

คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณมีคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิรุณเมล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 9, 2024

5นาที

อาหารมีความจำเป็นสำหรับคนท้องเป็นอย่างมากเพื่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่เองและลูกน้อยในท้อง โภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ จึงมีความสำคัญ คุณแม่จะต้องทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจส่งผลเสีย ต่อสุขภาพของคนท้อง และหน่อไม้คันท้องสามารถกินได้ใหม่ อาหารแบบไหนที่เหมาะสมสำหรับคนท้องบ้าง

สรุป

- คนท้องสามารถกินหน่อไม้ได้ แต่คุณแม่ควรกินหน่อไม้ที่สะอาดในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงหน่อไม้ดิบ หน่อไม้ดองที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่
- หน่อไม้มีสารอาหารมากมายทั้งโปรตีน วิตามิน เหล็ก แคลเซียม และไขอาหาร ที่ล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเรื่องระบบการทำงานของลำไส้ได้ดี และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม
- ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินหน่อไม้ดอง
- คนท้องกินหน่อไม้ได้บ่อยแค่ไหน
- ในหน่อไม้มีสารอาหารอะไรบ้าง
- แนะนำเมนูหน่อไม้ที่คนท้องกินได้
- 10 เมนูอาหารสุขภาพ สำหรับคนท้อง

คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม

คนในสมัยก่อนเชื่อว่าหน่อไม้เป็นของแสลงโดยเฉพาะแม่ผ่าคลอด เพราะเชื่อว่าอาจทำให้เกิดแผลเป็น และทำให้แผลผ่าคลอด หายช้า สำหรับคนท้องยังไม่มีข้อห้ามหรือมีรายงานทางการแพทย์ว่า คนท้องทานหน่อไม้แล้วจะอันตราย เนื่องจากหน่อไม้เป็นพืชชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย เช่น โปรตีน วิตามิน ธาตุเหล็ก และแคลเซียม รวมถึงมีแคลอรีและคาร์โบไฮเดรตที่ต่ำ และ กากใยอาหาร อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรกินหน่อไม้ที่สะอาดในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงหน่อไม้ดิบ เพราะในหน่อไม้ดิบมีสารที่เปลี่ยนเป็นไซยาโนดีซิงเป็นสารพิษต่อร่างกาย เมื่อคุณแม่ทานเข้าไปแล้วอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่ได้

ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินหน่อไม้ดอง

หน่อไม้ดองที่ถูกวางขายตามท้องตลาดมักอยู่ในรูปแบบบรรจุปั๊บ หรือถุงพลาสติกไว้สำหรับแบ่งขาย ซึ่งอาจเกิดกร.bn เนื้อนของเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม (*Clostridium botulinum*) ขึ้นได้ อีกทั้งในระหว่างขั้นตอนการดองอาจมีการบรรจุลงในภาชนะที่ไม่สะอาดเพียงพอ หรือไม่มีการผ่านความร้อนที่มากพอ ทำให้ไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคที่ปะปนมาได้ เมื่อมีสิ่งแปรปลอกปลอมปะปนเข้ามา เชื้อโรคจึงเจริญเติบโตได้ พอกุณแม่ที่ตั้งครรภ์กินเข้าไปอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายของคุณแม่ได้ โดยลักษณะของการที่ได้รับสารพิษจากหน่อไม้ดอง เช่น พุดไม่ชัด ปากแห้ง หนังตาตก กล้ามเนื้ออ่อนแรง หายใจไม่ออกร เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะแสดงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณของสารพิษที่ได้รับ

นอกจากนี้ อาหารหมักดองมักมีปริมาณโซเดียมสูง ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เกิดภาวะบวมน้ำหรือเกิดความดันโลหิตสูงขึ้นมาได้ ดังนั้น เพื่อป้องกันอาการไม่พึงประสงค์ของคนท้อง คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการทำหน่อไม้ดองและอาหารหมักดองจะดีที่สุด

คนท้องกินหน่อไม้ได้บ่อยแค่ไหน

ไม่มีรายงานทางการแพทย์ระบุว่าควรกินหน่อไม้ได้บ่อยแค่ไหน ดังนั้น คนท้องสามารถกินหน่อไม้ได้แต่ควรจำกัดปริมาณที่เหมาะสมตลอดในระยะของการตั้งครรภ์ ไม่ควรกินมากไป เนื่องจากในหน่อไม้มีสารพิวรีนสูงที่อาจส่งผลให้กรดยูริกในร่างกายของคุณแม่สูงขึ้นด้วย ซึ่งไม่เหมาะสมกับคุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการขับกรดยูริก

หากคุณแม่ต้องการกินหน่อไม้ควรคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัยให้มากที่สุด ก่อนกินต้องนำหน่อไม้ไปผ่านความร้อนให้สุกหรือปูรุงสุกก่อนทุกครั้ง และหลีกเลี่ยงการกินหน่อไม้ดองรวมถึงอาหารดองชนิดอื่น เนื่องจากอาหารหมักดองอาจมีกรดยูริกที่ไม่สะอาดเมื่อคนท้องกินเข้าไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เกิดอาการท้องเสียและอุ่นเพลียขึ้นมาได้ หากคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยากกินของหมักดอง แนะนำให้กินพวงผลไม้สดที่มีรสเปรี้ยวจะดีต่อคุณแม่ที่สุด

ในหน่อไม้มีสารอาหารอะไรบ้าง

หน่อไม้มีสารอาหารมากมายทั้งโปรตีน วิตามิน กรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ เหล็ก แคลเซียม โดยเฉพาะไข้อาหาร ประโยชน์ของหน่อไม้ ได้แก่

- ช่วยเรื่องระบบการทำงานของลำไส้ได้ เพราะในหน่อไม้มีเยื่ออาหารสูงจึงช่วยขับกากใยอาหารออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคลำไส้อักเสบและมะเร็งลำไส้ได้
- อาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ เนื่องจากมีเยื่ออาหารชนิดละลายนำได้ (Soluble Fiber) ที่พบได้ในหน่อไม้ และมีปริมาณแคลอรี่ที่น้อยมาก
- ไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากในหน่อไม้มีคาร์โบไฮเดรตน้อยมาก



แนะนำเมนูหน่อไม้ที่คนท้องกินได้

gangหน่อไม้ใบย่านาง เมนูอาหารของคุณแม่ที่อุดมไปด้วยพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านจึงได้รับวิตามิน และแร่ธาตุจำนวนมาก ทั้งยังมีการใช้จำนวนมากที่ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก หากคุณแม่เลือกใช้หมูที่

ไม่ติดมันและไม่มีการเติมกะทิเพิ่ม จะเป็นเมนูที่มีปริมาณไข้มันที่น้อยมาก เหมาะสำหรับคนท้องที่ต้องการต้องการอาหารอย่างครบถ้วน อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ไม่สามารถหาหน่อไม้สดมาทำแกงหน่อไม้สดได้ แล้วเลือกซื้อหน่อไม้ดอง หรือหน่อไม้ปีบที่ขายอยู่ในตลาดมาประกอบอาหารแทน แนะนำให้คุณแม่ทำความสะอาดหน่อไม้ดองที่ซื้อมาให้ดี และควรปูรังสูกก่อนรับประทานทุกครั้ง ไม่เช่นนั้น อาจจะต้องเจอกับสารพิษอันตรายอย่างโรคลิธิซึม (Botulism) ที่อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ทางที่ดีที่สุดจึงควรเลือกใช้หน่อไม้ที่มันใจว่าสะอาด ปลอดภัยมาประกอบอาหาร และควรปูรังให้สุกทุกครั้งก่อนรับประทาน เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง

10 เมนูอาหารสุขภาพ สำหรับคนท้อง

สำหรับคุณแม่ที่ต้องการทานอาหารสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ เมนูที่อยากแนะนำมีดังนี้

1. ยำตะไคร้กุ้งสุก

สำหรับคุณแม่ที่มีอาการจุกเสียดแห้งท้องอยู่บ่อย ๆ สามารถทานเมนูยำตะไคร้กุ้งทูดี้ เพราะตะไคร้ที่เป็นวัตถุดีของอาหารajanนี้มีเส้นใยอาหารจำนวนมาก ช่วยขับลมได้ดี ทั้งยังมีคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม และวิตามินเอที่ดีต่อร่างกายคุณแม่อีกด้วย

2. ราดหน้าหมู

คนท้องจำเป็นต้องการปริมาณแคลเซียมสูง เพื่อใช้ในการป้องกันและบำรุงสุขภาพกระดูกและฟันให้แข็งแรงอยู่เสมอ เมนูราดหน้าจึงตอบโจทย์สำหรับคนท้อง

3. ยำหัวปลีไก่หรือกุ้งสุก

เป็นเมนูที่ให้อาหารสูง เหมาะกับคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย นอกจากนี้ กระเทียมที่นำมาปั้ยังช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย

4. แกงแคไก่

เมนูนี้ใช้วัตถุดีเพียงดอกแกงและไก่ โดยคุณแม่สามารถใส่ผักชนิดอื่นลงไปเพิ่มเติมได้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายยิ่งขึ้น

5. แกงจืดเต้าหู้

สำหรับคุณแม่ที่ไม่ชอบทานเผ็ดต้องเมนูนี้เลย เมนูแกงจืดเต้าหู้ที่มีเต้าหู้เป็นวัตถุดิบหลัก อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันเป็นอย่างมาก คุณแม่อาจเลือกใส่หมูและผักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้มากขึ้น

6. แกงส้มดอกแคค

ดอกแคคเป็นวัตถุดิบหลักที่อุดมไปด้วยแคลเซียมที่สูง เหมาะเป็นเมนูสำหรับเสริมสร้างกระดูกและฟันให้กับคุณแม่อย่างมาก นอกจากนี้ยังมีพิริกแกง และหอมแดงที่ช่วยขับลมในท้องได้ดีมาก

7. ปลาดุกผัดฉ่า

จุดเด่นของเมนูนี้คือความร้อนแรงของสมุนไพรต่าง ๆ ที่ช่วยไม่ให้คุณแม่ท้องอืด ทั้งยังมีวิตามินเอและธาตุเหล็กจำนวนมากอีกด้วย

8. ผัดเปรี้ยวหวานตับ

ตับเป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็ก มีรวมกับผักชนิดอื่นคุณแม่จะได้รับวิตามิน และแร่ธาตุที่เพิ่มขึ้น เป็นเมนูเสริมธาตุเหล็กคนท้องที่อยากรับประทาน

9. ผัดผักกระเจด

คุณแม่สามารถเปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นได้ตามใจชอบ เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว หรือจะใช้ผักหลายชนิดมาร่วมกัน ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการสร้างภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี และช่วยเรื่องการขับถ่ายด้วย อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรใช้น้ำมันในปริมาณที่พอเหมาะ

10. แกงส้มชะอมปลากระพง

ในเมนูนี้คุณแม่จะได้ทานผักหลายชนิด เช่น ชะอม พักทอง ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็ก ซึ่งดีต่อสุขภาพของคุณแม่อีกด้วย

คนท้องต้องได้รับการเอาใจใส่เรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ เพราะอาหารที่คุณแม่ทานเข้าไปย่อมส่งผลโดยตรงต่อตัวคุณแม่เองและอาจส่งผลกระทบอ้อมต่อลูกน้อยในท้องด้วย การทานอาหารของคุณแม่จึง

ต้องระมัดระวัง และควรเน้นทานอาหารที่หลากหลายอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการ ในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายและสมองได้อย่างดีที่สุด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการ胎兒ในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวรู้ว่า อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และ胎兒ในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลา กี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลผ่าเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถุงย้อมคลอด ถุงย้อมผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกภรรยา

อ้างอิง:

1. อาหารแสงกับการผ่าตัด...เรื่องที่เราสับสนกันมานาน, โรงพยาบาลเปาโล
2. หน่อไม้ดิน มีสารไซยาโนต์ มีผลอันตรายทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หมดสติ และเสียชีวิต, กรมอนามัย
3. หน่อไม้กับประโยชน์และข้อควรระวังที่ควรรู้ก่อนรับประทาน, pobpad
4. หน่อไม้ดูดอง แห้งสารพิษ อันตรายถึงชีวิต หากไม่คิดระวัง, HelloKhunmor
5. คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระวังอาหารกระป่อง !!, โรงพยาบาลเปาโล
6. อาหารจำกัดโซเดียม, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. Health Benefits of Bamboo, WebMD
8. 190 เมนูชูสุขภาพ, กรมอนามัย
9. สูตรแกงหน่อไม้ใบย่านาง, HelloKhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



ເອລີ່ມຕົວ ແລ້ວພາແລັດ ສົມປະກິໂນເລືອນ

ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ

ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່ທ້ອງ ພວ້ມປະກິທິນກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน