมากเกินไป โดยเหตุผลที่ต้องรับประทานแบบปรุงสุกเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่มีอยู่ในเนื้อหอยนางรมธรรมชาติ ซึ่งภูมิคุ้มกันของคนท้องอาจจะอ่อนแอจนอาจจะติดเชื้อหรืออาหารเป็นพิษหลังรับประทานก็เป็นได้ และเหตุที่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะโลหะหนักที่สะสมในเนื้อหอยนางรมอาจสะสมและทำอันตรายให้กับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Is It Safe to Eat Oysters During Pregnancy?, healthline
2. Can pregnant women eat oysters?, babycenter
3. Can You Eat Oysters While Pregnant?, Theprenatalnutritionist
4. Are Oysters Good for You? Benefits and Dangers, healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้