# คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

**คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง**

**บทความ**

**เม.ย. 9, 2024**

**5นาที**

อาหารมีความจำเป็นสำหรับคนท้องเป็นอย่างมากเพื่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่เองและลูกน้อยในท้อง โภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ จึงมีความสำคัญ คุณแม่จะต้องทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจส่งผลเสียง ต่อสุขภาพของคนท้อง แล้วหน่อไม้คนท้องสามารถกินได้ไหม อาหารแบบไหนที่เหมาะสำหรับคนท้องบ้าง

## ได้ยินมาว่าหน่อไม้มีฤทธิ์เย็น จะมีผลอะไรกับคนท้องเป็นพิเศษไหมคะ?

คลิก

ความเชื่อเรื่องฤทธิ์เย็นเป็นแนวคิดแบบแพทย์แผนจีนค่ะ ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันไม่มีข้อห้ามเรื่องนี้โดยตรง สิ่งสำคัญกว่าคือการทำให้หน่อไม้สุกสนิทเพื่อกำจัดสารพิษ (ไซยาไนด์) ที่มีอยู่ในหน่อไม้ดิบมากกว่าค่ะ แค่ทานแบบสุกๆ ปรุงร้อนๆ ก็สบายใจได้เลย หากยังกังวลใจเรื่องนี้อยู่ ลองคุยกับคุณหมอดูนะคะ

## แล้วหน่อไม้กระป๋องหรือหน่อไม้ถุงที่ขายในซูเปอร์มาร์เก็ต ปลอดภัยกว่าหน่อไม้ปี๊บตามตลาดไหม?

คลิก

ส่วนใหญ่แล้วผลิตภัณฑ์ที่ผ่านโรงงานและมีมาตรฐานการผลิต (มี อย.) จะปลอดภัยกว่าค่ะ เพราะผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อที่ควบคุมคุณภาพได้ดีกว่า อย่างไรก็ตาม ก่อนนำมาทำอาหารก็ควรล้างทำความสะอาดและนำไปต้มในน้ำเดือดอีกสักครั้งเพื่อความชัวร์นะคะ ถ้าไม่แน่ใจเรื่องความสะอาดควรปรึกษาแพทย์ค่ะ

## กินซุปหน่อไม้แบบอีสานได้ไหมคะ ควรระวังอะไรเป็นพิเศษ?

คลิก

ทานได้ค่ะ แต่มีจุดที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ "น้ำปลาร้า" และ "ข้าวคั่ว" ค่ะ ต้องมั่นใจว่าน้ำปลาร้าเป็นแบบต้มสุกที่สะอาด และไม่เค็มจนเกินไป ส่วนข้าวคั่วก็ต้องดูว่าใหม่สะอาด ไม่มีกลิ่นอับหรือขึ้นรานะคะ ทางที่ดีคือลดความเผ็ดลงจากปกติด้วยจะดีที่สุดค่ะ หากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์

# สรุป

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

**เลือกอ่านตามหัวข้อ**


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


# คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม

คนในสมัยก่อนเชื่อว่าหน่อไม้เป็นของแสลงโดยเฉพาะแม่ผ่าคลอด เพราะเชื่อว่าอาจทำให้เกิดแผลเป็น และทำให้แผลผ่าคลอด หายช้า สำหรับคนท้องยังไม่มีข้อห้ามหรือมีรายงานทางการแพทย์ว่าคนท้องทานหน่อไม้แล้วจะอันตราย เนื่องจากหน่อไม้เป็นพืชชนิดหนึ่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย เช่น โปรตีน วิตามิน ธาตุเหล็ก และแคลเซียม รวมถึงมีแคลอรีและคาร์โบไฮเดรตที่ต่ำ และกากใยอาหาร อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรกินหน่อไม้ที่สะอาดในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงหน่อไม้ดิบ เพราะในหน่อไม้ดิบมีสารที่เปลี่ยนเป็นไซยาไนด์ซึ่งเป็นสารพิษต่อร่างกาย เมื่อคุณแม่ทานเข้าไปแล้วอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่ได้

# ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินหน่อไม้ดอง

หน่อไม้ดองที่ถูกวางขายตามท้องตลาดมักอยู่ในรูปแบบบรรจุปี๊บ หรือถุงพลาสติกไว้สำหรับแบ่งขาย ซึ่งอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อคลอสทรีเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) ขึ้นได้ อีกทั้งในระหว่างขั้นตอนการดองอาจมีการบรรจุลงในภาชนะที่ไม่สะอาดเพียงพอ หรือไม่มีการผ่านความร้อนที่มากพอ ทำให้ไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคที่ปะปนมาได้ เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมปะปนเข้ามา เชื้อโรคจึงเจริญเติบโตได้ดี พอคุณแม่ที่ตั้งครรภ์กินเข้าไปอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายของคุณแม่ได้ โดยลักษณะของอาการที่ได้รับสารพิษจากหน่อไม้ดอง เช่น พูดไม่ชัด ปากแห้ง หนังตาตก กล้ามเนื้ออ่อนแรง หายใจไม่ออก เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะแสดงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณของสารพิษที่ได้รับ

นอกจากนี้ อาหารหมักดองมักมีปริมาณโซเดียมสูง ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เกิดภาวะบวมน้ำหรือเกิดความดันโลหิตสูงขึ้นมาได้ ดังนั้น เพื่อป้องกันอาการไม่พึงประสงค์ของคนท้อง คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการทานหน่อไม้ดองและอาหารหมักดองจะดีที่สุด

# คนท้องกินหน่อไม้ได้บ่อยแค่ไหน

ไม่มีรายงานทางการแพทย์ระบุว่าควรกินหน่อไม้ได้บ่อยแค่ไหน ดังนั้น คนท้องสามารถกินหน่อไม้ได้แต่ควรจำกัดปริมาณที่เหมาะสมตลอดในระยะของการตั้งครรภ์ ไม่ควรกินมากไป เนื่องจากในหน่อไม้มีสารพิวรีนสูงที่อาจส่งผลให้กรดยูริกในร่างกายของคุณแม่สูงขึ้นด้วย ซึ่งไม่เหมาะกับคุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการขับกรดยูริก

หากคุณแม่ต้องการกินหน่อไม้ควรคำนึงถึงความสะอาดและปลอดภัยให้มากที่สุด ก่อนกินต้องนำหน่อไม้ไปผ่านความร้อนให้สุกหรือปรุงสุกก่อนทุกครั้ง และหลีกเลี่ยงการกินหน่อไม้ดองรวมถึงอาหารดองชนิดอื่น เนื่องจากอาหารหมักดองอาจมีกรรมวิธีที่ไม่สะอาดเมื่อคนท้องกินเข้าไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เกิดอาการท้องเสียและอ่อนเพลียขึ้นมาได้ หากคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยากกินของหมักดอง แนะนำให้กินพวกผลไม้สดที่มีรสเปรี้ยวจะดีต่อคุณแม่ที่สุด

# ในหน่อไม้มีสารอาหารอะไรบ้าง

หน่อไม้มีสารอาหารมากมายทั้งโปรตีน วิตามิน กรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถผลิตเองได้ เหล็ก แคลเซียม โดยเฉพาะใยอาหาร ประโยชน์ของหน่อไม้ ได้แก่

- ช่วยเรื่องระบบการทำงานของลำไส้ได้ดี เพราะในหน่อไม้มีใยอาหารสูงจึงช่วยขับกากใยอาหารออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคลำไส้อักเสบและมะเร็งลำไส้ได้
- อาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ เนื่องจากมีใยอาหารชนิดละลายน้ำได้ (Soluble Fiber) ที่พบได้ในหน่อไม้ และมีปริมาณแคลอรีที่น้อยมาก
- ไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากในหน่อไม้มีคาร์โบไฮเดรตน้อยมาก

# แนะนำเมนูหน่อไม้ที่คนท้องกินได้

แกงหน่อไม้ใบย่านาง เมนูอาหารของคุณแม่ที่อุดมไปด้วยพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านจึงได้รับวิตามินและแร่ธาตุจำนวนมาก ทั้งยังมีกากใยจำนวนมากที่ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก หากคุณแม่เลือกใช้หมูที่ไม่ติดมันและไม่มีการเติมกะทิเพิ่ม จะเป็นเมนูที่มีปริมาณไขมันที่น้อยมาก เหมาะสำหรับคนท้องที่ต้องการต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วน อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ไม่สามารถหาหน่อไม้สดมาทำแกงหน่อไม้สดได้ แล้วเลือกซื้อหน่อไม้ดอง หรือหน่อไม่ปี๊บที่ขายอยู่ในตลาดมาประกอบอาหารแทน แนะนำให้คุณแม่ทำความสะอาดหน่อไม้ดองที่ซื้อมาให้ดี และควรปรุงสุกก่อนรับประทานทุกครั้ง ไม่เช่นนั้น อาจจะต้องเจอกับสารพิษอันตรายอย่างโรคโบทูลิซึม (Botulism) ที่อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ทางที่ดีที่สุดจึงควรเลือกใช้หน่อไม้ที่มั่นใจว่าสะอาด ปลอดภัยมาประกอบอาหาร และควรปรุงให้สุกทุกครั้งก่อนรับประทาน เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง

# 10 เมนูอาหารสุขภาพ สำหรับคนท้อง

สำหรับคุณแม่ที่ต้องการทานอาหารสุขภาพในระหว่างตั้งครรภ์ เมนูที่อยากแนะนำมีดังนี้

## 1. ยำตะไคร้กุ้งสุก

สำหรับคุณแม่ที่มีอาการจุกเสียดแน่นท้องอยู่บ่อย ๆ สามารถทานเมนูยำตะไคร้กุ้งได้ เพราะตะไคร้

ที่เป็นวัตถุดิบหลักของอาหารจานนี้มีเส้นใยอาหารจำนวนมาก จึงช่วยขับลมได้ดี ทั้งยังมีคาร์โบไฮเดรต แคลเซียม และวิตามินเอที่ดีต่อร่างกายคุณแม่อีกด้วย

## 2. ราดหน้าหมู

คนท้องจำเป็นต้องการปริมาณแคลเซียมสูง เพื่อใช้ในการป้องกันและบำรุงสุขภาพกระดูกและฟันให้แข็งแรงอยู่เสมอ เมนูราดหน้าจึงตอบโจทย์สำหรับคนท้อง

## 3. ยำหัวปลีไก่หรือกุ้งสุก

เป็นเมนูที่ให้ใยอาหารสูง เหมาะกับคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย นอกจากนี้ กระเทียมที่นำมายำยังช่วยลดความดันโลหิตได้ด้วย

## 4. แกงแคไก่

เมนูนี้ใช้วัตถุดิบเพียงดอกแคและไก่ โดยคุณแม่สามารถใส่ผักชนิดอื่นลงไปเพิ่มเติมได้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายยิ่งขึ้น

## 5. แกงจืดเต้าหู้

สำหรับคุณแม่ที่ไม่ชอบทานเผ็ดต้องเมนูนี้เลย เมนูแกงจืดเต้าหู้ที่มีเต้าหู้เป็นวัตถุดิบหลัก อุดมไปด้วยแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันเป็นอย่างมาก คุณแม่อาจเลือกใส่หมูและผักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้มากขึ้น

## 6. แกงส้มดอกแค

ดอกแคเป็นวัตถุดิบหลักที่อุดมไปด้วยแคลเซียมที่สูง เหมาะเป็นเมนูสำหรับเสริมสร้างกระดูกและฟันให้กับคุณแม่อย่างมาก นอกจากนี้ยังมีพริกแกง และหอมแดงที่ช่วยขับลมในท้องได้ดีมาก

## 7. ปลาดุกผัดฉ่า

จุดเด่นของเมนูนี้คือความร้อนแรงของสมุนไพรต่าง ๆ ที่ช่วยไม่ให้คุณแม่ท้องอืด ทั้งยังมีวิตามินเอและธาตุเหล็กจำนวนมากอีกด้วย

## 8. ผัดเปรี้ยวหวานตับ

ตับเป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็ก เมื่อรวมกับผักชนิดอื่นคุณแม่จะได้รับวิตามิน และแร่ธาตุที่เพิ่มขึ้น เป็นเมนูเสริมธาตุเหล็กคนท้องที่อยากแนะนำ

## 9. ผัดผักกระเฉด

คุณแม่สามารถเปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นได้ตามใจชอบ เช่น ผักบุ้ง ผักกวางตุ้ง หรือจะใช้ผักหลาย ๆ ชนิดมารวมกัน ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการสร้างภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี และช่วยเรื่องการขับถ่ายด้วย อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรใช้น้ำมันในปริมาณที่พอเหมาะ

## 10. แกงส้มชะอมปลากะพง

ในเมนูนี้คุณแม่จะได้ทานผักหลายชนิด เช่น ชะอม ฟักทอง ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินเอและธาตุเหล็ก ซึ่งดีต่อสุขภาพของคุณแม่อีกด้วย

คนท้องต้องได้รับการเอาใจใส่เรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ เพราะอาหารที่คุณแม่ทานเข้าไปย่อมส่งผลโดยตรงต่อตัวคุณแม่เองและอาจส่งผลทางอ้อมต่อลูกน้อยในท้องด้วย การทานอาหารของคุณแม่จึงต้องระมัดระวัง และควรเน้นทานอาหารที่หลากหลายอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน เพื่อให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายและสมองได้อย่างดีที่สุด

**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. อาหารแสลงกับการผ่าตัด...เรื่องที่เราสับสนกันมานาน, โรงพยาบาลเปาโล
2. หน่อไม้ดิบ มีสารไซยาไนด์ มีผลอันตรายทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หมดสติ และเสียชีวิต, กรมอนามัย
3. หน่อไม้กับประโยชน์และข้อควรระวังที่ควรรู้ก่อนรับประทาน, pobpad
4. หน่อไม้ดอง แฝงสารพิษ อันตรายถึงชีวิต หากไม่คิดระวัง, HelloKhunmor
5. คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระวังอาหารกระป๋อง !!, โรงพยาบาลเปาโล
6. อาหารจำกัดโซเดียม, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. Health Benefits of Bambo, WebMD
8. 190 เมนูชูสุขภาพ, กรมอนามัย
9. สูตรแกงหน่อไม้ใบย่านาง, Hellokhunmor


อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้