คนท้องกินไข่เค็มได้ไหม กินเท่าไหร่ถึงพอดีและไม่อันตราย

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ก.ย. 15, 2025

7นาที

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าไข่นั้นมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นกับร่างกายของคนท้อง และการแปรรูปไข่สดให้เป็นไข่เค็มนั้น เป็นการช่วยเพิ่มรสชาติให้ไข่ธรรมดา ๆ นั้นให้น่ากิน และมีรสมันเค็ม อร่อย คนท้องควรควบคุมปริมาณในการกินไข่เค็ม แม้ว่าคนท้องกินไข่เค็มนั้นจะมีประโยชน์ แต่ปริมาณโซเดียมที่ได้รับจากไข่เค็มที่กินนั้น อาจส่งผลร้ายกับสุขภาพของตนเองและลูกในท้องโดยไม่รู้ตัว

คำถามที่พบบ่อย

กินไข่เค็มตอนท้อง จะอันตรายกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

ตัวไข่เค็มเองไม่ได้อันตรายต่อลูกโดยตรงค่ะ แต่ "ปริมาณโซเดียมที่สูง" ในไข่เค็มนี่แหละค่ะที่น่ากังวล เพราะหากคุณแม่ทานเค็มจัดจนเกิดภาวะความดันโลหิตสูงหรือครรภ์เป็นพิษ ก็อาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ได้ค่ะ ดังนั้นการควบคุมปริมาณจึงสำคัญที่สุดค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ถ้าอยากกินไข่เค็มจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

ถ้าอยากทานจริงๆ แนะนำว่าทานแค่ "ครึ่งฟอง" ก็พอให้หายอยากแล้วค่ะ และไม่ควรทานบ่อยๆ นะคะ ลองทานคู่กับข้าวต้มร้อนๆ และกับข้าวอย่างอื่นที่ไม่เค็มจะช่วยให้สมดุลขึ้นค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

นอกจากไข่เค็มแล้ว มีอาหารเค็มอย่างอื่นที่คนท้องต้องระวังอีกไหมคะ?

คลิก

มีเยอะเลยค่ะคุณแม่! อาหารที่คุณแม่ควรระวังเป็นพิเศษคือ อาหารแปรรูปทุกชนิด เช่น ไส้กรอก, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ขนมขบเคี้ยวต่างๆ, และของหมักดองค่ะ เพราะอาหารเหล่านี้มีโซเดียมแฝงอยู่สูงมากค่ะ การเลือกทานอาหารปรุงสดใหม่จะช่วยให้คุณแม่ควบคุมปริมาณโซเดียมได้ดีที่สุดค่ะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

สรุป

- ไข่เค็มคือ ไข่ที่ได้รับกระบวนการแปรรูป โดยนำไข่ไปหมักดองในน้ำเกลือ นำไข่สดมาพอกกับขี้เถ้าดินแกลบที่ผสมเกลือ เพื่อให้ไข่สดดูดความเค็มเข้ามาที่เนื้อของไข่
- ไข่เค็มจะมีรสเค็ม มีปริมาณเกลือ หรือโซเดียมมากกว่าไข่สดทั่วไป คนท้องไม่ควรกินไข่เค็มเกินวันละ 1 ฟอง คนท้องกินเค็มมาก ๆ มีผลต่อสุขภาพ
- คนท้องกินไข่เค็มในปริมาณมาก จะทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป ทำให้ไตและหัวใจของคนท้องทำงานหนัก เกิดอาการบวมน้ำ เสี่ยงให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคไต
- คนท้องกินเกลือ และโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไป นอกจากจะส่งผลอันตรายต่อสุขภาพของคนท้องแล้ว ยังทำให้เสี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้อีกด้วย เพราะจะทำให้เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก ส่งผลต่อการพัฒนาของไต หรืออาจทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินไข่เค็มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินไข่เค็มได้ไหม เสี่ยงอะไรกับลูกในท้องบ้าง
- คนท้องได้รับโซเดียมสูงเกินไป จะเกิดอะไรขึ้นกับคุณแม่บ้าง
- ประโยชน์จากไข่เค็ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- เมนูไข่เค็ม ที่คุณแม่ท้องสามารถกินได้

คนท้องกินไข่เค็มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องกินไข่เค็มได้ไหม ไข่เค็ม คือการแปรรูปไข่สดด้วยการหมักในน้ำเกลือ หรือพอกไข่ด้วยดินแกลบและขี้เถ้าที่ผสมเกลือ ทำให้ไข่ดูดซึมความเค็มเข้าไป ส่งผลให้ไข่เค็มมีปริมาณเกลือหรือโซเดียมสูงกว่าไข่สดทั่วไป

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ไม่ควรกินไข่เค็มเกินวันละ 1 ฟอง เพราะการบริโภคเกลือหรือโซเดียมมากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ การกินเค็ม อาจทำให้ไตทำงานหนัก และหากไตไม่สามารถขับโซเดียมออกได้เหมาะสม จะเกิดการคั่งของเกลือในร่างกาย นำไปสู่อาการบวมน้ำ รวมถึงเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดสมอง โรคหลอด

เลือดหัวใจ และไตวาย แนะนำให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเทียบเท่าเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

คนท้องกินไข่เค็มได้ไหม เสี่ยงอะไรกับลูกในท้องบ้าง

ไข่เค็ม เป็นอาหารหมักดองด้วยเกลือจำนวนมาก ความเค็มของไข่เค็มหากกินในปริมาณมาก จะทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป ส่งผลให้ไต และหัวใจของคนท้องทำงานหนัก เกิดการบวมน้ำ เสี่ยงให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคไต ไตวายเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เสี่ยงทำให้เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร และทำให้ร่างกายเสี่ยงภาวะอันตรายหลายอย่าง เช่น

1. บวมน้ำ

เป็นภาวะน้ำที่สะสมค้างอยู่ในเนื้อเยื่อของร่างกายจนทำให้เกิดอาการบวม หากกินอาหารเค็มหรือโซเดียมมากเกินไป จะทำให้ไตเสื่อม เพราะไตทำหน้าที่ในการขับโซเดียม อาการบวมน้ำนี้เกิดขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกาย เช่น มือ แขน ข้อเท้า เท้า และขา ซึ่งอวัยวะเหล่านี้จะทำให้เห็นอาการบวมน้ำได้อย่างชัดเจน

2. โรคไต ไตวายเรื้อรัง

จากการกินเค็มมากเกินไป ส่งผลให้ไตเสื่อมสภาพ ไม่สามารถกลับมาทำงานเป็นปกติได้ และทำให้เสี่ยงต่อโรคไตเรื้อรังมากขึ้นเรื่อย ๆ ในอนาคต เพราะเมื่อเป็นโรคไตแล้วกินเค็มมากจะทำให้เกิดอาการไตเสื่อมเร็วขึ้น

3. ความดันโลหิตสูง

การกินเค็มจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มมากขึ้น เพิ่มโอกาสในการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

4. โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต

อาหารที่มีเกลือ รสเค็มจัด เช่น ไข่เค็ม หากกินในปริมาณที่มากเกินไป เสี่ยงทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และความดันโลหิตสูงนั้นจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองแข็งและตีบ ทำให้สมองขาดเลือด เป็นอัมพฤกษ์ และอัมพาตในที่สุด

5. โรคหัวใจและหลอดเลือด

การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดมากเกินไป ทำให้เลือดมีความเข้มข้นของโซเดียม ร่างกายจึงลดความเข้มข้นลง โดยการดึงน้ำเข้ามาในหลอดเลือดมากขึ้น ทำให้หัวใจทำงานหนัก เพราะต้องสูบฉีดเลือดอย่างหนัก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด จึงเสี่ยงเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว

6. โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

จากการศึกษาของนักวิจัยพบว่า การกินอาหารที่มีรสเค็ม มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารสูง

คนท้องได้รับโซเดียมสูงเกินไป จะเกิดอะไรขึ้นกับคุณแม่บ้าง

คนท้องที่ได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูงมากเกินไป จะทำให้เสี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์ ทำให้เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก ส่งผลต่อการพัฒนาของไต ทำให้ทารกโตช้า รกลอกตัวก่อนกำหนด และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตในครรภ์แม่ คนท้องได้รับโซเดียมสูง

เกินไป อาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ ดังนี้

1. ครรภ์เป็นพิษ

ครรภ์เป็นพิษ คือ ภาวะที่คนท้องมีความดันโลหิตสูงมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ร่วมกับมีภาวะโปรตีนหรือไข่ขาวอยู่ในปัสสาวะ หนึ่งในสาเหตุอาจเกิดจากคนท้องได้รับโซเดียมจากการกินอาหารรสเค็มจัดมากเกินไปจนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ทำให้คนท้องมีอาการบวม ครรภ์เป็นพิษมักเกิดในช่วงอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไป ทำให้รกลอกตัวก่อนกำหนด หากรุนแรงอาจทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ได้

2. ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก

ทารกในครรภ์ตัวเล็ก เติบโตช้า ไม่เติบโตตามมาตรฐาน ซึ่งเป็นผลมาจากการที่คุณแม่เป็นโรคไตหรือโรคความดันโลหิตสูง สาเหตุอาจมาจากการกินโซเดียมในปริมาณที่มากเกินไป

3. ส่งผลต่อการพัฒนาของไตทารก

คนท้องกินโซเดียม หรือเกลือมากจนเกินไป เสี่ยงทำให้ทารกเป็นโรคไตตั้งแต่เด็ก คนท้องควรหลีกเลี่ยงขนม อาหารที่มีรสเค็มมาก และควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

ประโยชน์จากไข่เค็ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

แม้ไข่เค็มจะมีประโยชน์ แต่คุณแม่ท้องควรกินให้พอดี ไม่กินมากเกินไป เพราะไข่เค็มจะมีปริมาณของโซเดียมและเกลือมากกว่าไข่สด แม่ท้องไม่ควรกินไข่เค็มเกินวันละ 1 ฟอง ไข่เค็มอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นกับร่างกายของคนท้อง ดังนี้

- **เสริมสร้างกล้ามเนื้อ** เพราะมีวิตามินที่สำคัญกับร่างกายเช่น วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินบี 1 บี 2 บี 6 ช่วยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท
- **บำรุงระบบประสาท** เลซิธินในไข่แดงช่วยบำรุงสมอง บำรุงระบบประสาท ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว
- **บำรุงกระดูกและฟัน** แคลเซียมและฟอสฟอรัสในไข่ช่วยเสริมสร้าง บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
- **บำรุงสายตา** ซีแซนทีนและลูทีน ช่วยปกป้องเซลล์ของจอประสาทตาไม่ให้ถูกทำลาย ช่วยป้องกันรังสีจากแสงแดด

เมนูไข่เค็ม ที่คุณแม่ท้องสามารถกินได้

ไข่เค็ม นอกจากจะนำไปกินกับข้าวต้มแล้ว ยังสามารถนำไข่เค็มไปประยุกต์ทำเมนูได้หลากหลาย ซึ่งจะช่วยทำให้ไข่เค็มมีรสชาติที่ดีขึ้น มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการสำหรับคนท้อง ซึ่งได้แก่เมนูดังต่อไปนี้

1. ยำไข่เค็ม

เมนูยำรสชาติเข้มข้น นำไข่เค็มมาหั่นเป็นชิ้น ๆ มายำกับสมุนไพรและน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

2. ยำขนมจีนไข่เค็ม

เส้นขนมจีน ปรุงรสในรูปแบบคล้ายยำ ใส่ไข่เค็มเสิร์ฟ สามารถใส่เครื่องเคียงได้หลากหลาย

3. วุ้นเส้นผัดไข่เค็ม

วุ้นเส้นผัดคลุกเคล้ากับไข่เค็ม ใส่ผักเพื่อเพิ่มรสชาติและสีสัน และมีประโยชน์

4. ไข่เค็มผัดพริกเผา

นำปลาหมึกสดใหม่ไปผัดกับไข่เค็ม ซอสไข่เค็มที่ทำด้วยไข่เค็มบด ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม นำพริกเผา นำซอสไปผัดกับปลาหมึก คนให้เข้ากัน ก็จะได้ปลาหมึกผัดไข่เค็มแสนอร่อย

5. สปาเก็ตตี้ปลาหมึกไข่เค็ม

เมนูสำหรับคนเบื่อข้าว อาหารฝรั่งนำมาทำในรูปแบบไทย ๆ โดยการนำเส้นสปาเก็ตตี้มาคลุกเคล้ากับปลาหมึกที่นำไปผัดกับไข่แดง แล้วปรุงรส

6. ไข่ดาวเค็ม

สูตรไข่เค็มน้อย ใช้ไข่เค็มดิบที่หมักหรือดองประมาณ 8 วัน เพื่อจะได้มีรสไม่เค็มมาก ไข่แดงก็จะเริ่มมีความหนืบ เมื่อนำมาทอดเป็นไข่ดาว หรือทำเป็นไข่ดาวน้ำ เนื้อไข่แดงก็จะเป็นทราย ไข่ขาวก็จะมีความเค็มกำลังดี ก่อนนำไปทอดเป็นไข่ดาว ควรล้างไข่เค็มที่หมักแล้วให้สะอาด เพื่อล้างความเค็มออก

อาหารและโภชนาการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับร่างกายคนท้องในการตั้งครรภ์ แต่การทานอาหารที่เสี่ยงอาจทำให้ก่อเกิดโรค หรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนท้องต้องเอาใจใส่และระมัดระวัง คุณแม่ท้องควรกินอาหารสำหรับคนท้อง ให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ และกินในปริมาณที่พอดี เพราะแทนที่จะได้รับประโยชน์ อาจจะได้รับโทษแทน

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. กินเค็มแค่ไหนไม่ป่วย, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. เมนู “ไข่แปรรูป” เลือกกินอย่างไรให้ปลอดภัย, โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
3. มารู้จักโซเดียมกันเถอะ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. อาหารต้องห้ามที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, Princhealth
5. อาการบวม, Pobpad
6. โรคไต ภัยที่ซ่อนในความเค็ม, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
7. ลดเค็มพิชิตภัยเงียบ, สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย
8. 9 ข้อความรู้โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต, โรงพยาบาลเพชรเวช
9. กินอาหารอย่างไร...ห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง, โรงพยาบาลพญาไท
10. “กินเค็ม ไม่ได้เสี่ยงแค่โรคไต แต่ยังเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด”, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณ
11. 5 พฤติกรรม ทำให้เสี่ยง “มะเร็งกระเพาะอาหาร”, โรงพยาบาลเปาโล
12. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ“ ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
13. ครรภ์เป็นพิษ เรื่องที่แม่ท้องต้องระวัง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
14. เรื่องไข่กินแล้วดี มีประโยชน์, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
15. ยำไข่เค็ม, Thai Thaifood
16. Spicy Rice Vermicelli Salad (ยำขนมจีน), Pholfoodmafia
17. วุ้นเส้นผัดไข่เค็ม, KRUA
18. วิธีทำ ปลาหมึกผัดไข่เค็ม คลุกซอสไข่เค็มเข้มข้น หมึกเด้งเคี้ยวมัน, Sgethai

19. สปาเก็ตตี้ปลาหมึกผัดไข่เค็ม เมนูอาหารจานเดียวรสเด็ด ของสาวกคนรักเส้น, Chefoldschool
20. ไข่เค็ม โฮมเมด 8 วันได้กิน เค็มได้ตามสั่ง, Lovefitt
21. Fetal growth restriction ภาวะทารกโตช้าในครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
22. โรคไตในเด็ก เรื่องไม่เล็กที่พ่อแม่ควรรู้, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กันยายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น