คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

พ.ค. 24, 2024

5นาที

ในช่วงตั้งครรภ์การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มต้องใช้ความระมัดระวังมากขึ้น เพราะอาหารและเครื่องดื่มบางประเภท เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ชาเขียวเป็นเครื่องดื่มอีกชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมในคุณแม่ท้องหลาย ๆ คน ซึ่งหากดื่มในปริมาณที่เหมาะสมอาจจะส่งผลดีต่อสุขภาพ เพราะมีความสัมพันธ์กับการลดระดับความดันในเลือด ลดความวิตกกังวล และทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ถ้าหนูดื่มชาเขียว "ไม่เกิน 1-2 แก้วต่อวัน" แบบนี้ปลอดภัยแน่นอนใช่ไหมคะ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้วถือว่าค่อนข้างปลอดภัยค่ะ แต่มีข้อแม้สำคัญคือ คุณแม่ต้อง "นับรวมคาเฟอีนจากแหล่งอื่นๆ ด้วย" ในวันนั้นนะคะ เช่น หากวันนั้นคุณแม่ทานช็อกโกแลต, ดื่มน้ำอัดลม, หรือทานยาบางชนิด ก็ต้องนำปริมาณคาเฟอีนมารวมกัน ไม่ให้เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน ค่ะ ดังนั้น การดื่มชาเขียว 1-2 แก้วจะปลอดภัยก็ต่อเมื่อนั่นเป็นเครื่องดื่มคาเฟอีนเพียงอย่างเดียวในวันนั้นค่ะ

"มัทฉะลาเต้" ถือเป็นชาเขียวเหมือนกันไหมคะ ดื่มได้ในปริมาณเท่ากันหรือเปล่า?

คลิก

ต้องระวังเป็นพิเศษเลยค่ะ เพราะมัทฉะมีคาเฟอีน "สูงกว่า" ชาเขียวทั่วไปมาก! เหตุผลเพราะมัทฉะคือการนำใบชาทั้งใบมาบดเป็นผงแล้วชงดื่ม ทำให้เราได้รับคาเฟอีนแบบเต็มๆ
มัทฉะ 1 ช้อนชา อาจมีคาเฟอีนสูงถึงประมาณ 70 มิลลิกรัม ซึ่งเกือบจะเท่ากาแฟ 1 ช็อตเลยทีเดียว
ดังนั้น หากคุณแม่จะดื่มมัทฉะลาเต้ อาจจะดื่มได้แค่ 1 แก้ว และต้องงดกาแฟหรือชาอื่น ๆ ในวันนั้นไปเลยค่ะ

หนูพยายามจะเลิกกาแฟโดยเปลี่ยนมาดื่มชาเขียวแทน แบบนี้เป็นความคิดที่ดีไหมคะ?

คลิก

เป็นความคิดที่ดีเลยค่ะ! ถือเป็นก้าวแรกที่ยอดเยี่ยมในการลดปริมาณคาเฟอีนค่ะ เพราะโดยเฉลี่ยแล้ว:
กาแฟ 1 แก้ว อาจมีคาเฟอีนประมาณ 95-150 มิลลิกรัม
ชาเขียว 1 แก้ว มีคาเฟอีนประมาณ 25-48 มิลลิกรัม
จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนมาดื่มชาเขียวจะช่วยให้คุณแม่ได้รับคาเฟอีนน้อยลงอย่างชัดเจน แต่ก็ยังต้องจำกัดปริมาณและนับรวมในโควต้าไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวันเหมือนเดิมนะคะ

สรุป

- เครื่องดื่มสำหรับคนท้อง ต้องระมัดระวังมากกว่าคนปกติ เพราะเครื่องดื่มบางชนิด โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีนในปริมาณที่สูง อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้
- ชาเขียว หากคุณแม่ท้องดื่มในปริมาณที่พอดี ชาเขียวอาจจะส่งผลดีต่อสุขภาพ อาจช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้รู้สึกสดชื่น มีความสัมพันธ์กับการลดระดับน้ำตาลในเลือด และความวิตกกังวลและทำให้คุณแม่ท้องรู้สึกผ่อนคลาย
- ชาเขียวมีทั้งแบบชงร้อนและแบบสำเร็จรูป หากคนท้องต้องการดื่มชาเขียว ควรเลือกที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ท้องและทารกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ชาเขียวคาเฟอีน ทำให้เสี่ยงแท้งจริงไหม
- ชาเขียว มีประโยชน์กับคนท้องยังไงบ้าง
- ชาเขียวคาเฟอีน ทำให้คุณแม่ท้องสูญเสียแคลเซียม
- คนท้องควรกินชาเขียวชงร้อน มากกว่าชาเขียวสำเร็จรูป
- คนท้องกินชาเขียวคาเฟอีนได้ปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน

ตามปกติเครื่องดื่มสำหรับคนท้อง ที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง โดยเฉพาะเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูงส่งผลให้ร่างกายของคุณแม่ท้องสูญเสียแคลเซียมได้ อย่างไรก็ตามสำหรับคุณแม่ท้องที่ชอบดื่มเครื่องดื่มชาเขียว สามารถดื่มได้แต่ควรจำกัดปริมาณคาเฟอีนไม่เกิน 200 มิลลิกรัม/วัน เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อคุณแม่ท้องและทารกในครรภ์ หากดื่มชาเขียวในปริมาณมาก อาจทำให้คุณแม่หลับยาก ส่งผลให้คุณแม่ท้องพักผ่อนไม่เพียงพอได้

ชาเขียวคาเฟอีน ทำให้เสี่ยงแท้งจริงไหม

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างเช่น ชาเขียว ควรมีปริมาณการดื่มที่เหมาะสม เพราะคาเฟอีนสามารถซึมผ่านรกได้ ดังนั้น คุณแม่ท้องที่ดื่มชาเขียวที่มีส่วนประกอบคาเฟอีนอาจส่งผลต่อทารกในครรภ์ หากดื่มในปริมาณที่มากเกินควร คือ 200 มิลลิกรัม/วัน อาจเพิ่มความเสี่ยง “การแท้ง” ที่เกิดขึ้นเองตั้งแต่อายุครรภ์ยังไม่มากนัก และความเสี่ยงเพิ่มตามขนาดคาเฟอีนที่บริโภค ดังนั้นคุณแม่ท้องควรระมัดระวังในการดื่มเครื่องดื่มชาเขียวและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอื่น ๆ เพื่อป้องกันการเกิดผลกระทบต่อตัวคุณแม่ท้องเองและต่อทารกในครรภ์

ชาเขียว มีประโยชน์กับคนท้องยังไงบ้าง

การดื่มชาเขียวในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่น่าจะมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เช่น ภาวะคลอดก่อนกำหนด ภาวะแท้ง อย่างไรก็ดีแม่ท้องต้องระมัดระวังการดื่มเครื่องดื่มหรืออาหารอื่น ๆ ที่จะเพิ่มปริมาณคาเฟอีนในระหว่างวันด้วยเพื่อไม่ให้เกินปริมาณที่แม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ ชาเขียวมีสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแม่ท้องจำพวกสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ สารโพลีฟีนอล (Polyphenols) ในชาเขียวช่วยต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย และปกป้องเซลล์ตับอ่อน ส่งผลต่อการช่วยลดความเสี่ยงภาวะดื้ออินซูลินที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และคาเทชิน (Catechin) ที่เรียกว่า อีพิกัลโลคาเทชิน กัลเกต (Epigallocatechin Gallate หรือ EGCG เป็นกลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยขัดขวางก่อตัวของเนื้องอก สำหรับแม่ท้องที่มักมีความเครียดและวิตกกังวลในช่วงตั้งครรภ์ สารแอล-ธีอะนีน (L-Theanine) เป็นกรดอะมิโนที่อาจมีคุณสมบัติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้แม่ท้องรู้สึกผ่อนคลาย และอาจช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้

ชาเขียวคาเฟอีน ทำให้คุณแม่ท้องสูญเสียแคลเซียม

ชาเขียวเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ทำให้สูญเสียแคลเซียมทางปัสสาวะ หากได้รับปริมาณคาเฟอีนมากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน ส่งผลต่อความเสี่ยงกระดูกพรุนของแม่ ซึ่ง ทารกในครรภ์ต้องใช้แคลเซียมและธาตุเหล็กในการเจริญเติบโต ดังนั้น ชาเขียว และเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนส่งผลให้ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์สูญเสียแคลเซียมมากกว่าปกติด้วย

คนท้องควรกินชาเขียวชงร้อน มากกว่าชาเขียวสำเร็จรูป

คุณแม่ท้องที่ชอบดื่มชาเขียว ชาเขียวมีทั้งเครื่องดื่มแบบร้อน แบบเย็น และเครื่องดื่มสำเร็จรูป แต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน ดังนี้

- **ชาเขียวร้อน** คุณแม่ตั้งครรภ์ดื่มชาเขียวร้อนชงเอง ไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล จะทำให้ได้รับรสชาติและกลิ่นหอมแท้จากชาเขียว ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระ ชาเขียวร้อน 1 ถ้วยมีโพลีฟีนอล (Polyphenols) ประมาณ 100-200 มิลลิกรัม มีปริมาณคาเฟอีน ไม่มากเกินไปสำหรับแม่ท้อง
- **ชาเขียวสำเร็จรูป** คุณแม่ท้องที่ชอบดื่มเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูป ในชาเขียวสำเร็จรูปจะมีปริมาณใบชาที่น้อยมากจึงมีสารสำคัญน้อย โดยเฉพาะสารโพลีฟีนอล (Polyphenols) ถ้าจะดื่มเพื่อที่จะได้รับประโยชน์อาจจะต้องดื่มหลายขวดต่อวัน ชาเขียวสำเร็จรูปที่มีขายทั่วไปมักมีปริมาณน้ำตาลเป็นส่วนผสมค่อนข้างสูง ทำให้ร่างกายได้รับปริมาณน้ำตาลที่เป็นส่วนผสมในชาเขียวสำเร็จรูปนั้นสูงเกินไปด้วย

คนท้องกินชาเขียวคาเฟอีนได้ปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน

ปริมาณคาเฟอีนที่คนท้องหรือคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรดื่มไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัม หากดื่มชาเขียวหรือเครื่องดื่มมีคาเฟอีนเกินกว่าวันละ 200 มิลลิกรัมถือว่าบริโภคในปริมาณที่สูง หากน้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อวัน ถือว่าบริโภคในปริมาณปานกลาง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ดื่มเครื่องดื่มมีคาเฟอีน เช่น ชาเขียว กาแฟ ปริมาณวันละ 50 มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันตลอดช่วงตั้งครรภ์ จะส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้

อาหารและโภชนาการสำหรับคุณแม่ท้อง รวมถึงเครื่องดื่มสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อตัวคุณแม่ตั้งครรภ์เพียงเท่านั้น แต่อาหารและเครื่องดื่มบางชนิด เช่น ของหมักดอง อาหารดิบ หรืออาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือมีคาเฟอีน อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ด้วย ดังนั้น คุณแม่ท้องควรเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์และมีสารอาหารที่ครบถ้วน จำเป็นต่อร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และทารกในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- 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

อ้างอิง:

1. คนท้องกินชาเขียวได้ไหม ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค, hellokhunmor
2. คาเฟอีน...ส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ชาเขียว (Green Tea)... ดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. สรรพคุณและประโยชน์ของชาเขียว 38 ข้อ (Green Tea), Medthai
5. ดื่มชาอย่างไรดีต่อสุขภาพ (Tea), โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาการุณย์
6. แคลเซียม กินอย่างไรให้ดีต่อร่างกาย ?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ชาเขียวมีประโยชน์ ช่วยป้องกันนิ่วในถุงน้ำดี, โรงพยาบาลเพชรเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้