รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินขนมจีนได้ไหม กินเท่าไหร่ ถึงพอดีและปลอดภัย

ก.ย. 15, 2025

9นาที

ขนมจีนเป็นอาหารเส้นยอดฮิตสำหรับคนไทยที่แปรรูปมาจากแป้ง ในแต่ละท้องถิ่น ในแต่ละภาค ขนมจีนสามารถนำมาทำเมนูต่าง ๆ ได้มากมาย ขนมจีนหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด ขนมจีนมีหลายประเภท คนท้องกินขนมจีนได้ แต่ควรเอาใจใส่ในการเลือกกินขนมจีน ที่สะอาด ปรุงสดใหม่ เพื่อป้องกันไม่ให้ส่งผลอันตรายต่อสุขภาพของตนเองและลูกในครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

คนท้องกินขนมจีนได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้เลยค่ะคุณแม่! ขนมจีนเป็นอาหารที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า ย่อยง่ายและให้พลังงานค่ะ แต่หัวใจสำคัญอยู่ที่ "น้ำยา" และ "เครื่องเคียง" ที่ทานคู่กันค่ะ ควรเลือกทานกับน้ำยาที่ไม่เผ็ดจัดและปรุงสุกใหม่ๆ พร้อมกับทานผักสดเยอะๆ นะคะ เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเมนูที่เหมาะสมค่ะ

กินขนมจีนตอนท้อง จะอันตรายกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

ตัวเส้นขนมจีนเองไม่อันตรายเลยค่ะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ "ความสะอาด" ค่ะ เพราะขนมจีนเป็นอาหารเส้นสดที่อาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายหากทำหรือเก็บรักษาไม่ดีค่ะ คุณแม่ควรเลือกร้านที่ดูสะอาดน่าเชื่อถือ และทานแบบที่ปรุงสุกใหม่ๆ ร้อนๆ จะปลอดภัยที่สุดค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ขนมจีนแป้งสดกับแป้งหมัก คนท้องควรกินแบบไหนดีกว่ากันคะ?

คลิก

ถ้าเลือกได้ แนะนำให้ทานแบบ "แป้งสด" ที่ทำใหม่ๆ จะดีกว่าค่ะ เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงเรื่องเชื้อโรคที่อาจเกิดจากกระบวนการหมักได้ค่ะ ขนมจีนแป้งสดจะไม่มีกลิ่นเปรี้ยวๆ เหมือนแป้งหมักค่ะ แต่ไม่ว่าจะทานแบบไหน สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องมั่นใจว่าสะอาดและปรุงสุกใหม่ค่ะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

สรุป

- ขนมจีนเป็นภูมิปัญญาในการแปรรูปแป้งของไทยมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ขนมจีนเป็นอาหารเส้น แปรรูปมาจากแป้งธรรมชาติ เป็นแป้งสุกเส้นกลม ๆ เล็ก สีขาว นุ่มลื่น ที่มักนิยมกินกับน้ำยา น้ำแกง หรือ กินกับส้มตำ
- ขนมจีนมี 3 แบบ คือ 1.ขนมจีนแป้งสด เป็นขนมจีนที่ทำจากแป้งสด หรือข้าวสด ไม่มีการหมัก 2. ขนมจีนแป้งหมัก นิยมมากในปัจจุบัน ผลิตจากแป้ง หรือข้าวที่นำไปหมัก 2-3 วัน จึงมาทำเป็นเส้น 3. ขนมจีนกึ่งสำเร็จรูป เพื่อสามารถเก็บไว้ในนาน
- ขนมจีน 100 กรัม จะให้พลังงานที่ 90 กิโลแคลอรี ขนมจีนสามารถนำไป ประยุกต์ดัดแปลงเป็นเมนูอร่อย ๆ ได้หลายเมนู เช่น ส้มตำ ยำ หรือ กินกับน้ำยา หรือน้ำแกง
- ขนมจีนให้พลังงาน และจุลินทรีย์ดีต่อร่างกาย และระบบย่อยอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี ลดอาการท้องผูกช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินขนมจีนได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง
- ขนมจีนทำมาจากอะไร มีสารปนเปื้อนอยู่ไหม
- คนท้องต้องกินขนมจีนได้ไหม ควรกินแค่แบบแป้งสดหรือเปล่า
- ขนมจีน มีจุลินทรีย์ดี ช่วยย่อยอาหารได้
- ประโยชน์ของขนมจีน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้องอยากกินขนมจีน กินอย่างไรให้ปลอดภัย
- เมนูขนมจีน เมนูอร่อย ที่คนท้องกินได้

คนท้องกินขนมจีนได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง

คนท้องกินขนมจีนได้ไหม คนท้องกินขนมจีนได้ไม่ส่งผลอันตรายกับลูกในท้อง ขนมจีนเป็นอาหารที่ทำมาจากแป้งผ่านน้ำ จึงทำให้มีแคลอรี่ต่ำ ขนมจีน 100 กรัม ให้พลังงานที่ 90 กิโลแคลอรี ดัดแปลงเป็นเมนูอร่อยได้หลายเมนู เมื่อนำขนมจีนร่วมกับน้ำยาที่มีส่วนประกอบสมุนไพร หรือเพิ่มโปรตีน และผัก จะทำให้ร่างกายคนท้องได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

ขนมจีนทำมาจากอะไร มีสารปนเปื้อนอยู่ไหม

ขนมจีนเป็นอาหารเส้น แปรรูปมาจากแป้งธรรมชาติ เป็นแป้งสุกเส้นกลม ๆ เล็ก สีขาว นุ่มลื่น ที่มักนิยมกินกับน้ำแกง หรือน้ำยา ขนมจีนเป็นอาหาร ไม่ได้เป็นขนม และไม่ใช่อาหารของคนจีนแต่ประการใด สันนิษฐานว่า มาจากภาษามอญ ที่เรียกขนมจีนว่า คนอมจิน ซึ่งคนอม มีความหมายว่า จับกันเป็นก้อน คำว่า จิน มีความหมายว่า สุก ซึ่งสอดคล้องกับภาษาไทย คือเข้าหนม ที่แปลว่า การนำข้าวมานวดให้เป็นแป้ง

ในสมัยโบราณขนมจีนเป็นอาหารหลัก ที่ใช้ทำเลี้ยงเวลามีงาน ที่ต้องเลี้ยงดูคนมาก ๆ โดยการใส่ขนมจีนในจานแล้วตักน้ำยาราดลงไป ก็ทานได้เลย ขนมจีนเป็นภูมิปัญญาในการแปรรูปแป้งของไทยมาตั้งแต่สมัยอยุธยา จนถึงปัจจุบัน ขนมจีนนิยมกินกับน้ำยา และกินคู่กับอาหารอื่น ๆ เช่น เมนูยำ เมนูส้มตำ ขนมจีนมีหลายแบบ ได้แก่

1. ขนมจีนแป้งสด

เป็นขนมจีนที่ทำจากแป้งสด หรือข้าวสด ไม่มีการหมัก ทำให้เส้นไม่อ่อนนุ่มเท่ากับเส้นขนมจีน เส้นขนมจีนแป้งสดมีสีขาว ไม่มีกลิ่นเหมือนขนมจีนแป้งหมัก

2. ขนมจีนแป้งหมัก

นิยมมากในปัจจุบัน ผลิตจากแป้ง หรือข้าวที่นำไปหมัก 2-3 วัน ก่อนนำมาผ่านความร้อน และทำเป็นเส้น เส้นขนมจีนแป้งหมักจะนุ่มลื่น มีกลิ่นจากการหมัก มีกระบวนการไม่ซับซ้อน

3. ขนมจีนกึ่งสำเร็จรูป

หรือขนมจีนแห้ง ทำจากแป้ง ขึ้นรูปเป็นเส้นแล้วนำมาตัด เข้าเครื่องอบจนแห้ง เส้นขนมจีนแบบแห้งจะสามารถเก็บไว้ได้นาน เมื่อต้องการทาน ก็แค่เพียงต้มน้ำภายใน 5-10 นาที

แม้ว่าขนมจีนที่ทำจากแป้งจะนำมากินกับอาหารต่าง ๆ แล้วมีรสอร่อย แต่การกินขนมจีนก็ทำให้เสี่ยงต่อการเจอสารปนเปื้อนเช่นกัน ขนมจีนบางเจ้าอาจใส่สารกันบูดเพื่อทำให้ขนมจีนเก็บไว้ได้นาน ทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนท้องได้ หากคนท้องต้องการกินขนมจีน การเลือกกินขนมจีนแป้งสดอาจได้รับความปลอดภัยเมื่อกินตอนที่ทำแป้งขนมจีนสดใหม่ คนท้องไม่ควรกินขนมจีนที่เก็บไว้นานข้ามวันเด็ดขาด เพราะอาจทำให้มีเชื้อรา และสารปนเปื้อนที่เป็นอันตราย

คนท้องต้องกินขนมจีนได้ไหม ควรกินแค่แบบแป้งสดหรือเปล่า

การเลือกกินขนมจีนที่ทำจากแป้งสดที่ทำเสร็จใหม่ ๆ โดยไม่ทิ้งไว้ค้างคืน จะทำให้ได้รับความปลอดภัยกว่า ลดความเสี่ยงของการมีสารปนเปื้อน หรือเชื้อราที่ส่งผลอันตรายต่อสุขภาพคนท้อง คนท้องจึงควรกินขนมจีนแป้งสด เพื่อลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ ขนมจีนแป้งสด ทำจากแป้งข้าวจ้าวและแป้งมันสำปะหลัง ผสมน้ำ นึ่งให้พอสุก แล้วตักออกนำไปนวด ผสมน้ำ นวดจนเหลว เทใส่ในพิมพ์บีบ ลงใส่ในน้ำเดือด เมื่อแป้งสุกก็ตักขนมจีนขึ้นมาทานได้เลย ขนมจีนแป้งสดจะไม่ผ่านการหมักค้างคืน เหมือนขนมจีนแป้งหมัก จะทำจากแป้งสด ๆ ทำให้ไม่มีกลิ่น

ขนมจีน มีจุลินทรีย์ดี ช่วยย่อยอาหารได้

ขนมจีนมีพลังงานต่ำ ช่วยให้อิ่มท้อง ช่วยให้คนท้องลดความหิวได้ ขนมจีนสามารถนำไปประยุกต์กินกับอาหารต่าง ๆ ได้ อีกทั้งในขนมจีนมีจุลินทรีย์ที่ดี เป็นมิตรต่อร่างกายและระบบการย่อยอาหาร ช่วยย่อยอาหารได้ดี ช่วยทำให้ลำไส้ทำงานดีขึ้น ลดอาการท้องผูก ช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

ประโยชน์ของขนมจีน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ขนมจีน อาหารชนิดเส้นที่คนไทยกินมาช้านาน เป็นเมนูเส้นที่หาทานได้ง่าย รสชาติอร่อย ราคาไม่แพง นอกจากความอร่อยแล้ว ยังให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยควบคุมอาหารได้ดี ปรับประยุกต์ทำให้หลายเมนู ทำให้ไม่เบื่ออาหาร และมีประโยชน์ต่าง ๆ เช่น

- **ให้พลังงานแก่ร่างกาย:** มีพลังงานและแคลอรี่ต่ำ ขนมจีน 100 กรัม ให้พลังงานที่ 90 กิโลแคลอรี สามารถช่วยคุมน้ำหนักเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอดี
- **ช่วยให้ควบคุมอาหารได้ดี:** กินแล้วอิ่มท้อง ลดความหิว และความอยากอาหารลงได้
- **ช่วยให้คุณแม่ไม่เบื่ออาหาร:** เพราะเส้นขนมจีนประยุกต์ทำได้หลายเมนูทั้งกินกับน้ำยา หรือ กับส้มตำ หรือเมนูยำต่าง ๆ ทำให้ไม่จำเจ

คุณแม่ท้องอยากกินขนมจีน กินอย่างไรให้ปลอดภัย

แม้ว่าขนมจีนเป็นอาหารที่ซื้อกินได้ง่ายตามท้องตลาด แต่แม่ท้องก็ควรเอาใจใส่ในการเลือกกินขนมจีนที่มีคุณภาพ ทำสดใหม่ ไม่ค้างคืน แต่ละมื้อควรกินในปริมาณพอดี เพียง 1-2 จับ แค่พออิ่ม เพื่อให้ได้รับประโยชน์ และสารอาหารครบ 5 หมู่ ควรเพิ่มเนื้อสัตว์และผัก ทุกครั้ง แม่ท้องควรระมัดระวังเอาใจใส่ ในการเลือกกินขนมจีนดังนี้

1. แต่ละมื้อควรกินเส้นขนมจีนเพียง 1-2 จับ

ขนมจีนให้พลังงานต่ำ แม้จะอิ่มท้องแต่อาจทำให้ไม่อยู่ท้องนาน แม่ท้องไม่ควรกินเยอะ หรือแน่นท้องจนเกินไป กินในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อได้รับประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย

2. เลือกขนมจีนที่ทำสดใหม่ ปรุงสุก ไม่ซื้อค้างคืน

เลือกขนมจีนเส้นสดที่ไม่ผ่านการหมักค้างคืน เลือกร้านที่มีกรรมวิธีการผลิตที่สะอาด ทำเสร็จใหม่ ๆ เพื่อลดความเสี่ยงจากเชื้อราและสารปนเปื้อน

3. เพิ่มเนื้อสัตว์และผักเข้าไปทุกครั้ง

เพื่อช่วยให้ร่างกายของแม่ท้องให้ได้รับประโยชน์และสารอาหารครบ 5 หมู่

เมนูขนมจีน เมนูอร่อย ที่คนท้องกินได้

ขนมจีน เมนูเส้นยอดฮิตที่หาทานได้ง่าย เส้นนุ่ม ๆ ของขนมจีนสามารถนำไปประยุกต์ ทำเมนูต่าง ๆ ได้ เช่น ยำขนมจีน ขนมจีนผัดซีอิ๊ว ขนมจีนน้ำยากะทิ ขนมจีนน้ำพริก หรือจะกินขนมจีนกับลาบอกไก่ก็อร่อยไม่แพ้กัน เมนูขนมจีน ยังสามารถทำเป็นอาหารอร่อย ๆ ที่คนท้องกินได้มากมาย เช่น

1. ยำขนมจีน (ไม่ใส่ปลาร้า)

ปรุงรสขนมจีนแบบยำ ใส่เครื่องหลากหลาย เช่น สมุนไพร ผัก เนื้อสัตว์ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร

2. ขนมจีนผัดซีอิ๊ว

เมนูผัดซีอิ๊ว จะใช้เส้นอะไรผัดก็อร่อย เปลี่ยนจากเส้นใหญ่ เป็นเส้นขนมจีนนุ่มแทน นำมาผัดซีอิ๊ว ใส่ผักคะน้า ไข่ไก่ และเนื้อสัตว์ตามต้องการ ควรปรุงรสในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เค็มเกินไป เพื่อให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

3. ขนมจีนกินคู่กับลาบอกไก่

ลาบไก่ อาหารรสชาติครบรสทั้งเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็ม ปรุงแต่พอดี มีพร้อมทั้งสมุนไพร และโปรตีน เปลี่ยนจากกินคู่กับข้าวเหนียว มากินคู่กับขนมจีนเส้นนุ่ม ๆ ก็อร่อย ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ อร่อยไม่แพ้กัน

4. ขนมจีนน้ำพริก-น้ำยา

ขนมจีนน้ำพริกที่เป็นน้ำแกงข้น ๆ ทำจากถั่วลิสงหรือถั่วทอง ขนมจีนน้ำยา ไม่ว่าจะเป็นน้ำยาปลา น้ำยาแกงกะทิ น้ำยาไก่ เมื่อราดบนขนมจีนแล้ว ก็ให้รสชาติที่หอมกะทิเข้มข้น กลมกล่อม กินแกล้มกับผักหลายชนิด เป็นเมนูโปรดที่หาทานได้ง่าย

ขนมจีนที่ถูกปรุงมาในเมนูต่าง ๆ นั้น ทำให้คนท้องได้รับรสชาติที่อร่อยแตกต่างกันออกไป แม้ว่าขนมจีนนั้น กินง่าย มีรสถูกปาก ให้พลังงานและแคลอรี่ที่ต่ำ มีประโยชน์ต่อคนท้อง แต่คนท้องก็

ควรเอาใจใส่ และระมัดระวังในการกินขนมจีน เลือกทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ และขนมจีนที่ทำสดใหม่ ไม่ทิ้งไว้ค้างคืน ทานในปริมาณที่พอดี เพราะการกินอาหารในแต่ละประเภทที่มากจนเกินไป อาจส่งผลเสียให้กับสุขภาพ มากกว่าส่งผลดี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. ทำความรู้จัก “ขนมจีน” เส้นหนึบพลิกแพลงง่ายแสนอร่อยจากเหนือจรดใต้, Michelin Guide
2. ขนมจีน และวิธีทำขนมจีน, Puechkaset
3. ขนมจีน กี่แคล กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด, Healthcarethainland
4. คนท้องทานขนมจีนบ่อยได้มั้ยค่ะ, Mali Pregnancy & Parenting
5. Spicy Rice Vermicelli Salad (ยำขนมจีน), Pholfoodmafia
6. Hunger Greenery คนโหย เกมกระหาย ตอน...ผัดซีอิ๊ว สุขภาพดีย์, Greenery
7. สายคลีนห้ามพลาดกับ ลาบอกไก่ เมนูเพื่อสุขภาพทำง่าย, Howtocookhub

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้