คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

เม.ย. 9, 2024

5นาที

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สำคัญ คุณแม่ควรใส่ใจและบริโภคอาหารให้เหมาะสม ในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกายของคุณแม่ ช่วยให้เจ้าตัวน้อยเจริญเติบโตขึ้นอย่างแข็งแรง การกินผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการทารก คุณแม่บางคนจึงกังวลว่า คนท้องกินแตงโมได้ไหม และคนท้องกินแตงกวาได้ไหม มาดูประโยชน์ของแตงโมและแตงกวากันค่ะ

หนูเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ค่ะ แบบนี้ยังสามารถกินแตงโมได้ไหมคะ หรือควรงดไปเลย?

คลิก

"ยังสามารถทานได้ค่ะ แต่ต้องจำกัดปริมาณอย่างเคร่งครัด" แม้แตงโมจะมีดัชนีน้ำตาล (GI) สูง แต่ก็มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่อหน่วยบริโภคไม่มากนัก (เรียกว่ามี Glycemic Load ต่ำ) เคล็ดลับ คือ ให้ทานแตงโมในปริมาณน้อยๆ (เช่น 3-4 ชิ้นพอดีคำ) และควรทาน "หลังมื้ออาหารหลัก" ที่มีโปรตีนและไขมันดี ไม่ควรทานตอนท้องว่าง วิธีนี้จะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีกว่าค่ะ อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษานักโภชนาการหรือคุณหมอที่ดูแลเพื่อกำหนดปริมาณที่เหมาะสมกับระดับน้ำตาลของคุณแม่โดยเฉพาะจะดีที่สุดค่ะ

กินแตงโมแล้วทำให้ "ตัวเย็น" หรือเป็นอันตรายกับมดลูกตามความเชื่อโบราณจริงไหมคะ?

คลิก

ไม่จริงในทางการแพทย์ค่ะ ความรู้สึก "เย็น" ที่ได้รับจากการกินแตงโม มาจากการที่แตงโมมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงถึง 95% ซึ่งช่วยคลายร้อนและทำให้ร่างกายสดชื่นได้ดี ไม่ได้มีผลทำให้ "อุณหภูมิแกนกลางของร่างกาย" ลดต่ำลงจนเป็นอันตรายต่อมดลูกหรือทารกในครรภ์แต่อย่างใดค่ะ ตราบใดที่คุณแม่ทานในปริมาณที่เหมาะสมและแตงโมนั้นสะอาด ก็ถือเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์และปลอดภัยค่ะ

เวลาเลือกซื้อแตงโม ควรเลือกลูกแบบไหนคะ ถึงจะได้แตงโมที่หวานอร่อยและปลอดภัย?

คลิก

มีเคล็ดลับง่ายๆ ในการเลือกค่ะ:
ดูลาย: เลือกลูกที่มีลายบนเปลือกชัดเจน และมีระยะห่างระหว่างลายสม่ำเสมอ
ดูขั้ว: ขั้วของแตงโมควรจะแห้งและเป็นสีน้ำตาล ไม่ใช่สีเขียวสด (แสดงว่าแก่จัดและพร้อมทาน)
ดู "รอยนอน" (Field Spot): คือรอยสีเหลืองๆ บนเปลือกแตงโมที่สัมผัสกับพื้นดิน ให้เลือกแตงโมที่มีรอยนี้เป็น "สีเหลืองครีม" หรือ "เหลืองอมส้ม" จะหวานอร่อยกว่าลูกที่มีรอยสีขาวค่ะ
ดีดหรือเคาะ: ลองดีดหรือเคาะเบาๆ ถ้าได้ยินเสียง "แน่นๆ ทึบๆ" แสดงว่าเนื้อแน่นดีค่ะ
และที่สำคัญคือต้องล้างเปลือกให้สะอาดก่อนผ่าทุกครั้งนะคะ

สรุป

- คนท้องสามารถกินแตงโมได้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะแตงโมมีประโยชน์ต่อคนท้อง ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันภาวะขาดน้ำ และบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
- หากคนท้องกินแตงโมมากเกินพอดี อาจไปเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพ การบริโภคผักและผลไม้ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ
- คนท้องสามารถกินแตงกวาได้เช่นกัน ในแตงกวามีคุณสมบัติคล้ายกับแตงโม ตรงที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก จึงช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น และคลายร้อนได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินแตงโมได้ไหม เป็นอันตรายกับการตั้งครรภ์หรือไม่
- สารอาหารในแตงโมมีอะไรบ้าง
- ข้อดีของการกินแตงโมสำหรับแม่ท้อง
- คนท้องกินแตงโมมากไป มีข้อเสียอะไรบ้าง
- คนท้องควรกินแตงโมในปริมาณเท่าไหร่
- คนท้องกินแตงกวาได้ไหม

คนท้องกินแตงโมได้ไหม เป็นอันตรายกับการตั้งครรภ์หรือไม่

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ได้มีข้อห้ามในการบริโภคแตงโม กับคำถามที่ว่า คนท้องกินแตงโมได้ไหม คุณแม่สามารถกินแตงโมได้ในปริมาณที่เหมาะสม เพราะแตงโมก็คล้ายกับผลไม้ชนิดอื่น คือ มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ หากคนท้องกินแตงโมมากเกินไป ปริมาณที่เกินพอดีอาจส่งผลต่อร่างกายคุณแม่ได้ค่ะ

สารอาหารในแตงโมมีอะไรบ้าง

แตงโมเป็นผลไม้มากประโยชน์ที่รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ขึ้นชื่อว่าเป็นผลไม้คลายร้อน เพราะแตงโมมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ และยังมีสารอาหารสำคัญอื่น ๆ เช่น

- วิตามินเอ
- วิตามินบีรวม
- วิตามินซี
- กรดโฟลิก
- แคลเซียม
- ไฟเบอร์
- โพแทสเซียม
- แมกนีเซียม
- โคลีน
- แคโรทีน
- ไลโคปีน
- ลูทีน
- ซีแซนทีน

ข้อดีของการกินแตงโมสำหรับแม่ท้อง

1. ป้องกันร่างกายขาดน้ำ

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีส่วนประกอบของน้ำสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ การกินแตงโมในปริมาณที่เหมาะสม จึงช่วยป้องกันร่างกายขาดน้ำได้ โดยเฉพาะในหน้าร้อน ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ และควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย

2. บรรเทาอาการแพ้ท้อง

คุณแม่ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อาจรู้สึกแพ้ท้องและกินได้ยาก การเลือกผลไม้อย่างแตงโม จะช่วยให้คุณแม่บรรเทาอาการแพ้ท้องได้

3. ช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น

ในแตงโมมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มาก ทำให้คุณแม่รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เมื่อได้กินแตงโมสด ๆ ที่หอมหวานชื่นใจ

4. แตงโมดีต่อระบบขับถ่าย

ด้วยคุณสมบัติของผลไม้ฉ่ำน้ำ และมีกากใยอาหาร ทำให้แตงโมดีต่อระบบขับถ่าย ช่วยป้องกันอาการท้องผูกได้

5. มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

แตงโมมีไลโคปีนและสารโพลีฟีนอล มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ

6. บำรุงสายตาคุณแม่

วิตามินเอในแตงโมช่วยบำรุงสายตาให้กับคนท้อง ในแตงโมยังมีไลโคปีน ช่วยให้การทำงานของดวงตามีประสิทธิภาพ

7. แตงโมช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

วิตามินเอในแตงโมมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้คุณแม่แข็งแรง ป้องกันการติดเชื้อในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

8. ช่วยบำรุงผิวพรรณ

แตงโมอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย โดยเฉพาะวิตามินซี ที่กระตุ้นในการสร้างคอลลาเจน วิตามินเอ ช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิวหนัง นอกจากสุขภาพผิวดีแล้ว เส้นผมยังแข็งแรงด้วย

คนท้องกินแตงโมมากไป มีข้อเสียอะไรบ้าง

1. คนท้องกินแตงโมมากไปเสี่ยงเบาหวาน

แตงโมเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ อีกทั้งมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง (Geographical Indication: GI) อยู่ที่ GI 70-100 แม้ว่าแตงโมจะมีประโยชน์ต่อคนท้อง แต่หากบริโภคจนเกินพอดี จากมีประโยชน์อาจส่งผลร้าย เสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานได้ จึงควรบริโภคแตงโมในปริมาณเหมาะสม ตามคำแนะนำของคุณหมอ

2. กินแตงโมเยอะ ทำให้อึดอัดแน่นท้อง

ในแตงโมมีคาร์โบไฮเดรต เมื่อกินมากเกินไปอาจส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกอึดอัด แน่นท้อง มีแก๊สในกระเพาะอาหาร หรือท้องอืดได้

3. มีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

เพราะน้ำจากแตงโมจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจางลง ทำให้ย่อยอาหารไม่ดี

4. อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้

ในบางคนเมื่อรับประทานแตงโมเข้าไปแล้ว อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้ โดยสามารถสังเกตได้จากอาการลมพิษ ปากบวม หรือหายใจลำบาก เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ ควรรีบไปโรงพยาบาล เพื่อตรวจเช็กอย่างละเอียดต่อไป

คนท้องควรกินแตงโมในปริมาณเท่าไหร่

คุณแม่สามารถรับประทานแตงโมได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ หากคุณแม่มีความเสี่ยงต่อเบาหวาน คุณหมออาจให้ลดปริมาณการกินแตงโมลง เพราะแตงโมมีทั้งคาร์โบไฮเดรต น้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลซูโครส น้ำตาลมอลโทส โปรตีนและไขมัน

คนท้องกินแตงกวาได้ไหม

สำหรับคุณแม่ที่สงสัยว่า คนท้องกินแตงกวาได้ไหม คำตอบเช่นเดียวกับแตงโมค่ะ คุณแม่สามารถกินแตงกวาได้ ในแตงกวายังมีคุณสมบัติคล้ายกับแตงโมตรงที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ มีกากใย จึงมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของคนท้อง ช่วยลดความร้อน ทำให้ร่างกายคนท้องสดชื่นขึ้น และเช่นเดียวกับอาหารชนิดอื่น คนท้องควรกินแตงกวาในปริมาณที่เหมาะสม จะดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายที่สุดค่ะ

ไม่ว่าจะเป็นแตงโมหรือแตงกวา คนท้องก็สามารถรับประทานได้ แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอย่างสม่ำเสมอ คือ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หมั่นออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ นอนหลับพักผ่อน และหาวิธีผ่อนคลาย เพื่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกในท้อง

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. ชวนกินผัก ผลไม้ คลายร้อน พร้อมย้ำดื่มน้ำเปล่า 8-10 แก้วต่อวัน ป้องกันภาวะขาดน้ำ, กรมอนามัย
2. ผลไม้ไทย มีดีไม่แพ้ใคร, โรงพยาบาลเปาโล
3. แตงโม ข้อควรรู้เกี่ยวกับประโยชน์เพื่อสุขภาพที่ดี, POBPAD
4. แตงโม ประโยชน์สุขภาพ และข้อควรระวังในการบริโภค, HelloKhunmor
5. 8 อาหารคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, POBPAD
6. วว. แนะคลายเครียดด้วย “แตงโม” อุดมด้วยโภชนาการ ช่วยป้องกันการติดเชื้อ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)
7. โภชนาการในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลจุฬาภรณ์
8. แตงกวา กับคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกาย, POBPAD
9. 7 ประโยชน์ที่ดีแตงโม, โรงพยาบาลวิภาวดี

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้