

# คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตราย กับลูกในครรภ์หรือเปล่า

คุณมีคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิรุณเมเดลล์ลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 23, 2024

5นาที

เมืองไทยเรามีความเชื่อว่าหากหล่ายที่เกี่ยวข้องกับญี่ร่องโภชนาการ ความคิดเรื่องของแสงสว่างหรืออาหารต้องห้ามในช่วงตั้งครรภ์นัก เช่นกัน บูรณะเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับความจริงทางวิทยาศาสตร์ แต่บางครั้งก็ไม่มีข้อเท็จจริงเลย ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์ยุคใหม่ต้องใส่ใจกับเรื่องโภชนาการที่มีข้อเท็จจริงรองรับ เพื่อให้ไม่พลาดที่จะได้สารอาหารดีๆ ในช่วงตั้งครรภ์ รวมถึงหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิดจากการรับประทานมากเกินไปที่จะก่อให้เกิดโรคได้ เช่นกัน

## ถ้ากินสับปะรดแล้วรู้สึก "แสบลิ้น" หรือ "ดันปาก" แบบนี้คืออาการแพ้หรือเปล่าคะ?

คลิก

ส่วนใหญ่มักจะ "ไม่ใช่" อาการแพ้ค่ะ แต่เป็นผลโดยตรงจากเอนไซม์ "บرومีเลน (Bromelain)" ที่มีอยู่ในสับปะรดนั้นเองค่ะ เอ็นไซม์ตัวนี้มีคุณสมบัติในการย่อยสลายโปรตีน ดังนั้น เมื่อเรากินสับปะรดเข้าไป มันก็จะเริ่มย่อยโปรตีนที่เคลือบอยู่ในช่องปากและบุคลิข่องเรา ทำให้รู้สึกแสบๆ ดันๆ ได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติค่ะ วิธีลดอาการ คือ ลองนำสับปะรดไปแช่ในน้ำเกลืออ่อนๆ ก่อนทาน หรือทานสลบกับอาหารอย่างอื่น จะช่วยลดการระคายเคืองได้ค่ะ

## กินสับปะรดแล้วรู้สึก "ปวดมวนท้อง" หรือ "ท้องเสีย" เป็นเพราะอะไรคะ?

คลิก

อาการนี้ก็เกิดจากเอนไซม์ "บرومีเลน (Bromelain)" เช่นกันค่ะ นอกจากจะย่อยโปรตีนในปากแล้ว เมื่อลงไปถึงลำไส้ เอ็นไซม์ตัวนี้สามารถไปกระตุนให้ลำไส้บวมตัวแรงขึ้นได้ ซึ่งในคุณแม่บางท่านที่ระบบย่อยอาหารค่อนข้างไว อาจทำให้รู้สึกปวดมวนท้องหรือถ่ายเหลวได้ค่ะ นี่คือสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเสื่อมผิดๆ ว่ากินสับปะรดแล้วจะแท้ง เพราะอาการปวดบีบที่ลำไส้มันคล้ายกับอาการปวดดลูกนั้นเองค่ะ

## หนูเป็น "กรดไหลย้อน" ตอนท้องค่ะ แบบนี้ยังกินสับปะรดได้ไหม?

คลิก

"ควรหลีกเลี่ยงหรือทานในปริมาณน้อยมากๆ ค่ะ" เพราะสับปะรดมีความเป็นกรดค่อนข้างสูง (จากรดซีตริ

กและกรูดมาลิก) การทานเข้าไปอาจไปกระตุ้นให้เยื่อบุหลอดอาหารที่อักเสบอยู่แล้วเกิดอาการแสบร้อนกลางอกมากขึ้นได้ค่ะ หากอยากทานผลไม้รสเปรี้ยวومหวานจริงๆ อาจจะลองเปลี่ยนเป็น "ส้ม" หรือ "กีวี" ในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งอาจจะระคายเคืองน้อยกว่าค่ะ

## สรุป

- ความเชื่อที่ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานสับปะรดมาก ๆ จะเสี่ยงกับการแท้งลูกนั้นไม่เป็นความจริง
- ในสับปะรดมีสาร บромีเลน (bromelain) เป็นเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหาร ที่อาจทำให้ลำไส้บีบตัวรุนแรงหรือเกิดอาการร้องเสียงได้ ซึ่งคุณแม่บางคนอาจจะเข้าใจผิดได้ว่าอาการปวดนั้นเกิดจากการที่มุดลูกบีบตัว และเกิดการแท้งลูกได้
- สับปะรดมีวิตามินซีที่จะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยในการย่อยอาหาร อย่างไรก็ตามควรรับประทานสับปะรดในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม กินแล้วเสี่ยงแท้งจริงหรือเปล่า
- สารอาหารที่มีประโยชน์ในสับปะรด
- 4 ประโยชน์ของสับปะรดที่มีต่อคนท้อง
- แนะนำเมนูสับปะรดสำหรับคนท้อง อร่อยและมีประโยชน์

เป็นอีกหนึ่งคำถามที่คุณแม่ท้องหลายคนสงสัยว่า คุณท้องกินสับปะรดได้ไหม ? เพราะไม่เพียงแต่เป็นความเชื่อเท่านั้น แต่จากประสบการณ์ของแม่ตั้งครรภ์บางคนก็ทำให้เชื่อได้ว่าการรับประทานสับปะรดนั้น ทำให้ไม่สบายท้องได้จริง ๆ บางครั้งรู้สึกปวดและมวนท้อง ทำให้เกิดความกังวลว่าอาจจะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยด้วย แล้วความจริงสับปะรดนั้nonอันตรายหรือไม่ คุณท้องกินสับปะรดได้ไหม รวมถึงมีผลข้างเคียงกับลูกน้อยไหม ? เรา มีคำตอบมาบอกกัน

## คนท้องกินสับปะรดได้ไหม กินแล้วเสี่ยงแท้งจริงหรือเปล่า

ก่อนอื่นต้องขอบอกว่าสับปะรดนั้นเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ ส่วนความเชื่อที่ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์รับประทานสับปะรดมาก ๆ จะเสี่ยงกับการแท้งลูกนั้นไม่เป็นความจริง ในสับปะรดมีสารบромีเลน (bromelain) เป็นเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหาร ที่บางครั้งอาจทำให้ลำไส้บีบตัวรุนแรงหรือเกิดอาการท้องเสียงได้ ซึ่งคุณแม่บางคนอาจจะเข้าใจผิดได้ว่าอาการปวดนั้นเกิดจากการที่มุดลูกบีบตัว และเกิดการแท้งลูกได้ แท้ที่จริงแล้ว สับปะรดนั้นไม่ได้มีผลต่อมดลูกหรือการตั้งครรภ์เลย

# สารอาหารที่มีประโยชน์ในสับปะรด

ในสับปะรดอุดมไปด้วยกรดซิตริกหรือกรดมะนาว (Citric acid) และกรดมาลิก (Malic acid) ที่เป็นสารให้รสเปรี้ยว โดยมีกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic acid) หรือ วิตามินซี ซึ่งมีประโยชน์ต่อการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมอยู่ด้วย

ส่วนอีกหนึ่งสารสำคัญที่พบในสับปะรด คือ เอนไซม์บромีเลน (Bromelain) ซึ่งสารนี้อาจช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารต้านการอักเสบ

## 4 ประโยชน์ของสับปะรดที่มีต่อคนท้อง

### 1. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง

รับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้น ก็จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินซี ซึ่งวิตามินซีมีส่วนช่วยในการทำงานของเนื้อเยื่อเกี่ยวกับพัฒนา และยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง มีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายติดเชื้อ การรับประทานสับปะรดวันละหนึ่งชิ้น จึงเป็นการเพิ่มแรงต้านโรคให้แก่ร่างกาย

### 2. ช่วยในการย่อยอาหาร

สับปะรดมีมากในอาหารมาก ซึ่งมีความสำคัญต่อระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่าย

### 3. ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ

สับปะรดมีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) เช่น วิตามินซี เบต้า-แครอทีน (Beta-Carotene) และแมงกานิส ที่จะช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระ ที่จะทำลายโครงสร้างของเซลล์ และยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอีกด้วย

### 4. คนท้องควรกินสับปะรดปริมาณเท่าไหร่ ถึงจะพอดี

คุณแม่สามารถรับประทานสับปะรดได้อย่างปลอดภัย แต่ต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากสับปะรดมีน้ำตาลเป็นจำนวนมาก จึงไม่เหมาะสมที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะรับประทานสับปะรดเป็นจำนวนมากมากทุกวัน โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัยได้แนะนำในคู่มือเมนูสำหรับหญิงตั้งครรภ์ว่า ให้รับประทานสับปะรดหันขนาดพอดีคำไม่เกิน 6 ชิ้นคำ ต่อสัปดาห์ โดยรับประทานแทนของหวาน หรือสลับกับผลไม้อื่น ๆ เช่น แตงโม แก้วมังกร ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง เป็นต้น



## แนะนำเมนูสับปะรดสำหรับคนท้อง อร่อยและมีประโยชน์

- ข้าวผัดสับปะรด เมนูทำง่าย เพียงทำข้าวผัดตามปกติ จะใส่เนื้อสัตว์ ไข่ หรือไม่ใส่ก็ได้ แล้วใส่สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม เป็นขันตอนสุดท้าย ก็ได้ajanอร่อยที่อุดมไปด้วยสารอาหารแล้ว
- สลัดผลไม้สับปะรด เมนูสำหรับมื้อเบา ๆ หรือมีระหว่างมื้อหลัง เพียงทำสลัดผักรวมตามปกติและใส่สับปะรดเพิ่มในปริมาณเหมาะสม นอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติแล้ว ยังได้หากไยและสารอาหารอีกด้วย
- ออกร่างก่อนสับปะรด เมนูอิ่มจุ่ย สไตล์เอลท์ตี้ หันสับปะรด สตรอเบอร์รี (หรือผลไม้รับประทานอื่น ๆ) แต่ละมะเขือเทศเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้ นำออกไก่ที่คลุกพูริกไทยและเกลือเล็กน้อยใส่กระทะตั้งบนเตาใช้ไฟอ่อน ปิดฝาทิ้งไว้ให้ร้อนจนสุก ก็ได้เมนูอิ่มเบา ๆ แล้ว
- สมูทตี้อะโวคาโดสับปะรด เมนูคลายร้อนที่คุณแม่เองก็ทำได้ สูตรนี้ไม่ใส่น้ำตาล ดีมต่อน้ำผ่าຍเดิมความสดชื่น ทำง่ายมาก ๆ เพียงคุณนำสับปะรดกับน้ำมะนาวพักไว้ จากนั้นใส่นำสับปะรดลงในเครื่องปั่น ตามด้วยเนื้ออะโวคาโด ปั่นให้เข้ากันจนเนียนละเอียด เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง เท่านี้ก็พร้อมเสิร์ฟ ทั้งนี้ไม่ควรดื่มน้ำอุ่นหรือมากเกินไป เนื่องจากสับปะรดมีน้ำตาลสูง สามารถเพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

“สับปะรด” ก็เป็นผลไม้เมืองร้อนที่หารับประทานง่าย ราคาไม่แพง และมีประโยชน์เพียงแต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรับประทานอย่างเหมาะสม ไม่มากเกินไป แม้ว่าช่วงที่ผ่านการแพ้ห้องไปแล้ว คุณแม่จะมีความอยากอาหารมากกว่าปกติ แต่ก็ควรรับประทานสับปะรดรวมถึงผลไม้อื่น ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้ร่างกายได้สารอาหารในปริมาณที่พอต่อ ซึ่งจะดีต่อทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยด้วยเช่นกัน

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ห้องของคุณแม่ แพ้ห้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวรัว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในห้องอย่างไร
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดห้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ห้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวนอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บห้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด

## อ้างอิง:

1. การทานสับปะรดทำให้แม่ตั้งครรภ์เสี่ยงแท้งลูก?, โรงพยาบาลพญาไท
2. วิตามินบำรุงครรภ์ ตัวช่วยเสริมสุขภาพคุณแม่และเจ้าตัวน้อย, Pobpad
3. "สับปะรด อัศวินแห่งผลไม้", โรงพยาบาลสำโรงการแพทย์
4. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ด้วยแร่ธาตุที่จำเป็น, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ” ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
6. รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
7. อาหารที่มีไฟฟ้อฟอรัสสูง มีอะไรบ้าง รับประทานเท่าไรดี, Pobpad
8. สับปะรด ผลไม้มากคุณประโยชน์, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567



- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

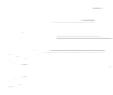
ภูมิแพ้ในเด็ก



แลลฟ่าแล็ค สพิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน