

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินมังคุดได้ไหม มีประโยชน์ ยังไง อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 16, 2025

4นาที

มังคุดได้รับยกย่องให้เป็น “ราชินีแห่งผลไม้” ด้วยรสชาติอร่อย หวานอมเปรี้ยว ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย แต่คุณแม่ตั้งครรภ์อาจสงสัยว่า คนท้องกินมังคุดได้ไหม มาดูกันว่า มังคุดจะมีส่วนช่วยในการบำรุงร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้อย่างไร และมีอะไรที่ต้องระวังบ้าง หากคุณแม่ตั้งครรภ์อยากกินมังคุด

คำถามที่พบบ่อย

กินมังคุดตอนท้อง ดีกับลูกในท้องยังไงบ้างคะ?

คลิก

ประโยชน์หลักๆ เลยคือ 'กรดโฟลิก' ที่มีในมังคุดค่ะ ซึ่งสำคัญมากๆ ในการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทของลูกน้อยค่ะ นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีที่ช่วยให้คุณแม่และลูกมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง และช่วยให้ร่างกายคุณแม่ดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้นด้วยค่ะ อย่างไรก็ตาม การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากหลายๆ แหล่ง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

ถ้าอยากทานให้ชื่นใจ แนะนำว่าทานประมาณ 4-5 ลูกต่อวันก็เพียงพอแล้วค่ะ และไม่ควรทานทุกวันนะคะ การทานผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปจะดีที่สุด เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

กินมังคุดตอนท้อง จะเสี่ยงเป็นเบาหวานไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะคุณแม่! ถ้าเราทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ไม่น่ากังวลคะ แต่ถ้าทานเยอะเกินไป ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงได้จริงๆ เพราะในมังคุดมีน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูงคะ เหมือนกับการทานผลไม้รสหวานอื่นๆ เลยคะ คือทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณนะคะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอคะ

สรุป

- มังคุดเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยประโยชน์ต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ
- มังคุดมีไฟเบอร์ ช่วยลดความเสี่ยงของความผิดปกติแต่กำเนิดของลูกน้อยในครรภ์
- มังคุดอุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ป้องกันการติดเชื้อต่างๆ
- โยอาหารในมังคุดยังช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดปัญหาท้องผูกที่พบบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนกินมังคุด เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการกินมังคุดที่เหมาะสมและปลอดภัย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินมังคุดได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน
- มังคุด ผลไม้รสหวานที่คุณแม่ควรรู้
- มังคุด มีสารอาหารอะไรที่ดีกับคุณแม่ตั้งครรภ์บ้าง
- ประโยชน์ของมังคุด สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินมังคุดได้ไหม คุณแม่ควรระวังอะไรบ้าง

คนท้องกินมังคุดได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน

มังคุด เป็นผลไม้ที่หลายคนชื่นชอบ ด้วยรสชาติหวานน้ำและสรรพคุณมากมาย คนท้องสามารถกินมังคุดได้ เพราะมังคุดอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ เช่น ช่วยลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติแต่กำเนิดของทารกในครรภ์ และยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

แต่การกินมังคุดในช่วงตั้งครรภ์ ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะทุกอย่างย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย หากกินมากเกินไปอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง ทำให้เกิดอาการท้องอืด คนท้องท้องเสีย หรือมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ คุณแม่ควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อนกินมังคุด เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการกินมังคุดที่เหมาะสมและปลอดภัย

มังคุด ผลไม้รสหวานที่คุณแม่ควรรู้

มังคุด เป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน หรือมีความเสี่ยงเป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนกินมังคุด และควรงินในปริมาณที่พอเหมาะ พร้อมสังเกตอาการของร่างกายไปด้วย หากพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นควรรีบไปพบแพทย์ทันที

มังคุด มีสารอาหารอะไรที่ดีกับคุณแม่ตั้งครรภ์บ้าง

มังคุดไม่ใช่แค่ผลไม้รสชาดีอร่อย แต่ยังมีอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในช่วงตั้งครรภ์ มาดูกันว่าสารอาหารเหล่านั้นมีอะไรบ้าง

1. กรดโฟลิก หรือโฟเลต

กรดโฟลิก หรือโฟเลต สารอาหารสำคัญที่ช่วยป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ เช่น สมองและกระดูกสันหลังไม่สมบูรณ์ การกินมังคุดจึงช่วยป้องกันทารกพิการแต่กำเนิด

2. โยอาหาร

ช่วยบรรเทาอาการท้องผูกที่เป็นปัญหาบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

3. วิตามินซี

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อย ช่วยป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ และยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใส

4. แมกนีเซียม

ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อและระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับสบาย

5. โปแทสเซียม

ช่วยควบคุมความดันโลหิต ลดความเสี่ยงของภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายในระหว่างตั้งครรภ์



ประโยชน์ของมังคุด สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

สารอาหารต่าง ๆ ในมังคุด มีประโยชน์มากมายต่อการตั้งครรภ์ ช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง ดังนี้

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

วิตามินซีในมังคุดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย

2. ชะลอริ้วรอย

วิตามินซีช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เพิ่มการผลิตคอลลาเจน ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นผิว ชะลอริ้วรอย แม้ในช่วงตั้งครรภ์ที่ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง

3. ช่วยย่อยอาหาร

มังคุดมีใยอาหารซึ่งมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี ลดปัญหาท้องผูกที่มักเกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์

4. บำรุงกล้ามเนื้อ

มังคุดมีแมกนีเซียมและแคลเซียมช่วยบำรุงกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้คุณแม่มีร่างกายแข็งแรง

5. บำรุงระบบประสาทและสมอง

โฟเลต สำคัญต่อการพัฒนาสมองและระบบประสาทของลูกน้อย ช่วยป้องกันความผิดปกติแต่กำเนิด

6. ควบคุมความดันโลหิต

โพแทสเซียมและแมกนีเซียมช่วยควบคุมความดันโลหิต ลดความเสี่ยงของภาวะครรภ์เป็นพิษ

7. ป้องกันมะเร็ง

เปลือกมังคุดมีสารที่เรียกว่า แซนโทน ช่วยป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง เช่น มะเร็งตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด

8. ช่วยป้องกันการพิการแต่กำเนิด

โฟเลต ช่วยป้องกันความผิดปกติของทารกแต่กำเนิด ทำให้ลูกน้อยเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์

คนท้องกินมังคุดได้ไหม คุณแม่ควรระวังอะไรบ้าง

มังคุดเป็นผลไม้ที่อร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ก็มีข้อควรระวังเล็กน้อยที่ควรทราบ เพื่อให้คุณแม่กินมังคุดอย่างปลอดภัยและได้ประโยชน์

- **ยางที่เปลือกมังคุด:** หลีกเลี่ยงมังคุดที่มีรอยแตกหรือมียางสีเหลืองไหล เพราะอาจทำให้เนื้อมังคุดมีรสขมและไม่อร่อย และควรหลีกเลี่ยงการกัดเปลือกมังคุด เพราะยางที่เปลือกมังคุดอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้
- **สารเคมีตกค้างที่เปลือก:** ก่อนกินมังคุด ควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำไหลผ่าน เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและสารเคมีที่อาจตกค้างอยู่
- **ไม่ควรกินเม็ดมังคุด:** ร่างกายคนเราไม่สามารถย่อยเมล็ดผลไม้ได้ การกินเม็ดมังคุดอาจทำให้เกิดปัญหาในระบบทางเดินอาหาร และทำให้เกิดภาวะลำไส้อุดตันได้

จะเห็นได้ว่า มังคุดถือเป็นผลไม้ที่มีข้อดีมากมายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่เนื่องจากยังไม่มีการวิจัยทางการแพทย์ที่แน่ชัดเกี่ยวกับปริมาณที่เหมาะสมในการกินมังคุดสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การกินมังคุดมากเกินไปอาจทำให้ได้รับสารแทนนิน (Tannin) ที่อยู่ในเปลือกมังคุด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับและไต จึงควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการกินที่เหมาะสม และนอกจากมังคุดแล้ว คุณแม่ตั้งครรภ์ยังสามารถกินผลไม้ชนิดอื่น ๆ ได้อีกมากมาย เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. Is Mangosteen Safe During Pregnancy?, Momjunction
2. มังคุด กับประโยชน์ต่อสุขภาพที่หลากหลาย, Pobpad
3. แคลเซียม / แมกนีเซียม เพื่อนรักที่ขาดกันไม่ได้, โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

4. มังคุด สรรพคุณและประโยชน์ของมังคุด 45 ข้อ !, Medthai
5. 20 ประโยชน์ของแมกนีเซียม (Magnesium) ทางการแพทย์, Medthai
6. กินผลไม้หรือยอย่าเปลือกสีนเมล็ด, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
7. วิธีเลือกมังคุด 5 เทคนิคนี้รู้ไว้ จะได้กินมังคุดที่อร่อย ไม่เนาเสีย, มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์
8. 10 ประโยชน์ของมังคุด ประโยชน์ของมังคุด, สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

อ้างอิง ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้