คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ผลไม้ที่คนท้องควรกิน ตัวช่วยบำรุงครรภ์แม่ท้อง

เม.ย. 18, 2024

6นาที

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ร่างกายย่อมต้องการสารอาหารมากกว่าคนปกติทั่วไป และควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยคุณแม่อาจจะต้องเลือกสรรอาหารที่ดี สะอาดปลอดภัย และเน้นที่มีประโยชน์สำหรับตัวคุณแม่เองและลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งบางครั้งอาจเป็นอาหารที่คุณแม่ไม่เคยรับประทานมาก่อน แต่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและการเจริญเติบโตที่ดีให้แก่ลูก ซึ่งผลไม้ก็ถือเป็นอาหารว่างที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ที่ดี ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายของคุณแม่เนื่องจากมีกากใยสูงด้วย ช่วยป้องกันอาการท้องผูกซึ่งเป็นปัญหากวนใจคุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านได้

หนูอยากกิน "ทุเรียน" มากเลยค่ะ คนท้องสามารถกินได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้ค่ะ แต่ต้องทานในปริมาณที่ "น้อยมากๆ" และต้องระวังเป็นพิเศษ!
ข้อดี: ทุเรียนเป็นแหล่งของพลังงาน, ไฟเบอร์, และสารอาหารบางชนิดที่ดี
ข้อเสียที่ต้องระวัง: ทุเรียนมี "น้ำตาลและไขมันสูงมาก" และมี "ฤทธิ์ร้อน" ตามศาสตร์แผนไทย การทานในปริมาณมากอาจทำให้คุณแม่ "ร้อนใน", เจ็บคอ, หรือจุกเสียดแน่นท้องได้ และที่สำคัญคือ เพิ่มความเสี่ยงของภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์และทำให้น้ำหนักตัวพุ่งขึ้นเร็วมาก
คำแนะนำ: หากอยากทานจริงๆ ให้ทานแค่ 1-2 พูเล็กๆ ก็พอ และไม่ควรทานทุกวันค่ะ

"น้ำมะพร้าว" ดื่มแล้วจะทำให้ลูกหัวล้านหรือตัวสะอาดจริงๆ ไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ส่งต่อกันมานาน แต่ "ไม่เป็นความจริงในทางการแพทย์" ค่ะ
เรื่องลูกตัวสะอาด/ไม่มีไข: ไขสีขาวๆ ที่เคลือบผิวทารกแรกเกิด (Vernix Caseosa) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อปกป้องผิวของทารก ไม่ได้เกี่ยวข้องกับน้ำมะพร้าวที่คุณแม่ดื่มเลยค่ะ
เรื่องลูกหัวล้าน: ลักษณะเส้นผมของลูกถูกกำหนดโดย "พันธุกรรม" จากคุณพ่อคุณแม่เท่านั้นค่ะ
ประโยชน์ที่แท้จริง ของน้ำมะพร้าวคือ เป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติที่ช่วย "ดับกระหาย ให้ความสดชื่น และมีเกลือแร่" ช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำได้ดี แต่ก็ควรดื่มในปริมาณที่พอเหมาะเพราะมีความหวานอยู่เช่นกันค่ะ

หนูควรจะ "ปอกเปลือก" ผลไม้ทุกชนิดก่อนกินไหมคะ? เช่น แอปเปิ้ล หรือฝรั่ง

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ เพราะเปลือกก็มีประโยชน์แต่ก็มีความเสี่ยง:
ประโยชน์ของเปลือก: เปลือกผลไม้เป็นแหล่งของ "ใยอาหาร" และ "สารต้านอนุมูลอิสระ" ที่เข้มข้นที่สุด
ความเสี่ยงที่ต้องระวัง: คือ "ยาฆ่าแมลง" และ "แว็กซ์เคลือบผิว" ที่อาจตกค้างอยู่
คำแนะนำ: หากคุณแม่สามารถหาซื้อผลไม้จากแหล่งที่มั่นใจว่าเป็น "ออร์แกนิก" หรือ "ปลอดสารพิษ" การล้างให้สะอาดมากๆ แล้วทานทั้งเปลือกจะได้ประโยชน์สูงสุดค่ะ แต่ถ้าไม่มั่นใจในแหล่งที่มา การ "ปอกเปลือกออก" จะเป็นวิธีที่ "ปลอดภัยที่สุด" เพื่อลดความเสี่ยงจากการรับสารเคมีตกค้างค่ะ

สรุป

- ผลไม้ก็ถือเป็นอาหารว่างที่จำเป็นต่อร่างกาย เพราะเป็นแหล่งวิตามิน เกลือแร่ที่ดี ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายของคุณแม่เนื่องจากมีกากใยสูงด้วย ช่วยป้องกันอาการท้องผูกซึ่งเป็นปัญหากวนใจคุณแม่ตั้งครรภ์ได้
- ผลไม้ที่ควรหลีกเลี่ยง อาทิ ผักเครือเถา อาจเป็นสาเหตุของโรคเกาต์, ผลไม้ที่ย่อยยาก, ผลไม้รสหวานจัด เสี่ยงต่อเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือน้ำผลไม้คั้นสดที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ จึงอาจมีสารปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียเป็นอันตรายทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้
- คุณแม่ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่หลากหลายตามฤดูกาล และเลือกที่สดใหม่สะอาด ซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ จะช่วยให้คุณแม่ได้รับคุณค่าที่ครบถ้วนและปลอดภัยจากเชื้อโรคและสิ่งปลอมปนต่าง ๆ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แม่ลูกอ่อนกินผลไม้อะไรได้บ้าง
- แนะนำผลไม้ที่คนท้องควรกิน
- คนท้องอ่อนห้ามกินผลไม้อะไร
- เคล็ดลับการกินผลไม้บำรุงครรภ์
- ข้อควรระวังสำหรับคุณแม่ เมื่อทานผลไม้บำรุงครรภ์
- คนท้องทานผลไม้แปรรูปได้ไหม

ผลไม้ถือเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อคนท้อง เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่และกากใย แต่อาหารทุกประเภทมีข้อควรระวังหรือหลีกเลี่ยงเช่นกัน

- ผักเครือเถา เนื่องจากมีสารพิวรีน (Purine) สูง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเกาต์
- มะม่วงดิบ เพราะเป็นผลไม้ที่ย่อยยาก
- ทุเรียน อาจทำให้จุกเสียดท้อง รวมถึงมีรสหวานจัด
- ผลไม้ที่มีรสหวานจัด ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- น้ำผลไม้ อาจมีสารตกค้างเนื่องจากน้ำผลไม้คั้นสดที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ จึงอาจมีสารปนเปื้อน

ของเชื้อแบคทีเรียเป็นอันตรายทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้

แม่ลูกอ่อนกินผลไม้อะไรได้บ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร รวมถึงศึกษาหาข้อมูลผลไม้ที่มีประโยชน์ ลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เสริมสร้างคุณค่าและการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ อาทิ กระเจี๊ยบ มีความสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharides) และสารต้านอนุมูลอิสระฟราโวนอยด์ (Flavonoid Antioxidants), ผลไม้ตระกูลเบอร์รี มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน แร่ธาตุและไฟเบอร์สูง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยจำกัดกลูโคสได้ด้วย หรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและยังช่วยต้านโรคเบาหวานได้ดีอีกด้วย เป็นต้น

แนะนำผลไม้ที่คนท้องควรกิน

- **มะพร้าว** น้ำมะพร้าวมีรสชาติอร่อย ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย และช่วยเรื่องการขับถ่ายป้องกันอาการท้องผูก อีกทั้งยังเป็นผลไม้ที่มีแร่ธาตุมากมายซึ่งมีประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ อาทิ เกลือแร่ โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก โซเดียม แมกนีเซียม กรดอะมิโน และวิตามินบี แต่เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีรสหวาน คุณแม่อาจจะดื่มในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากจนเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ได้
- **แอปเปิล** มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์มากมาย อาทิ เส้นใยที่ละลายน้ำได้ เควอซิติน (Quercetin) กรดคลอโรจีนิก (Chlorogenic) และกรดแกลลิก (Gallic) ซึ่งช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงป้องกันโรคเบาหวานได้ โดยมีผลการศึกษาพบว่าหากทานแอปเปิลก่อนรับประทานอาหารประมาณ 30 นาที จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ทานแอปเปิลก่อนอาหาร
- **ฝรั่ง** เป็นผลไม้ช่วยลดการเพิ่มของระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และมีกากใยอาหารสูง
- **อะโวคาโด** สำหรับคนทั่วไปถือเป็นอาหารที่ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะอะโวคาโดอุดมไปด้วยไขมันดี ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่ดีต่อคนท้อง ช่วยป้องกันการพัฒนาภาวะ เมตาบอลิซึม ช่วยเรื่องความดันโลหิตสูงซึ่งอาจเรื้อรังต่อไปได้
- **กล้วย** อุดมไปด้วยโพแทสเซียม วิตามินบี 6 วิตามินซี และไฟเบอร์ ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารช่วยอาการท้องผูกของ คุณแม่ตั้งครรภ์ และยังช่วยลดอาการแพ้ท้องในระหว่างตั้งครรภ์ได้ด้วย
- **มะม่วง** ประกอบไปด้วยวิตามินเอ ซึ่งหากคุณแม่ตั้งครรภ์ขาดวิตามินเอ อาจส่งผลเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำได้ เกิดโรคต่าง ๆ อาทิ ท้องเสีย หรือการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- **ส้ม** ถือเป็นผลไม้ที่มีโฟเลต วิตามินบี และวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันความพิการทางสมองของลูกในครรภ์ได้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งยังช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกายได้ด้วย
- **สับปะรด** เป็นผลไม้ที่มีรสหวานมาก ควรรับประทานในปริมาณที่พอดี แต่ก็มีคุณสมบัติช่วยย่อยอาหารจึงสามารถช่วยลดอาการท้องอืดสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ได้
- **แตงโม** เป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ช่วยเรื่องควบคุมความดันโลหิต และมีวิตามินซีสูงเหมาะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยให้สดชื่น คลายร้อนได้อีกด้วย
- **ลูกพรุน** คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีอาการท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากการขยายตัวของมดลูกไปกด

ทับลำไส้ใหญ่ทำให้มีปัญหาระบบขับถ่ายได้ ซึ่งลูกพรุนเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นนั่นเอง

คนท้องอ่อนห้ามกินผลไม้อะไร

ข้อควรระวังที่สุดของคนท้องอ่อน คือ ความสะอาดของอาหารการกิน โดยเฉพาะผลไม้สดต่าง ๆ ต้องทำการล้างและแช่ให้สะอาดก่อนรับประทาน ป้องกันสิ่งสกปรกเจือปนหรือตกค้าง เนื่องจากจะส่งอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ การเลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ รวมไปถึงการเก็บรักษาก็มีความสำคัญ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้

เคล็ดลับการกินผลไม้บำรุงครรภ์

- **รับประทานผลไม้ที่สดใหม่เสมอ** การรับประทานผลไม้ที่สดใหม่และตามฤดูกาล นอกจากจะได้ทานผลไม้ที่มีรสชาติอร่อยแล้ว ยังได้รับคุณค่าและวิตามินต่าง ๆ ครบถ้วนด้วย
- **นำมาทำเป็นเมนูอาหาร หรือเครื่องดื่ม** การนำผลไม้หลายชนิดมาปั่นเป็นเครื่องดื่ม อาจ

ช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น ดับกระหาย และได้รับเกลือแร่ วิตามินซีตามธรรมชาติด้วย แต่คุณแม่ไม่ควรเติมน้ำตาลเพิ่มลงไปอีก การได้รับความหวานตามธรรมชาติจะดีที่สุด ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์อีกด้วย
- **รับประทานผลไม้ให้หลากหลาย** คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานผลไม้หลากหลายตามฤดูกาล โดยทานเป็นอาหารว่างได้ทุกวัน เพื่อช่วยเสริมวิตามินและเกลือแร่

ข้อควรระวังสำหรับคุณแม่ เมื่อทานผลไม้บำรุงครรภ์

1. ระมัดระวังเรื่องความสะอาด

การเลือกรับประทานผลไม้ที่สดใหม่สะอาด ซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ รวมไปถึงการทำความสะอาดให้ถูกวิธี ล้วนเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากคนท้องต้องระมัดระวังการรับเชื้อโรคต่าง ๆ หรือสิ่งปนเปื้อนกับอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกาย เพราะอาจส่งผลเสียทั้งต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้อีกด้วย

2. ผลไม้บางชนิด มีน้ำตาลสูง

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คือ เกิดจากร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ ซึ่งอาจเป็นอันตรายในการตั้งครรภ์ได้ เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ หรือภาวะน้ำตาลในเลือดของลูกต่ำหลังคลอด ดังนั้น คุณแม่จึงควรใส่ใจและระมัดระวังการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ให้ดี

คนท้องทานผลไม้แปรรูปได้ไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์อาจเลือกรับประทานผลไม้สดใหม่ ซึ่งมีคุณค่าของวิตามินและเกลือแร่ที่ครบถ้วนมากกว่า เพราะผลไม้ดองส่วนมากมักใช้สารให้ความหวานที่เรียกว่า ขัณฑสกร หรือสารแซคคารีน ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ทำให้คุณแม่มีอาการบวม รวมถึงอาจเกิดอันตรายต่อลูกในครรภ์ นอกจากนี้ยังมีประเด็นในส่วนของความสะอาด หากการจัดเก็บไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่ได้ ทางที่ดีคุณแม่อาจจะหาอาหารอื่น ๆ ที่รสชาติอร่อยแต่สดสะอาดรับประทานแทนดีกว่า

ผลไม้ถือเป็นอาหารสำคัญประเภทหนึ่ง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยเสริมวิตามิน เกลือแร่ และคุณประโยชน์มากมายให้แก่ลูกน้อยในครรภ์ รวมถึงอาหารคนท้อง ที่ช่วยบำรุงครรภ์คุณแม่อีกด้วย อีกทั้งมีกากใยซึ่งมีส่วนช่วยลดอาการท้องผูกสำหรับคุณแม่ได้ และยังช่วยดับกระหาย เพิ่มความสดชื่น ลดอาการอ่อนเพลียได้อีกด้วย ซึ่งคุณแม่ควรรับประทานผลไม้ที่หลากหลายตามฤดูกาล นำมาทำความสะอาดโดยการแช่น้ำประมาณ 15 นาที จะช่วยให้คุณแม่ได้รับคุณค่าที่ครบถ้วนและปลอดจากเชื้อโรคและสิ่งปลอมปนต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, ฝ่ายโภชนาการ โรงพยาบาลศิริราช
3. ผลไม้คนท้อง กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ?, PobPad
4. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
5. 13 อาหาร ลดน้ำตาลในเลือดคนท้อง เลี่ยงเป็น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
6. ดื่มน้ำมะพร้าวเยอะ ๆ ลูกจะผิวสวยจริงหรือไม่, คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. Do and Don’t – อาหารสำหรับเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
8. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. กรมอนามัย แนะ 3 วิธี ล้างผักผลไม้สะอาดปลอดภัยโควิด-19, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระวังอาหารกระป๋อง, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 18 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้