

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินทับทิมได้ไหม มีประโยชน์ กับคุณแม่ท้อง

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

ช่วงตั้งครรภ์ เป็นช่วงเวลาที่คนท้องต้องใส่ใจดูแลเป็นพิเศษ การเลือกอาหารที่เหมาะสม จะช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งทับทิมเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดี มีสารต้านอนุมูลอิสระมาก และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้ดี คนท้องกินทับทิมได้ไหม? กินอย่างไรถึงจะปลอดภัยและดีต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง เรามาคำตอบและไขข้อสงสัยในบทความนี้กัน

คำถามที่พบบ่อย

กินทับทิมตอนท้อง ดีกับลูกในท้องยังไงบ้างคะ?

คลิก

ประโยชน์หลักๆ เลยคือ 'กรดโพลีฟีนอล' ที่มีในทับทิมค่ะ ซึ่งสำคัญมากๆ ในการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทของลูกน้อยค่ะ นอกจากนี้ยังมีวิตามินเคที่ช่วยเรื่องการสร้างกระดูกให้แข็งแรง และธาตุเหล็กที่ช่วยบำรุงเลือดให้ทั้งคุณแม่และเจ้าตัวเล็กด้วยค่ะ อย่างไรก็ตาม การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากหลายๆ แหล่ง เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

ถ้าอยากทานให้ชื่นใจ แนะนำว่าทานประมาณครึ่งถ้วยตวงต่อวันก็เพียงพอแล้วค่ะ เพราะถึงแม้จะมีประโยชน์ แต่ทับทิมก็มีน้ำตาลธรรมชาติอยู่เหมือนกันค่ะ การทานผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปจะดีที่สุด เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

ดื่มน้ำทับทิมกล่องแทนการกินสดๆ ได้ไหมคะ?

คลิก

แนะนำให้ทานเป็นผลสดๆ หรือคั้นสดไม่เติมน้ำตาลจะดีที่สุดค่ะ เพราะน้ำผลไม้แบบกล่องส่วนใหญ่มักจะมีการเติมน้ำตาลในปริมาณที่สูงมาก และอาจมีสารอาหารน้อยกว่าผลไม้สดค่ะ การได้รับน้ำตาลมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ค่ะ หากคุณแม่ไม่แน่ใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญก่อนทานนะคะ

สรุป

- ทับทิมเป็นสุดยอดผลไม้ที่คนท้องกินได้ ทั้งเมล็ดสด ๆ หรือจะกินเป็นน้ำทับทิมก็ได้ เพราะทับทิมอุดมด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพคุณแม่ และดีต่อลูกน้อยในท้อง เพราะมีไฟเบอร์ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิดได้
- ทับทิมมีวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูก พัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และป้องกันโรคต่าง ๆ ได้
- ทับทิมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง เพราะมีส่วนช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง ลดการปวดกล้ามเนื้อ เสริมสร้างกระดูก ช่วยป้องกันอาการท้องผูกที่พบได้มากในคนท้อง และลดความเสี่ยงในการเกิดครรภ์เป็นพิษ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินทับทิมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- แร่ธาตุและวิตามินในทับทิม ดีต่อคนท้อง
- ประโยชน์ของทับทิม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินทับทิมได้ไหม ทับทิมช่วยป้องกันโรคได้
- คนท้องกินทับทิมได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน

คนท้องกินทับทิมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องกินทับทิมได้ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน แร่ธาตุ และไฟเบอร์ในปริมาณสูง โดยเฉพาะวิตามินเค ที่ช่วยเรื่องการบำรุงกระดูกของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง นอกจากนี้ การดื่มน้ำทับทิมเป็นประจำ ยังเป็นการลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของรก และยังเป็นการบำรุงรกของคนท้องให้แข็งแรงอีกด้วย

แร่ธาตุและวิตามินในทับทิม ดีต่อคนท้อง

ทับทิมผลไม้สีแดง ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่ดีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ประกอบไปด้วย

1. โฟเลต หรือกรดโฟลิก

โฟเลต เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อคนท้องเป็นอย่างมาก เพราะมีส่วนช่วยในเรื่องของการแบ่งเซลล์ในเม็ดเลือดแดง พัฒนาการทางสมอง และลดความเสี่ยงต่อการผิดปกติของลูกน้อยในท้องด้วย

2. โปแทสเซียม

เป็นอีกหนึ่งสารอาหาร ที่ช่วยเรื่องของพัฒนาการทางสมองของทารก รวมถึงเรื่องการขับถ่ายของคุณแม่ที่มีกปัญหาหยาบ่อย ๆ ในระหว่างการตั้งครรภ์

3. แคลเซียม

ในทับทิมมีแคลเซียม ที่ช่วยเรื่องของการเสริมสร้างและบำรุงกระดูกที่แข็งแรง ซึ่งจำเป็นต่อการเติบโตของลูกน้อยในท้อง และการเสริมสร้างความแข็งแรงของคนท้อง

4. แมกนีเซียม

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ของคนท้อง หากคุณแม่ขาดแมกนีเซียมหรือมีปริมาณแมกนีเซียมที่ต่ำ อาจทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุนได้

5. ธาตุเหล็ก

คนท้องจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็ก เพื่อเพิ่มเม็ดเลือดแดงให้เพียงพอตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้

6. วิตามินเค

มีบทบาทสำคัญต่อการสังเคราะห์โปรตีน เพื่อใช้ในกระบวนการแข็งตัวของเลือดและเมตาบอลิซึมของกระดูก หากคนท้องขาดวิตามินเค อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการแข็งตัวของเลือดได้

7. วิตามินซี

วิตามินซีมีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะเป็นวิตามินที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับคุณแม่ ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ อาจช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง และช่วยลดไขมันในเลือด การได้รับวิตามินซีช่วงตั้งครรภ์ จึงช่วยให้คนท้องมีสุขภาพที่ดีตลอดการตั้งครรภ์ได้

8. วิตามินอี

มีหน้าที่กำจัดอนุมูลอิสระ และช่วยป้องกันไม่ให้เยื่อหุ้มเซลล์ของร่างกายถูกทำลาย หากร่างกายของคนท้องขาดวิตามินอี อาจทำให้เกิดความผิดปกติของระบบประสาท กล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือปวดกล้ามเนื้อได้ง่าย



ประโยชน์ของทับทิม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ทับทิม เป็นหนึ่งในผลไม้ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว จะทานสด ๆ หรือจะทานเป็นน้ำผลไม้ก็ได้ ทาน

แล้วทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น แอ้มยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะมีคุณประโยชน์มากมายที่ดีต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง ดังนี้

1. ป้องกันอาการท้องผูก

ทับทิม เป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์ไบโอติก จึงมีประโยชน์ต่อลำไส้ของคนท้อง และยังมีไฟเบอร์สูง จึงช่วยให้ระบบย่อยอาหารของคุณแม่ดีขึ้น ป้องกันท้องผูกได้ดี และช่วยป้องกันโรคเรื้อรังอย่างโรคลำไส้อักเสบ มะเร็งลำไส้ หรือโรคหลอดเลือดและหัวใจด้วย

2. ลดการเกิดปวดกล้ามเนื้อ

ในทับทิมมีแร่ธาตุอย่างวิตามินอี ที่ช่วยป้องกันไม่ให้เยื่อหุ้มเซลล์ของร่างกายถูกทำลาย และยังช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อของคุณแม่ ที่อยู่ในระยะของการตั้งครรภ์ด้วย

3. ลดความเสี่ยงความพิการของลูกในท้อง

โฟเลตที่อยู่ในทับทิม มีส่วนช่วยลดโอกาสเสี่ยงความพิการแต่กำเนิดของทารกได้ อย่างไรก็ตาม การกินผลไม้ที่มีโฟเลตอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการของคนท้อง คุณแม่ที่เข้ารับการฝากครรภ์ อาจได้รับการวิตามินเสริมโฟเลตจากคุณหมอ

4. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

คนท้องและทารกในครรภ์ จำเป็นต้องได้รับวิตามินที่ช่วยในการเสริมสร้างกระดูกที่แข็งแรง ซึ่งในทับทิมมีวิตามินเคและแคลเซียม ที่ส่งผลดีต่อกระดูกของคุณแม่และลูกน้อย

คนท้องกินทับทิมได้ไหม ทับทิมช่วยป้องกันโรคได้

ทับทิมเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินมากมาย จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่หลากหลาย มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง จึงช่วยปกป้องเซลล์และเสริมสร้างสุขภาพได้ดี โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- **โรคโลหิตจาง:** ในทับทิมมีธาตุเหล็กที่ช่วยเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง ที่ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง ที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงของการตั้งครรภ์
- **โรคเบาหวาน:** คนท้องจำเป็นต้องควบคุมปริมาณน้ำตาล เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง สำหรับคุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การดื่มน้ำทับทิมจะช่วยให้คุณควบคุมระดับน้ำตาลได้ ทั้งยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย
- **โรคความดันโลหิตสูง:** น้ำทับทิมสกัด ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ จึงช่วยลดความ

เสี่ยงต่อการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด และลดความดันโลหิตที่อาจส่งผลต่อโรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดสมองตีบได้ดี

คนท้องกินทับทิมได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน

คนท้องสามารถกินทับทิม ผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนท้องได้วันละ 400 กรัม โดยทานควบคู่กับอาหารหลักที่หลากหลายครบถ้วน เพื่อให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่เพียงพอต่อวัน และสุขภาพที่ดีของคนท้องและลูกน้อยในครรภ์

คนท้องกินทับทิมได้ไหม ทับทิมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง เพราะดีกับทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้อง คุณแม่สามารถทานทับทิมเป็นของว่างระหว่างมื้อ หรือทานคู่กับมื้ออาหาร หรือจะดื่มเป็นน้ำทับทิมสด ๆ ก็อร่อยไม่แพ้กัน อย่างไรก็ตาม การดื่มน้ำทับทิม หรือการกินทับทิมเป็นการกินเพื่อเสริมสารอาหาร ไม่ใช่เป็นการทานเพื่อรักษาโรคหรือทานทดแทนอาหาร คุณแม่จึงควรทานแต่พอดี ไม่ควรกินแค่ทับทิมอย่างเดียวในปริมาณที่มาก และควรเลือกดื่มน้ำทับทิมคั้นสด เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. Fruit of the month: Pomegranate, Harvard Health Publishing
2. ผลไม้สำหรับคนท้อง ดีต่อคุณแม่ มีประโยชน์ต่อทารก, HelloKhunmor
3. Health Benefits of Pomegranates, WebMD

4. Pomegranates, National Kidney Foundation
5. ทับทิม ทางเลือกใหม่ของวัยทอง, หมอชาวบ้าน
6. ทับทิม ผลไม้อัศจรรย์ ที่ดีต่อหัวใจ, มุลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยฯ
7. ประโยชน์ของทับทิม, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
8. สารอาหารสำคัญ ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
9. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. Pomegranate juice may prevent pregnancy complications, WashU Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้