รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินขนมปังได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดีกับคุณแม่ท้อง

ก.ย. 16, 2025

6นาที

โภชนาการที่ดีในระหว่างตั้งครรภ์มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกในครรภ์ ดังนั้นคนท้องควรเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบถ้วนไปด้วยสารอาหารทั้ง 5 หมู่ เลือกอาหารที่มีสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย หากคนท้องต้องการกินขนมปัง ควรเลือกกินขนมปังที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ให้ประโยชน์ ปลอดภัยต่อสุขภาพสำหรับตนเองและทารกในครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

กินขนมปังตอนท้อง จะทำให้อ้วน หรือเสี่ยงเป็นเบาหวานไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะคุณแม่! ถ้าเราเลือกทาน "ขนมปังโฮลวีท" ในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ไม่น่ากังวลค่ะ แต่ถ้าทาน "ขนมปังขาว" เยอะเกินไป ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงได้จริงๆ เพราะมีแป้งขัดขาวและน้ำตาลสูงกว่าค่ะ หัวใจสำคัญคือการทานอย่างสมดุลควบคู่กับอาหารอื่นๆ ค่ะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะพอดี?

คลิก

ถ้าเป็นขนมปังโฮลวีท คุณแม่อาจจะทานได้วันละ 2-4 แผ่นค่ะ ขึ้นอยู่กับความต้องการพลังงานของคุณแม่แต่ละท่านค่ะ แนะนำให้ทานคู่กับโปรตีนดีๆ เช่น ไข่ หรืออะโวคาโด จะช่วยให้อิ่มนานและได้สารอาหารครบถ้วนขึ้นค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

ขนมปังปิ้งตอนเช้า ทานได้ไหมคะ ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษไหม?

คลิก

ทานได้เลยค่ะ เป็นมื้อเช้าที่สะดวกและอร่อยดีค่ะ แต่มีข้อควรระวังนิดนึงคือ "อย่าปิ้งจนไหม้เกรียม" นะคะ เพราะส่วนที่ไหม้ๆ อาจมีสารที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ค่ะ ปิ้งแค่พอเหลืองกรอบกำลังดีจะดีที่สุดค่ะ และควรทาเนยหรือแยมแต่น้อยนะคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทานนะคะ

สรุป

- ขนมปังที่ดีสำหรับคนท้องในระหว่างตั้งครรภ์ก็คือขนมปังโฮลวีท ที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งให้ประโยชน์กับสุขภาพมากกว่า ขนมปังชนิดสีขาวมาก ในขนมปังโฮลวีทมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายคนท้องและทารกในครรภ์เช่น ไฟเบอร์ กรดโฟลิก โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน ที่มากกว่าขนมปังสีขาว
- ขนมปังสีขาว จะมีกลูเตนในปริมาณที่สูง การที่คนท้องกินขนมปังสีขาวเป็นประจำในระหว่างที่ตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการท้องผูกคนท้องกินขนมปังสีขาวได้แต่ควรจำกัดปริมาณในการกิน กินแต่พอดี ไม่มากจนเกินไป
- สารอาหารในขนมปัง มีประโยชน์ต่อคนท้องและทารกในครรภ์ ให้พลังงานแก่ร่างกายหลายด้าน เช่น ดีต่อระบบย่อยอาหาร ต่อต้านอนุมูลอิสระส่งเสริมการพัฒนาสมองและระบบประสาท ส่งเสริมสร้างการผลิตเลือดและเม็ดเลือดแดงและมีความสำคัญต่อการพัฒนากระดูกและฟันของทารกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินขนมปังได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- ประโยชน์จากขนมปัง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินขนมปังได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน
- เคล็ดลับเลือกกินขนมปังให้ปลอดภัยสำหรับคนท้อง

คนท้องกินขนมปังได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ขนมปัง เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย คนท้องกินขนมปังได้ไม่ส่งผลอันตรายใด ๆ แต่คนท้องควรเลือกชนิด และประเภทของขนมปังให้เหมาะสม เพื่อไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ขนมปังที่ดีสำหรับคนท้องในระหว่างตั้งครรภ์ก็คือขนมปังโฮลวีท ที่ทำจากธัญพืชเต็มเมล็ด 100 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งมีประโยชน์มากกว่า ขนมปังชนิดสีขาวมาก เพราะขนมปังโฮลวีทมีไฟเบอร์ กรดโฟลิก โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินมากกว่าขนมปังสีขาว

ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จำเป็นต่อร่างกายของคนท้องและช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่แข็งแรงของทารกในครรภ์ ขนมปังโฮลวีทถือเป็นอาหารที่ปลอดภัยและแนะนำให้คนท้องกินในระหว่างตั้งครรภ์ ขนมปังสีขาวที่ขายทั่วไปทำจากแป้งอเนกประสงค์ โดยปกติแล้วจะมีกลูเตนในปริมาณที่สูง

การที่คนท้องกินขนมปังสีขาวเป็นประจำในระหว่างที่ตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการท้องผูก แน่นท้อง คนท้องสามารถกินขนมปังสีขาวได้ แต่ควรจำกัดปริมาณในการกิน ธัญพืชขัดสีที่ใช้ทำขนมปังสีขาว อาจเพิ่มความเสี่ยงเบาหวาน และครรภ์เป็นพิษขณะตั้งครรภ์

ประโยชน์จากขนมปัง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

โภชนาการและอาหารที่ดี คนท้องควรได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ เพราะมีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก รวมไปถึงสารอาหารที่มีอยู่ในขนมปังที่คุณแม่ท้องเลือกทาน ในขนมปังมีโฟเลต แคลเซียม โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ดีต่อระบบย่อยอาหาร ต่อต้านอนุมูลอิสระส่งเสริมการพัฒนาสมองและระบบประสาท ส่งเสริมสร้างการผลิตเลือดและเม็ดเลือดแดงและมีความสำคัญต่อการพัฒนากระดูกและฟันของทารกในครรภ์ ซึ่งส่งผลดีและมีประโยชน์ต่อแม่ท้องและลูกน้อยหลายด้าน เช่น

ประโยชน์จากขนมปัง สำหรับคุณแม่ท้อง

- **ให้พลังงานแก่ร่างกาย:** คาร์โบไฮเดรตในขนมปังช่วยให้พลังงานอย่างต่อเนื่อง ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าที่คุณแม่มักพบในช่วงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งเสริมสร้างความกระปรี้กระเปร่าและสุขภาพที่ดีให้กับคุณแม่ อีกทั้งมีดัชนีน้ำตาลต่ำ ช่วยให้ย่อยง่าย
- **ดีต่อระบบย่อยอาหาร:** ขนมปังมีใยอาหารสูง ช่วยในระบบการย่อยอาหาร อาจช่วยลดความเสี่ยงคนท้องท้องเสีย และท้องผูกในระหว่างการตั้งครรภ์ ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ
- **ต่อต้านอนุมูลอิสระ:** นอกจากขนมปังจะมีแคลเซียมสูงแล้ว ยังมีวิตามินซีสูง วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านและลดระดับของสารอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายมีสมดุล ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหลายชนิด

ประโยชน์จากขนมปัง สำหรับทารกในครรภ์

- **ส่งเสริมการพัฒนาสมองและระบบประสาท:** ในขนมปังมีโฟเลตที่มีความสำคัญในการพัฒนาระบบประสาท ช่วยลดความพิการทางสมองทารกในครรภ์
- **ส่งเสริมสร้างการผลิตเลือดและเม็ดเลือดแดง:** โปรตีน และธาตุเหล็ก จะช่วยกระตุ้นในการผลิตสร้างเลือดและเม็ดเลือดแดง เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงทารกในครรภ์ นอกจากนั้นแล้วยังช่วยเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของทารกด้วย
- **การพัฒนากระดูกและฟัน:** แคลเซียมที่มีในขนมปัง เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างและพัฒนากระดูกและฟันของทารกในครรภ์

คนท้องกินขนมปังได้ไหม คุณแม่กินได้บ่อยแค่ไหน

การกำหนดปริมาณขนมปังที่ควรทานสำหรับคนท้อง ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความต้องการทางโภชนาการของแต่ละบุคคลสุขภาพโดยรวม โดยทั่วไปแล้วคนท้องควรเน้นทานขนมปังโฮลวีท ที่ทำจากธัญพืชไม่ขัดสี มีคุณค่าทางโภชนาการสูง American College of Obstetricians and Gynecologists แนะนำให้คนท้องทานธัญพืชประมาณ 6-11 ส่วนต่อวัน

โดยแต่ละส่วนจะเทียบเท่าขนมปัง 1 แผ่น คนท้องควรกินขนมปังในปริมาณที่พอดี ถึงแม้ว่าขนมปังจะมีประโยชน์ แต่ก็อาจส่งผลเสียได้ โดยเฉพาะขนมปังสีขาว การกินมากเกินไปอาจทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว อีกทั้งขนมปังมีกลูเตน ซึ่งอาจส่งผลให้ย่อยยากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพคนท้องได้

เคล็ดลับเลือกกินขนมปังให้ปลอดภัยสำหรับ

คนท้อง

ในระหว่างการตั้งครรภ์ การเลือกชนิดของขนมปังเป็นเรื่องที่คนท้องควรให้ความสำคัญแม้ว่าขนมปังนั้นจะมีสารอาหาร ที่ให้ประโยชน์ แต่การเลือกขนมปังที่ไม่เหมาะสม อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์ได้

คนท้องควรเลือกกินขนมปังในปริมาณที่พอเหมาะ เพิ่มไข่ ผัก เนื้อสัตว์ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เลือกกินขนมปังโฮลวีทเป็นหลัก หากจะปิ้งขนมปังก็ควรปิ้งแต่พอเหลือง ไม่ปิ้งจนไหม้ เลือกชนิดที่ไม่เติมน้ำตาลหรือเกลือ สารปรุงแต่ง สารกันบูด และวัตถุดิบที่ก่อให้เกิดอาการแพ้คนท้องควรมีวิธีเลือกขนมปังที่ปลอดภัยดังนี้ คือ

1. กินปริมาณที่พอเหมาะ

คนท้องไม่ควรกินขนมปังมากเกินไป โดยเฉพาะขนมปังสีขาว อาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงต่อเบาหวานขณะตั้งครรภ์

2. เพิ่มผัก ไข่ เนื้อสัตว์

เพื่อได้รับสารอาหารที่หลากหลาย และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด คนท้องไม่ควรกินขนมปังเปล่า ๆ ควรเพิ่มโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ลงไปด้วย

3. กินอาหารอื่น ๆ ให้ครบ 5 หมู่

คนท้องไม่ควรกินขนมปังเป็นอาหารหลัก เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อาจส่งผลต่อสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ได้

4. เลือกกินขนมปังโฮลวีทเป็นหลัก

ขนมปังโฮลวีทเป็นขนมปังที่ดีสำหรับคนท้อง โฟลิก โปรตีน แร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ มากกว่าขนมปังสีขาว มีคุณค่าทางโภชนาการต่อคนท้อง และช่วยส่งเสริมพัฒนาการที่แข็งแรงของลูกในท้องเป็นขนมปังที่เหมาะสำหรับคนท้อง

5. หากจะปิ้ง ไม่ควรปิ้งหรือกินขนมปังที่ปิ้งจนไหม้

ควรปิ้งแค่เหลืองอ่อน ๆ พอมีกลิ่นหอม เพราะขนมปังปิ้งเกรียม ๆ นั้นจะมีสารอคริลาไมด์ ที่อาจก่อ

มะเร็งขึ้นได้

6. เช็กปริมาณสารปรุงแต่ง สารกันบูด และวัตถุดิบที่ก่อให้เกิดอาการแพ้

คนท้องควรอ่านฉลากโภชนาการอย่างละเอียด เพื่อหลีกเลี่ยง สารปรุงแต่ง สารกันบูด และตรวจสอบว่ามีส่วนผสมของสารอาหารที่เสี่ยงแพ้หรือไม่

7. ไม่เลือกชนิดที่มีโซเดียมและน้ำตาลสูง

ก่อนจะซื้อขนมปัง ควรตรวจสอบให้แน่ชัดว่า ขนมปังนั้นมีปริมาณเกลือต่ำเพราะปริมาณเกลือในขนมปังอาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลเพิ่ม สารปรุงแต่งเทียม เพราะอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และส่งผลต่อสุขภาพได้

การกินขนมปังระหว่างตั้งครรภ์สามารถช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย ขนมปังมีประโยชน์มากมายสำหรับคนท้อง แต่หากกินในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วหรือทำให้ย่อยยากคนท้องไม่ควรกินขนมปังเพียงอย่างเดียว เพราะอาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้

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 Bread During Pregnancy - Benefits and Side Effects, Parenting firstcry
2. Bread During Pregnancy: Benefits And Side Effects, Momjunction
3. Bread and Pregnancy: Eating Bread While Pregnant, Wildgrain
4. 'โภชนาการที่ดี' สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิครินทร์
5. What to Eat When Pregnant, Webmd
6. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
8. วิตามิน C มีดีอย่างไร, โรงพยาบาลปิยะเวท
9. วิธีเลือกขนมปังสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน เลือกอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ, HelloKhunmor
10. อันตรายแฝงจาก “ขนมปังปิ้ง” เกรียม ๆ พบสารอาจก่อ “มะเร็ง”, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 5 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้