

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3  
บทความ

# คนท้องกินพิชซ่าได้ไหม เท่าไหร่ถึง พอดีและไม่อันตราย

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

พิชซ่าร้อน ๆ ชีสเยิ้ม ๆ เป็นอะไรที่ใคร ๆ ก็ชอบ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว การกินอาหารโปรดย่างพิชซ่า ที่เต็มไปด้วยชีสและแป้ง จะปลอดภัยหรือไม่? เพราะนอกจากความอร่อยแล้ว สุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในท้องก็สำคัญที่คุณแม่ทุกคนต้องใส่ใจ มาดูกันว่าพิชซ่าของอร่อย จะยังคงอยู่ในเมนูอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ได้หรือไม่ คนท้องกินพิชซ่าได้ไหม มาไขข้อข้องใจไปพร้อมกัน

## คำถามที่พบบ่อย

### กินพิชซ่าตอนท้อง จะอันตรายกับลูกไหมคะ?

คลิก

ตัวพิชซ่าที่ปรุงสุกดีแล้วไม่ได้เป็นอันตรายต่อลูกโดยตรงค่ะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ "วัตถุดิบที่ไม่สุก" เช่น เปปเปอร์โรนี หรือแฮมบางชนิดที่อาจมีเชื้อโรคได้ และชีสบางชนิดที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ค่ะ นอกจากนี้ พิชซ่ามีโซเดียมและไขมันสูง การทานบ่อยๆ อาจไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่ค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

### พิชซ่าหน้าอะไรที่คนท้องควรกิน และหน้าอะไรที่ควรเลี่ยงคะ?

คลิก

หน้าที่แนะนำคือหน้าที่เน้น "ผักปรุงสุก" หรือ "เนื้อสัตว์ที่สุกดีแล้ว" เช่น พิชซ่าหน้าฮาวายเอียน (สับปะรดสุก), พิชซ่าหน้าไก่ย่าง, หรือพิชซ่าหน้าเห็ดค่ะ ส่วนหน้าที่ควร "หลีกเลี่ยง" คือหน้าที่มีเนื้อสัตว์แปรรูปที่ไม่ผ่านความร้อนซ้ำ เช่น เปปเปอร์โรนี ซาลามิ หรือหน้าที่มีชีสชนิดนิมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ค่ะ เพื่อความปลอดภัยที่สุด ควรสอบถามส่วนผสมกับทางร้านและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

# แล้วชีสบนพิซซ่าล่ะคะ คนท้องกินได้ไหม?

คลิก

ชีสส่วนใหญ่ที่ใช้ทำพิซซ่า เช่น มอสซาเรลล่าชีส เป็นชีสแข็งที่ปลอดภัยและผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้วจะสามารถทานได้เมื่อปรุงสุกและร้อนจัดค่ะ แต่ควรหลีกเลี่ยงชีสชนิดนิ่ม (Soft Cheese) ที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ เช่น บลูชีส หรือ เฟต้าชีสบางชนิดค่ะ หากไม่แน่ใจชนิดของชีส ควรสอบถามกับทางร้านโดยตรงและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความมั่นใจนะคะ

## สรุป

- คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถกินพิซซ่าได้ แต่ไม่ควรกินมากและบ่อยเกินไป รวมถึงต้องคำนึงถึงความสุขของวัตถุดิบและความหลากหลายของสารอาหารที่จะได้รับด้วย
- พืชที่ไม่ใช่อาหารสุขภาพ เพราะพืชมีแป้งและชีส ซึ่งมีโซเดียมและไขมันสูง หากกินบ่อยอาจทำให้น้ำหนักตัวของคุณแม่เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วน และการเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ได้
- พืชหน้าเนื้อสัตว์ ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าเนื้อสัตว์ผ่านความร้อนจนสุกทั่วถึง ไม่มีส่วนที่ยังดิบ เพื่อป้องกันอาหารเป็นพิษจากส่วนผสมที่ไม่สุก 100 เปอร์เซ็นต์
- ในพืชมีส่วนผสมหลากหลายชนิดที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ เช่น แพ้เคซีน (จากนม) แพ้มะเขือเทศ แพ้อาหารทะเล และแพ้ยีสต์ คุณแม่ควรสอบถามพนักงานร้านอาหารเกี่ยวกับอาหารที่แพ้อย่างละเอียดก่อนสั่ง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายต่อสุขภาพคุณแม่แค่ไหน
- คุณแม่ท้องอยากกินพิซซ่า กินยังไงให้ดีต่อสุขภาพ
- พืชหน้าอะไรบ้าง ที่คุณแม่ท้องกินได้

## คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

พืชไม่ใช่อาหารสุขภาพ แต่ถ้าคนท้องอยากกินพิซซ่าจะเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์หรือเปล่า คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม เป็นคำถามที่พบบ่อย โดยการกินพิซซ่าในช่วงตั้งครรภ์นั้นไม่ได้เป็นอันตรายเสมอไป เพราะวัตถุดิบบางชนิดที่มีอยู่ในพิซซ่า นั้น ก็มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่คนท้องต้องใส่ใจเป็นพิเศษในการทานพิซซ่า เพื่อความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ โดยมีปัจจัยหลายอย่างที่ต้องพิจารณา ดังนี้

## 1. วัตถุดิบและความสะอาด

ถ้าพิซซ่าที่คุณแม่อยากกินทำมาจากวัตถุดิบสดใหม่ สะอาด ปิ้งสุกอย่างทั่วถึง และมาจากร้านที่ได้มาตรฐาน ก็สามารถกินได้เป็นครั้งคราว แต่ถ้าพิซซ่ามีวัตถุดิบที่ปรุงไม่สุก อย่างเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น เป็บเปอโรนี แฮม ไส้กรอก ซาลา미 หรือปรุงในสภาพแวดล้อมที่ไม่สะอาด อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรค ซึ่งเป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

## 2. ปริมาณและความหลากหลาย

การกินพิซซ่าบ่อยเกินไป หรือเน้นกินแต่ชีส อาจทำให้ได้รับโซเดียมและไขมันสูงเกินไป ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรเลือกพิซซ่าที่มีผักหลากหลายชนิด เพื่อให้ได้วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกาย

# คนท้องกินพิซซ่าได้ไหม อันตรายต่อสุขภาพคุณแม่แค่ไหน

การกินพิซซ่าบ่อย ๆ ในช่วงตั้งครรภ์ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้ เนื่องจากพิซซ่าส่วนใหญ่จัดอยู่ในประเภทอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีไขมันสูง ซึ่งหากกินมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้แก่

### 1. โรคอ้วน

พิซซ่ามีปริมาณแคลอรีและไขมันสูง หากกินบ่อยไป อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ได้

### 2. ร่างกายขาดสารอาหาร

พิซซ่าส่วนใหญ่ทำจากแป้งขัดขาว ซึ่งมีใยอาหารต่ำและขาดวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องการ เพื่อพัฒนาสมองและร่างกายของลูกน้อย

### 3. แพ้ส่วนผสม

สำหรับผู้ที่มีการแพ้อาหาร การกินพิซซ่าอาจเป็นเรื่องที่ต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากพิซซ่ามีส่วนผสมหลากหลายชนิดที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ เช่น แพ้เคซีน (จากนม) แพ้มะเขือเทศ แพ้อาหารทะเล และแพ้ยีสต์ คุณแม่ควรสอบถามพนักงานร้านอาหารเกี่ยวกับอาหารที่แพ้อย่างละเอียดก่อนสั่ง สำหรับคุณแม่ที่แพ้ส่วนผสมในพิซซ่า ยังสามารถกินพิซซ่าได้ โดยสามารถเลือกวัตถุดิบทดแทน

อาหารที่แพ้ เช่น

- **แพ้เคซีน** เลือกชีสที่ทำจากพืช เช่น ชีสถั่วเหลือง หรือสังพัชซ่าแบบไม่ใส่ชีส แล้วเพิ่มท็อปปิงอื่น ๆ ที่คุณแม่ชอบแทน
- **แพ้มะเขือเทศ** เลือกพิชซ่าแบบไม่มีซอสมะเขือเทศ เช่น พิชซ่าสลัด พิชซ่าขาว หรือพิชซ่าไก่บาร์บีคิว
- **แพ้ยีสต์** เลือกร้านอาหารที่ขายพิชซ่าแบ่งไม่มียีสต์ หรือทำพิชซ่าเองโดยใช้เบกกิ้งโซดาแทนยีสต์

## 4. อาหารเป็นพิษจากส่วนผสมที่ไม่สุก

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่อยากกินพิชซ่า ต้องระวังเรื่องความสะดวกและความสุขของเนื้อสัตว์เป็นพิเศษ เพราะหากเนื้อสัตว์ไม่สุกดี อาจมีเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น เชื้อซัลโมเนลลา เชื้อลิสเตอเรีย ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ อาหารเป็นพิษ หรืออาการรุนแรงอื่น ๆ ได้

## คุณแม่ต้องอยากกินพิชซ่า กินยังไงให้ดีต่อสุขภาพ

คนท้องสามารถกินพิชซ่าได้ เพียงแค่เลือกทานอย่างระมัดระวัง และควบคุมปริมาณให้พอดีไม่ทานเยอะจนเกินไป ลองทำตามวิธีนี้ได้เลย

### 1. กินในปริมาณที่เหมาะสม

กินพิชซ่า 1 ชิ้น แทนการกินพิชซ่าทั้งถาด และเลือกกินแบบแบ่งบาง เพราะแบ่งบางจะมีปริมาณแป้งและไขมันน้อยกว่าแป้งหนานุ่ม ช่วยให้ควบคุมปริมาณแคลอรีได้ดีขึ้น ที่สำคัญไม่ควรกินบ่อยเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันและโซเดียมมากเกินไป

### 2. กินพิชซ่าที่ทำสดใหม่

ทานพิชซ่าที่ทำสดใหม่และผ่านความร้อนสูงเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย โดยสังเกตได้จากเปเปโรนีหรือซาลามิที่สุกจนร้อนและกรอบ หากพิชซ่ามีการโรยหน้าเนื้อสัตว์หรือผักหลังอบแล้ว ควรขอให้ร้านนำกลับเข้าเตาอบอีกครั้งเพื่อให้เนื้อและผักสุกทั่วถึง หากมีพิชซ่าเหลือสามารถอุ่นซ้ำได้โดยใช้ไมโครเวฟ เตาอบ หรือเตาปิ้งย่าง แต่ต้องแน่ใจว่าอุณหภูมิภายในถึง 75 องศาเซลเซียส และควรกินให้หมดภายใน 1-2 วัน เพื่อป้องกันการขยายพันธุ์ของเชื้อแบคทีเรีย

### 3. ปรงสุก

ก่อนกินพิชซ่าทุกครั้ง ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าพิชซ่าสุกทั่วถึง โดยเฉพาะบริเวณตรงกลาง ซึ่งมักจะสุกไม่ทั่วถึง สังเกตจากชีสต้องร้อนจัด ไม่ใช่แค่เพียงอุ่น ๆ เพราะความร้อนจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนมาได้ หลีกเลี่ยงที่อปิ้งดิบ เช่น เนื้อสัตว์ และผักสดที่ไม่ได้ผ่านการปรงสุก

### เลือกหน้าพิชซ่า ที่มีประโยชน์กับร่างกาย

นอกจากหน้าพิชซ่าที่มีแต่เนื้อสัตว์หรือชีส คุณแม่สามารถลองเพิ่มผักและผลไม้ที่ปรงสุกลงไปในหน้าพิชซ่า เช่น พริกหยวก มะเขือเทศ บรอกโคลี หรือสับปะรด เลือกแป้งพิชซ่าที่มีประโยชน์ เช่น แป้งโฮลวีท แป้งไร้กลูเตน หรือทำแป้งพิชซ่าเองจากดอกกะหล่ำ หรือแป้งถั่ว เพื่อเพิ่มใยอาหาร และเลือกที่อปิ้งที่มีประโยชน์และหลากหลาย เช่น ไก่ย่าง เห็ด เป็นต้น

นอกจากนี้การทำพิชซ่าโฮมเมดเอง จะช่วยให้คุณแม่สามารถควบคุมวัตถุดิบและปริมาณได้อย่างละเอียด ทำให้มั่นใจได้ว่าพิชซ่าที่ได้มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด



# พิชชาหน้าอะไรบ้าง ที่คุณแม่ท้องกินได้

หากคุณแม่ต้องการกินพิชชาให้ได้ทั้งความอร่อยและสารอาหารครบถ้วน ควรเลือกหน้าพิชชาที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ชีสที่ทำจากนมพาสเจอร์ไรซ์ แป้งโฮลวีท เต็มผักและผลไม้ ที่สำคัญเนื้อสัตว์และผักผลไม้ทุกชนิดต้องผ่านการปรุงสุกเสมอ แนะนำหน้าพิชชาที่คนท้องกินได้ ดังนี้

## 1. พิชชาหน้าฮาวายเอี้ยน

พิชชาหน้าฮาวายเอี้ยนเป็นพิชชาหน้าโปรดของใครหลายคน พิชชาฮาวายเอี้ยนสามารถเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะมีสับประรดรสชาติเปรี้ยวหวาน แต่ต้องมั่นใจว่าปรุงสุกอย่างทั่วถึง

## 2. พิชชาหน้าต้มยำกุ้ง

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ชอบความแซบและรสชาติจัดจ้าน พิชชาต้มยำกุ้งเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่น่าสนใจ เมนูนี้ไม่เพียงแต่จะอร่อยถูกปาก แต่ยังได้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางอาหารจากกุ้ง ปลาหมึก เห็ด และรสชาติเผ็ดเปรี้ยว อย่างไรก็ตามสำหรับพิชชาต้มยำกุ้ง ต้องมั่นใจว่ากุ้ง ปลาหมึก และเห็ดนั้นปรุงสุกทั่วถึง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ สำหรับคุณแม่ท้องอาจปรับลดความเผ็ดลงได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร และอย่าลืมเลือกแป้งบางหรือแป้งโฮลวีท เพื่อลดปริมาณคาร์โบไฮเดรต

## 3. พิชชาเวจี

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่ต้องการกินอาหารอร่อยและมีประโยชน์ไปพร้อมกัน การเลือกทานพิชชาเวจีจะช่วยให้คุณแม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุจากผักต่าง ๆ อย่างครบถ้วน ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยผักทุกชนิดต้องปรุงสุกก่อนนำมารับประทาน เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ

## 4. พิชชาหน้าชีฟูด

เป็นอีกหนึ่งเมนูที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอุดมไปด้วยโปรตีนจากทะเลและวิตามินจากผักต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ต้องระวังหากคุณแม่แพ้อาหารทะเลชนิดใดชนิดหนึ่งควรหลีกเลี่ยง และวัตถุดิบทุกชนิดต้องปรุงสุกทั่วถึง เพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ รวมถึงควรปรุงรสไม่จัดจ้านเกินไป เพื่อไม่ให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

คนท้องกินพิชชาได้ไหม คนท้องต้องใส่ใจเป็นพิเศษในการทานพิชชา เพื่อความปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น พิชชาต้องปรุงสุก และสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีเนื้อสัตว์หรือผักผลไม้

เป็นส่วนประกอบต้องสูงที่สุดถึง ไม่ควรทานมากหรือทานบ่อยเกินไป ทานแค่พอให้บรรเทาความ  
อยากเป็นครั้งคราวเท่านั้น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องย้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

### อ้างอิง:

1. Eating Pizza During Pregnancy - Is It Safe?, Firstcry
2. Pizza during pregnancy: Ways to eat it and recipes to try, Momjunction
3. Which Pizza Toppings Are Safe in Pregnancy? Find Out Here, Pregnancy Food Checker
4. What You Need to Know About Pizza Allergens, Verywellhealth
5. Is Pizza Healthy? Nutrition Tips for Pizza Lovers, Healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้