รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินรังนกได้ไหม มีประโยชน์ยังไงกับคุณแม่ท้อง

ก.ย. 16, 2025

8นาที

40 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ การได้รับโภชนาการและสารอาหารที่ครบถ้วน จะช่วยให้คนท้องและทารกในครรภ์นั้นมีสุขภาพที่ดี รังนก เป็นหนึ่งในอาหารสุขภาพ ที่อัดแน่นไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของคนท้องและลูกในครรภ์ แม้รังนกจะมีสารอาหารและคุณประโยชน์มากมาย แต่คุณแม่ควรทานในปริมาณที่พอดี และเลือกรังนกที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐานเพื่อความปลอดภัยและได้รับประโยชน์สูง

คำถามที่พบบ่อย

กินรังนกตอนท้อง ดีกับลูกในท้องยังไงบ้างคะ?

คลิก

ประโยชน์ที่โดดเด่นเลยคือ ในรังนกมีสารที่ชื่อว่า 'กรดไซอะลิก' (Sialic Acid) ค่ะ ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาสมองและระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์ค่ะ การทานรังนกจึงเป็นเหมือนการส่งเสริมพัฒนาการที่ดีให้เขาตั้งแต่ในท้องเลยค่ะ อย่างไรก็ตาม การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากหลายๆ แหล่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรเลือกซื้อรังนกแบบไหนดีคะ?

คลิก

ให้คุณแม่สังเกตง่ายๆ เลยค่ะ: 1) เลือกยี่ห้อที่น่าเชื่อถือ มีเครื่องหมาย อย. ชัดเจน 2) อ่านฉลากโภชนาการเสมอ ให้เลือกสูตรที่ "น้ำตาลน้อย" ที่สุด และ 3) ตรวจสอบว่าไม่มีส่วนผสมของสารกันบูดหรือสีสังเคราะห์ค่ะ การเลือกผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยและเหมาะสมที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนทานเสมอนะคะ

จำเป็นต้องกินรังนกไหมคะ ถ้าไม่กินลูกจะฉลาดน้อยกว่าหรือเปล่า ?

คลิก

ไม่จำเป็นเลยค่ะคุณแม่ สบายใจได้เลยค่ะ! รังนกเป็นเพียง "อาหารเสริม" เท่านั้นค่ะ หัวใจสำคัญของการมีลูกที่แข็งแรงและฉลาดคือการที่คุณแม่ทาน "อาหารหลัก 5 หมู่" ให้ครบถ้วนและหลากหลายค่ะ การทานโปรตีนดีๆ จากไข่, ปลา, หรือเนื้อสัตว์ ก็ให้สารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการสมองของลูกได้ดีเยี่ยมเช่นกันค่ะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- คนท้องจึงสามารถกินรังนกได้ ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพคุณแม่และทารกในครรภ์ รังนกมีสารอาหารที่มีคุณประโยชน์มากมาย เพราะช่วยทำให้ครรภ์มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และทำให้ทารกในครรภ์แข็งแรงขึ้น
- รังนกประกอบไปด้วยสารอาหารหลัก ได้แก่ โปรตีน ประมาณ 40-60 เปอร์เซ็นต์ และคาร์โบไฮเดรต ประมาณ 20-30 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ในรังนกยังมีกรดอะมิโนจำเป็น 17 ชนิด ช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์สมอง และส่งเสริมพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์ได้
- รังนกเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ มีประโยชน์ต่อสุขภาพกับคนในทุกช่วงวัย เช่น ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้หญิง และช่วยบำรุงสุขภาพผู้หญิงหลังคลอด ช่วยบำรุงประสาทและสมอง และเสริมภูมิคุ้มกันให้ทารกในครรภ์ คนท้องกินรังนก ยังช่วยส่งต่อประโยชน์ที่ดีมากมายต่อทารกในครรภ์อีกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินรังนกได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- รังนกคืออะไร มีประโยชน์อย่างไรกับคุณแม่ท้อง
- ในรังนก มีสารอาหารที่ดีต่อคนท้องหรือไม่
- รังนก มีประโยชน์กับคนท้องจริงไหม
- คนท้องกินรังนกได้ไหม ประโยชน์ของรังนกที่ส่งต่อถึงลูกได้
- คุณแม่ท้อง ควรเลือกกินรังนกยังไงให้ดีกับสุขภาพครรภ์
- คุณแม่ท้องไม่กินรังนก เมนูไหนบ้างที่ได้ประโยชน์ใกล้เคียงรังนก

คนท้องกินรังนกได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รังนกเป็นเครื่องดื่มที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม ควรศึกษาข้อควรระวังก่อนการรับประทาน เลือกผลิตภัณฑ์รังนกจากผู้ผลิตที่ได้มาตฐาน ได้รับการรองรับจาก

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และควรอ่านฉลากอย่างละเอียดก่อนการรับประทาน รังนกประกอบไปด้วยสารอาหารหลัก ได้แก่ โปรตีน ประมาณ 40-60 เปอร์เซ็นต์ และ คาร์โบไฮเดรต ประมาณ 20-30 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ในรังนกยังมีกรดอะมิโนจำเป็น 17 ชนิด เช่น ฟีนิลอะลานีน วาลีน ไอโซลิวซีน รวมถึงไอออนของแร่ธาตุและโลหะ คือ แคลเซียม โซเดียม โพแทสเซียม สารต้านอนุมูลอิสระและกรดไซอะลิกที่จำเป็นต่อสมองทารกในครรภ์ การที่คนท้องได้รับกรดไซอะลิกเพียงพอในช่วงเริ่มการตั้งครรภ์ จะช่วยเสริมสร้างการเชื่อมต่อของเซลล์สมอง และส่งเสริมพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์ได้

รังนกคืออะไร มีประโยชน์อย่างไรกับคุณแม่ท้อง

รังนก เป็นอาหารเสริมสุขภาพที่นิยม และมีประโยชน์ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์เยื่อบุผิว ทำให้ผิวดูสดใส กระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ผลิตสารต้านไวรัสและแบคทีเรีย รังนกเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ เริ่มนิยมจากในหมู่คนจีนที่มีฐานะดี ในสมัยก่อนจะนำรังนกต้มกับน้ำตาลกรวด เพื่อเป็นอาหารบำรุงแบบสุดยอดของฮ่องเต้ และกลุ่มคนชั้นสูงของจีน แพทย์จีนมักจะเขียนใบสั่งยาที่มีรังนกเป็นส่วนผสม เพราะเชื่อว่ารังนกสามารถรักษาโรคทางเดินหายใจ บำรุงสุขภาพในกลุ่มคนทุกวัย ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้หญิง และช่วยบำรุงสุขภาพผู้หญิงหลังคลอด และผู้ป่วยระยะพักฟื้น

ในปัจจุบันการผลิตเครื่องดื่มรังนกสำเร็จรูปพร้อมดื่ม จะมีขั้นตอนพอคร่าว ๆ ได้แก่ นำรังนกแห้งมาทำความสะอาด กำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจนหมด แล้วต้มรังนก ตุ๋นกับน้ำเพื่อให้รังนกนุ่ม แล้วเติมน้ำตาลกรวด แล้วนำไปแบ่งบรรจุลงในขวด แล้วฆ่าเชื้อด้วยระบบสเตอริไรด์เซชั่น เพื่อพร้อมสำหรับการดื่ม

ในรังนก มีสารอาหารที่ดีต่อคนท้องหรือไม่

รังนก เป็นอาหารสุขภาพที่มีสารอาหารที่จำเป็นมากมายต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ เช่น กรดไซอะลิค โปรตีน กรดอะมิโน ซึ่งทำหน้าที่สำคัญต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพให้คนท้อง ในแต่ละวันควรได้รับสารอาหารที่ดี มีประโยชน์และครบครัน เพื่อช่วยดูแลบำรุงร่างกายของตนเอง และส่งผลดีต่อสุขภาพทารกในครรภ์

1. กรดไซอะลิค (จุดเด่นสำคัญของรังนก)

ซึ่งกรดไซอะลิกเป็นสารอาหารสำหรับสมองแบบธรรมชาติ ที่จะช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและสมองทั้งในด้านการเรียนรู้และการจดจำ ซึ่งผลจากการวิจัยของโคลอมโบในปี 2003 พบกว่า การที่คนท้องได้รับกรดไซอะลิกเพียงพอในช่วงเริ่มการตั้งครรภ์ จะช่วยเสริมสร้างการ

เชื่อมต่อของเซลล์สมอง และส่งเสริมพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์ได้

2. โปรตีน

เป็นสารอาหารที่สำคัญและจำเป็นสำหรับร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะนำไปใช้ช่วยเสริมสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนัง ผม และเล็บของทารก และยังช่วยรักษาสมดุลของน้ำในร่างกายของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์

3. กรดอะมิโน

เป็นส่วนประกอบของโปรตีนที่สำคัญต่อการทำงานของร่างกาย กรดอะมิโนมี 20 ชนิด แบ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็น 9 ชนิด ที่หาได้จากการทานอาหารเท่านั้น เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ร่างกายจะต้องการกรดอะมิโนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะไตรมาสสุดท้าย เพราะทารกในครรภ์จะเติบโตรวดเร็ว ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์จึงต้องได้รับสารอาหารที่เพียงพอ เพื่อให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโต

รังนก มีประโยชน์กับคนท้องจริงไหม

รังนก มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับคนท้อง ให้ประโยชน์ที่หลากหลาย เช่น เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ดูอ่อนวัย ช่วยควบคุมการนอนหลับทำให้หลับสบาย สามารถช่วยในการฟื้นฟูระดับพลังงานของคนป่วย ช่วยบำรุงประสาท ช่วยการทำงานของระบบเลือด และยังมีประโยชน์มากมาย อาทิเช่น

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงและทำงานได้ดีขึ้น ต่อต้านเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อต่าง ๆ ยับยั้งการจับตัวของเซลล์เม็ดเลือดแดงกับเชื้อไวรัส ลดการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสต่าง ๆ เช่น ไวรัสไข้หวัดใหญ่

2. ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

รังนกมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างนานะ (NANA) ช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิว ให้ผิวดูอ่อนเยาว์ เปล่งปลั่ง ลดเรือนริ้วลอย ยับยั้งการทำงานของเมลานิน ทำให้จุดด่างดำลดลง ทั้งยังมีคอลลาเจนช่วยรักษาความยืดหยุ่นของผิวหนัง ทำให้รอยแตกลายหลังคลอด ดูจางลง ช่วยฟื้นฟูมดลูกหลังคลอด

3. นอนหลับสบาย

กรดอะมิโนฮิสตีดีน จะมีส่วนช่วยสร้างสารอิสตามีน และกรดอะมิโนทริปโตเฟน ที่สร้างสารเซโรโทนิน ช่วยในระบบภูมิคุ้มกัน และการนอนหลับ ควบคุมการนอนหลับ ทำให้หลับสบาย

4. ร่างกายฟื้นฟูได้ไวขึ้น

รังนกมีสารอาหารสำคัญอย่าง NANA และ Zinc (ซิงค์ หรือ แร่ธาตุสังกะสี) มีคุณสมบัติในการช่วยกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกัน

5. บำรุงระบบประสาท

ส่งเสริมความสามารถในการเรียนรู้ และความจำ และส่งเสริมระดับสติปัญญาที่ดี งานวิจัยยังพบว่าการทานรังนกช่วยชะลอความเสื่อมของสมองตามวัยจากโรคอัลไซเมอร์ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของระบบประสาท

6. ช่วยการทำงานระบบเลือด

สารนานะ (NANA) ที่พบมากในเซลล์เม็ดเลือดแดง ช่วยเสริมการฟื้นฟูเซลล์เม็ดเลือดแดงที่เสียหาย ช่วยยืดอายุและป้องกันการสลายตัวของเม็ดเลือดแดง

คนท้องกินรังนกได้ไหม ประโยชน์ของรังนกที่ส่งต่อถึงลูกได้

รังนก เป็นอาหารบำรุงสุขภาพ มีประโยชน์ต่อสุขภาพกับคนในทุกช่วงวัย เช่น ผู้สูงอายุ เด็ก และผู้หญิง และช่วยบำรุงสุขภาพผู้หญิงหลังคลอด ช่วยบำรุงประสาทและสมอง และเสริมภูมิคุ้มกันให้ทารกในครรภ์ คนท้องกินรังนก ยังช่วยส่งต่อประโยชน์ที่ดีต่อทารกในครรภ์ ได้แก่

1. บำรุงระบบประสาทและสมองให้ลูก

ในรังนกมีกรดไซอะลิก ที่ส่งเสริมความจำและพัฒนาการทางจิตใจของทารกในครรภ์ การที่คุณแม่ทานกรดไซอะลิกในปริมาณที่เพียงพอในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ จะช่วยเสริมพัฒนาการสมองของทารกในครรภ์ และช่วยเสริมสร้างในการเชื่อมต่อของเซลล์สมองของทารกด้วย

2. เสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก

รังนกมีไกลโคเปปไทด์ และ ไกลแคน ช่วยส่งเสริมการเติบโตของแบคทีเรียดีในลำไส้ ช่วยให้สุขภาพลำไส้ดี กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยปรับปรุงเซลล์เนื้อเยื่อแปลกปลอม ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพลำไส้ของคุณแม่ตั้งครรภ์ และยังเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาของทารกในครรภ์ เมื่อคุณแม่ให้ทารกกิน

นมแม่ จะช่วยให้เสริมสร้างปอด และระบบภูมิคุ้มกันของทารกด้วย อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ถึงปริมาณที่เหมาะสมในการรับประทาน

คุณแม่ท้อง ควรเลือกกินรังนกยังไงให้ดีกับสุขภาพครรภ์

คุณแม่ท้องควรเลือกรังนกที่ดีมีคุณภาพ เป็นยี่ห้อที่น่าเชื่อถือ ระบุที่มาของรังนกชัดเจน เลือกซื้อรังนกที่มีน้ำตาลต่ำ มีส่วนผสมของรังนกแท้ เพื่อการได้รับคุณค่าประโยชน์สูงสุดจากการกินรังนก โดยมีวิธีในการเลือกรังนกที่มีคุณภาพ ดังนี้

1. เลือกยี่ห้อที่น่าเชื่อถือ

มีมาตรฐาน ถูกสุขลักษณะ สะอาด ไม่มีสิ่งแปลกปลอม ไม่มีกลิ่น ไม่มีสารกันบูด มีข้อมูลผู้ผลิต และมีเครื่องหมายจากสำนักคณะกรรมการอาหารและยา

2. เลือกยี่ห้อที่ระบุที่มาของรังนกชัดเจน

ระบุสารอาหารในรังนก และระบุส่วนผสมบนฉลาก

3. เลือกซื้อรังนกที่ใช้สารให้ความหวานจากธรรมชาติ

เลือกรังนกที่มีคุณภาพหรือรังนกที่มีน้ำตาลต่ำ เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

4. เลือกรังนกที่มีส่วนผสมของรังนกแท้

ไม่ซื้อรังนกที่มีราคาถูกจนเกินไป เพราะอาจเป็นรังนกปลอม ที่เป็นยางไม้คารายากัม ซึ่งไม่มีสารนานะ (NANA) เพราะยางไม้นี้สามารถดูดน้ำและพองตัวเป็นวุ้น มีลักษณะคล้ายรังนกจริง

คุณแม่ท้องไม่กินรังนก เมนูไหนบ้างที่ได้ประโยชน์ใกล้เคียงรังนก

นอกจากรังนกที่มีสารอาหารมากมายแล้ว ยังมีอาหารหลายประเภทที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่ต่างจากรังนก และสามารถให้ประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ได้ไม่ต่าง

จากรังนก คือ

1. **ไข่ไก่:** ไข่ไก่เป็นโปรตีนหลัก ที่สำคัญต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะช่วยเสริมสร้างเซลล์ทารก และช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเซลล์สมองทารกในครรภ์ สร้างน้ำย่อย เพิ่มปริมาณเลือด สร้างภูมิคุ้มกันการขาดโปรตีน
2. **เนื้อไก่:** มีโปรตีนค่อนข้างสูง มีสารอาหารหลากหลายชนิด และธาตุเหล็ก ที่ป้องกันภาวะโลหิตจางในระหว่างตั้งครรภ์ ช่วยในกระบวนการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ สร้างเซลล์และอวัยวะของทารก
3. **แซลมอน:** แซลมอนมีไอโอดีน และ โอเมก้า 3 สูง ช่วยกระตุ้นสมอง บำรุงเซลล์สมองให้ทารกในครรภ์ ส่งเสริมประสิทธิภาพความจำให้ทารก
4. **นม:** นมสำหรับคนท้อง เป็นเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะเป็นแหล่งสารอาหารจำเป็น เช่น แคลเซียม โปรตีน มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

เพื่อความปลอดภัยทางสุขภาพ และได้รับประโยชน์จากรังนก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรกินรังนกในปริมาณที่เหมาะสม และเลือกกินอาหารต่าง ๆ ให้ครบคุณค่าสารอาหาร เลือกรังนกที่สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน ไม่มีสารกันบูด มีข้อมูลผู้ผลิต และมีเครื่องหมายจากสำนักคณะกรรมการอาหารและยา เลือกสูตรที่มีน้ำตาลน้อย เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ที่จะก่อให้เกิดความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโกโก้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินสับปะรดได้ไหม อันตรายกับลูกในครรภ์หรือเปล่า
- คนท้องกินหน่อไม้ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. Amazing Benefits of Edible Bird’s Nest During Pregnancy, Allthingshealth
2. Caviar of the East: 3 Benefits of Consuming Bird Nest Drink During Pregnancy, Allthingshealth
3. รังนกทำมาจากอะไร? ทำไมถึงมีราคาแพง, กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
4. รังนก (อาหาร), กรมวิทยาศาสตร์บริการ

5. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. กรดอะมิโนจำเป็นคืออะไร สำคัญต่อร่างกายอย่างไร, Pobpad
7. NANA สารสำคัญในรังนก และเคล็ดลับการเลือกดื่มรังนกคุณภาพ, Pobpad
8. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. 8 อาหารคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, Pobpad
10. สูตร(ไม่)ลับ ให้ลูกน้อยแข็งแรงตั้งแต่ในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
11. 6 ประโยชน์ของรังนก อาหารเปี่ยมคุณค่าจากธรรมชาติ, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้