รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม มีประโยชน์ยังไงกับคุณแม่ท้อง

ก.ย. 16, 2025

5นาที

น้ำขิง ถือเป็นเครื่องดื่มแนะนำสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์และสรรพคุณที่ดีเหมาะกับช่วงตั้งท้อง ช่วยแก้อาการแพ้ท้อง ขับลม และทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่ดีมีประโยชน์เหมาะสำหรับคนท้องมากมาย แต่ก็มีข้อที่ควรระวังด้วยเช่นกัน เพราะขิงเป็นพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน อาจทำให้อุณหภูมิในร่างกายของคนท้องสูงขึ้น ส่งผลต่อทารกในครรภ์ บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจประโยชน์และโทษของขิงให้คุณแม่ได้ทราบกัน

คำถามที่พบบ่อย

กินน้ำขิงตอนท้อง จะอันตรายกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

หากดื่มในปริมาณที่พอเหมาะก็ไม่เป็นอันตรายค่ะ แต่เนื่องจากขิงมีฤทธิ์ร้อน หากคุณแม่ดื่มในปริมาณที่มากเกินไปหรือเข้มข้นเกินไป อาจทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบ ไม่สบายตัวได้ค่ะ ซึ่งอาจไม่ดีต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ ดังนั้นหัวใจสำคัญคือความพอดีค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ถ้าอยากดื่มจริงๆ ควรดื่มตอนไหนดีที่สุดคะ?

คลิก

ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือ "ตอนเช้า" หรือ "ช่วงที่มีอาการแพ้ท้อง" ค่ะ การดื่มตอนเช้าจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า และช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารได้ด้วยค่ะ ส่วนการจิบอุ่นๆ ตอนรู้สึกคลื่นไส้ก็จะช่วยบรรเทาอาการได้ดีมากเลยค่ะ แต่ไม่แนะนำให้ดื่มก่อนนอนนะคะ เพราะอาจทำให้นอนไม่หลับได้ค่ะ เรื่องเวลาที่เหมาะสมที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงค่ะ

ควรดื่มน้ำขิงแบบไหนดีคะ? แบบซองชงดื่ม หรือต้มสดดี?

คลิก

แบบไหนก็ได้ค่ะคุณแม่ ขึ้นอยู่กับความสะดวกเลยค่ะ แต่มีข้อควรระวังนิดนึงคือ ถ้าเป็นแบบซองสำเร็จรูป ให้คุณแม่ลองพลิกดูฉลากโภชนาการก่อนนะคะ ควรเลือกสูตรที่ "น้ำตาลน้อย" ที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ค่ะ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุด การต้มขิงสดเองแล้วเติมความหวานเล็กน้อยจะสามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลได้ดีที่สุดค่ะ เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมนะคะ

สรุป

- คุณแม่ท้องสามารถกินน้ำขิงได้ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย และมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
- สรรพคุณของน้ำขิง อาทิ แก้ท้องอืดบรรเทาอาการคลื่นไส้ และเวียนศีรษะ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหวัด และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
- ข้อควรระวังสำหรับคุณแม่ท้องในการกินน้ำขิง ไม่ควรรับประทานเข้มข้นจนเกินไป เพราะร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น จนอาจส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์ รวมถึงระวังระดับน้ำตาลในน้ำขิงเพื่อป้องกันภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกหรือเปล่า
- น้ำขิง มีสรรพคุณอะไรบ้าง ดีต่อคุณแม่ท้องยังไง
- คุณแม่ท้องกินน้ำขิงทุกวันได้ไหม ดีต่อสุขภาพหรือเปล่า
- คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม กินน้ำขิงช่วงเวลาไหนดีต่อสุขภาพ
- คุณแม่กินน้ำขิงได้ไหม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ต้องระวัง
- เมนูน้ำขิงสำหรับคนท้อง ช่วยให้คุณแม่กินง่ายขึ้น

คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกหรือเปล่า

คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม คุณแม่ท้องสามารถกินน้ำขิงได้ เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ มากมาย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส รวมถึงเส้นใยและโปรตีน แต่เนื่องจากขิงมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน มีความเผ็ดร้อน ซึ่งหากคุณแม่ท้องรับประทานในปริมาณมากหรือแบบเข้มข้นจนเกินไป จะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นจนรู้สึกไม่สบายตัวได้ จนอาจส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์ เมื่อร่างกายคนท้องมีอุณหภูมิสูงขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรืออาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ได้ คุณแม่ท้องจึงควรกินน้ำขิงในปริมาณที่พอดี ไม่มากจนเกินไปในแต่ละ

ครั้ง

น้ำขิง มีสรรพคุณอะไรบ้าง ดีต่อคุณแม่ท้องยังไง

ขิงเป็นสมุนไพรที่สามารถนำไปประกอบอาหาร หรือรับประทานโดยตรงได้ ซึ่งมีสรรพคุณที่ดีต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

1. ช่วยขับลม แก้ท้องอืด

เนื่องจากขิงมีสรรพคุณช่วยให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดอาการท้องอืดของคนท้องได้

2. บรรเทาอาการแพ้ท้อง

ขิงช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ และเวียนศีรษะและอาการแพ้ท้อง ได้ จึงทำให้อาการแพ้ท้องดีขึ้น

3. ลดคอเลสเตอรอล

พบว่าขิงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ควรระมัดระวังในการกินขิงสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะอาจทำให้ระดับอินซูลินลดลงผิดปกติจนก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นจึงควรปรึกษาคุณหมอก่อนรับประทานขิงสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

4. ลดการอักเสบ

มีผลการศึกษาพบว่าขิงช่วยสกัดฮอร์โมนที่มีส่วนช่วยลดการอักเสบ ซึ่งช่วยให้ลดความเจ็บปวดจากโรคไมเกรน หรืออาการไขข้ออักเสบ จนถึงโรคข้อเข่าเสื่อมให้มีอาการดีขึ้นได้

5. ป้องกันโรคหวัด

เพราะขิงมีสรรพคุณเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน จึงช่วยป้องกันอาการหวัด อาการระคายคอ

6. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตของคนท้องทำงานได้ดี ทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายลง

คุณแม่ท้องกินน้ำขิงทุกวันได้ไหม ดีต่อสุขภาพหรือเปล่า

คุณแม่ท้องสามารถกินน้ำขิงได้ทุกวัน เพราะช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย และคลื่นไส้ได้ดี รวมถึงช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย แต่ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เข้มข้นจนเกินไป และเป็นสูตรไม่มีน้ำตาลหรือน้ำตาลน้อยเพราะอาจทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงจนไม่สบายตัว ส่งผลต่อการเต้นผิดปกติของหัวใจและระคายเคืองกระเพาะอาหาร จนถึงภาวะแทรกซ้อนที่อาจส่งผลอันตรายต่อการตั้งครรภ์ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้ขิงเพื่อช่วยลดการแพ้ท้อง

คนท้องกินน้ำขิงได้ไหม กินน้ำขิงช่วงเวลาไหนดีต่อสุขภาพ

คุณแม่ท้องคงทราบดีเกี่ยวกับข้อดีของการดื่มน้ำขิงต่าง ๆ มากมาย แต่อาจมีคำถามเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เหมาะสมในการกินน้ำขิงอย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งแนะนำเป็น 2 ช่วงเวลานี้

- **ช่วงเช้า** เนื่องจากขิงมีสรรพคุณในการกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยขับลม ทำให้ลดอาการท้องอืด จึงช่วยในการย่อยหลังอาหารมื้อเช้าได้
- **เวลาแพ้ท้อง** เพราะจะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียน คลื่นไส้ อีกทั้งฤทธิ์ร้อนของขิง ช่วยให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น ระบบไหลเวียนเลือดที่ดี ก็จะทำให้คุณแม่ท้องผ่อนคลายสบายตัวมากยิ่งขึ้น

คุณแม่กินน้ำขิงได้ไหม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ต้องระวัง

ขิงมีประโยชน์และสรรพคุณมากมายที่เหมาะสมกับคนท้อง แต่การรับประทานน้ำขิง ก็มีข้อควรระวังเพื่อให้คุณแม่ท้องได้รับคุณค่าจากขิงอย่างแท้จริง ดังนี้

1. **ระวังน้ำตาลในน้ำขิง** เนื่องจากน้ำขิงสำเร็จรูปหาซื้อได้ง่าย และสะดวกในการพกพาเพราะแค่ชงกับน้ำร้อนก็สามารถดื่มได้ทันที แต่การเลือกซื้อน้ำขิงสำเร็จรูป คุณแม่ท้องควรสังเกตปริมาณน้ำตาล โดยเลือกขิงผงที่ไม่มีน้ำตาลหรือเป็นสูตรน้ำตาลน้อย เพื่อช่วยลดความเสี่ยงภาวะเบาหวานระหว่างตั้งท้องได้
2. **ไม่ควรกินน้ำขิงก่อนนอน** ฤทธิ์ของขิงที่มีความเผ็ดร้อน หากรับประทานแล้วนอนทันทีอาจทำให้นอนไม่หลับ เพราะรู้สึกไม่สบายตัวได้
3. **อย่ากินน้ำขิงแล้วปล่อยให้ท้องว่าง** เพราะอาจทำให้ระคายเคือง รู้สึกแสบร้อนที่กระเพาะอาหารได้
4. **ไม่ควรกินน้ำขิงค้างคืน** เพราะหากต้มน้ำขิงดื่มเอง ควรต้มในปริมาณที่พอดี ไม่เหลือค้างคืน เพราะสรรพคุณของขิงอาจสูญเสียลงได้ รวมถึงหากเก็บรักษาไม่ดีเพียงพออาจมีสิ่งเจือปนได้

เมนูน้ำขิงสำหรับคนท้อง ช่วยให้คุณแม่กินง่ายขึ้น

คุณแม่ท้องบางคนอาจรับประทานขิงได้อย่างง่ายดาย แต่สำหรับบางคนอาจจะไม่ถูกปากกับกลิ่นฉุนและรสชาติที่เผ็ดร้อนมากนัก ซึ่งคุณแม่ท้องสามารถนำเมนูเหล่านี้ไปประยุกต์ให้รับประทานขิงได้ง่ายขึ้น

1. เต้าฮวยน้ำขิง

โดยเต้าฮวยทำจากน้ำเต้าหู้ แป้งข้าวโพด เจี๊ยะกอ และน้ำสะอาด ส่วนน้ำขิงอาจจะใส่น้ำตาลเล็กน้อย เสิร์ฟคู่กัน รับประทานขณะร้อน จะกินตอนเช้าหรือรองท้องตอนสาย ๆ ก็ได้

2. บัวลอยน้ำขิง

นำแป้งบัวลอยห่องาดำ รับประทานคู่กับน้ำขิงร้อน ๆ หอมอร่อย รับประทานน้ำขิงได้ง่ายขึ้น

3. ไข่หวานน้ำขิง

ควรใช้ไข่ไก่ที่สดใหม่ เพราะไข่ขาวจะไม่กระจายตัว ตอกไข่ไก่ลงในหม้อต้มน้ำขิง รับประทานคู่กัน จะรู้สึกสดชื่นและช่วยลดอาการท้องอืดได้

4. น้ำขิงผสมน้ำผึ้ง

นอกจากสรรพคุณที่ดีของน้ำขิงแล้ว การใส่น้ำผึ้งนอกจากจะช่วยให้รับประทานน้ำขิงได้ง่ายขึ้น ยังช่วยบรรเทาอาการทางเดินหายใจต่าง ๆ และฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราได้

5. น้ำขิงผสมมะนาว

รสเปรี้ยวของมะนาวจะช่วยให้สดชื่นและรับประทานง่ายมากขึ้น สามารถทานได้ทั้งแบบร้อนและเย็น หรือใส่โซดาเพิ่มความสดชื่นได้อีกด้วย

6. ฟองเต้าหู้น้ำขิง

นำฟองเต้าหู้ที่แช่น้ำจนนิ่ม มาต้มในน้ำขิง ปรุงรสหวานตามชอบ แช่เย็นเก็บไว้ดื่มยามกระหาย หรือ ดื่มแบบร้อน จะชุ่มคอแก้ไอได้

ขิง ถือเป็นสมุนไพรที่มีการศึกษาว่ามีสรรพคุณที่ดี มีประโยชน์มากมาย อีกทั้งคุณแม่ท้องยังสามารถรับประทานน้ำขิงเพื่อช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้อง ป้องกันโรคหวัด ลดอาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ลดน้ำตาลและลดการอักเสบต่าง ๆ แต่การรับประทานขิงก็มีข้อควรระวังที่คุณแม่ท้องควรศึกษาหรือปรึกษาแพทย์โดยทันทีหากมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้น

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. คนท้องกินน้ำขิงได้หรือไม่, มูลนิธิหมอชาวบ้าน
2. ‘ขิง’ ประโยชน์และโทษที่คาดไม่ถึง, สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดปัตตานี
3. มารู้จัก "ขิง" กันเถอะ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. เต้าฮวย น้ำขิง, Wongnai
5. วิธีทำ “บัวลอยน้ำขิง” เมนูของหวานเพื่อสุขภาพ เสิร์ฟร้อน ๆ ซดคล่องคอ!, Wongnai
6. ไข่หวานน้ำขิง, Wongnai
7. น้ำผึ้งกับประโยชน์ทางการแพทย์, Pobpad
8. แจก 10 สูตรเมนูน้ำขิงยอดฮิต รวมมิตรเครื่องดื่มสุขภาพ ซดคล่องคอ!, Wongnai
9. ฟองเต้าหู้น้ำขิง, Cookpad

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้