รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม ควรกินแบบไหน อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

7นาที

โยเกิร์ตเป็นแหล่งโพรไบโอติกที่หาง่าย มากไปด้วยคุณค่าโภชนาการ สารอาหารในโยเกิร์ตส่งผลดีกับคนท้องและทารกในครรภ์ มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยพัฒนาสมอง และสร้างกระดูกและฟันทารกในครรภ์ให้แข็งแรง แต่หากกินโยเกิร์ตแล้วมีอาการข้างเคียง เช่น มีผื่น ปากบวม ถ่ายเหลว ควรหยุดกิน แล้วรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย รับการรักษาอย่างถูกวิธี

คำถามที่พบบ่อย

คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้เลยค่ะคุณแม่! โยเกิร์ตเป็นของว่างที่ดีต่อสุขภาพมากๆ เลยค่ะ เพราะมีทั้งโปรตีน, แคลเซียมสูง, และที่สำคัญคือมี 'โปรไบโอติกส์' หรือจุลินทรีย์ตัวดีที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ลดอาการท้องผูกได้ดีมากค่ะ แต่ควรเลือกทานแบบรสธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาลจะดีที่สุดนะคะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

กินโยเกิร์ตตอนท้อง จะช่วยให้ลูกฉลาดจริงไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะ! ในโยเกิร์ตมีสารอาหารสำคัญอย่างโฟเลตและวิตามินบีหลายชนิด ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสมองและระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์ค่ะ การทานโยเกิร์ตเป็นส่วนหนึ่งของการทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน จะช่วยส่งเสริมให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีได้ค่ะ อย่างไรก็ตาม เรื่องพัฒนาการของลูกน้อยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องนะคะ

คนท้องควรกินโยเกิร์ตแบบไหนดีคะ? กรีกโยเกิร์ตดีไหม?

คลิก

กรีกโยเกิร์ตเป็นตัวเลือกที่ดีเยี่ยมเลยค่ะ! เพราะมีโปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตทั่วไปและมีน้ำตาลน้อยกว่า ช่วยให้อิ่มนานและควบคุมน้ำหนักได้ดีค่ะ แต่ไม่ว่าจะเลือกทานโยเกิร์ตแบบไหน สิ่งสำคัญคือควรเลือกรสธรรมชาติ (Plain Yogurt) ที่ไม่เติมน้ำตาลเพิ่ม แล้วค่อยมาเติมผลไม้สดหรือถั่วที่เราชอบเองทีหลังจะดีที่สุดค่ะ เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับคุณแม่นะคะ

สรุป

- โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ทำโดยการหมัก โดยใช้แบคทีเรียโพรไบโอติก แบคทีเรียที่ใช้ในการหมักจะมีตั้งแต่ 1 ชนิดขึ้นไป โยเกิร์ตมีแบคทีเรียดีที่ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร และปรับสมดุลของแบคทีเรียในช่องคลอด
- โยเกิร์ตปลอดภัยสำหรับคนท้อง คนท้องสามารถกินโยเกิร์ตประมาณ วันละ 200 กรัม เพื่อคนท้องและทารกในครรภ์ได้รับโปรตีนและแคลเซียมในปริมาณที่เพียงพอ คนท้องควรกินโยเกิร์ตรสธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาล ไม่กินโยเกิร์ตในปริมาณที่มากจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูง เกิดโทษมากกว่าประโยชน์
- คนท้องควรกินโยเกิร์ตในรูปแบบสำเร็จรูปที่ได้มาตรฐาน หลีกเลี่ยงโยเกิร์ตที่ทำจากนมดิบที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพราะจะทำให้เป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียที่เป็นอันตราย และทำให้เกิดการติดเชื้อต่าง ๆ จะส่งผลให้เกิดปัญหากับสุขภาพครรภ์ เช่น แท้งลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม กินทุกวันได้หรือเปล่า
- คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม ดีกับสุขภาพของคุณแม่ยังไง
- ประโยชน์ของโยเกิร์ต สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินกรีกโยเกิร์ตได้ไหม
- โยเกิร์ตโฮมเมดทำเอง ปลอดภัยกับคนท้องหรือไม่
- คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม คุณแม่ควรระวังอะไรบ้าง
- วิธีเลือกซื้อโยเกิร์ตให้ปลอดภัย สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม กินทุกวันได้หรือเปล่า

โยเกิร์ตเป็นอาหารสุขภาพ คุณแม่สามารถรับประทานได้ จัดอยู่ในกลุ่มอาหารหมัก โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์นมที่ทำโดยการหมัก โดยใช้แบคทีเรียโพรไบโอติก (Probiotics) แบคทีเรียที่ใช้ในการหมักจะมี 1 ชนิด หรือมากกว่า ซึ่งแบคทีเรียมีประโยชน์ในการปรับสมดุลของแบคทีเรียในระบบ

ย่อยอาหารและการฟื้นฟู

โยเกิร์ตมีแบคทีเรียที่ช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหาร และสมดุลจุลินทรีย์ในช่องคลอด อีกทั้งแบคทีเรียในโยเกิร์ตยังช่วยในการผลิตวิตามินเค ช่วยในการย่อยนม ย่อยใยอาหารพรีไบโอติกในลำไส้และสร้างกรดไขมันสายสั้น ช่วยย่อยอาหาร ดูดซับอาหาร เพิ่มพลังงาน ลดปริมาณจุลินทรีย์ก่อโรคในลำไส้ การกินโยเกิร์ตในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ถือเป็นแหล่งโพรไบโอติกที่ง่ายและสะดวก

คนท้องควรกินโยเกิร์ตรสธรรมชาติที่ไม่เติมน้ำตาลหรือแต่งกลิ่นรสเทียม ไม่กินโยเกิร์ตในปริมาณที่มากจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง คนท้องควรกินโยเกิร์ตในปริมาณที่พอดี เลือกโยเกิร์ตชนิดที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้วและมีจุลินทรีย์ที่มีชีวิต หรือโพรไบโอติก คนท้องสามารถเติมผลไม้สด ถั่ว และน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มรสชาติโยเกิร์ตได้ ในกรณีคนท้องที่แพ้นม ควรหลีกเลี่ยงกินโยเกิร์ตเพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้โยเกิร์ตได้

คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม ดีกับสุขภาพของคุณแม่ยังไง

คนท้องกินโยเกิร์ตในระหว่างตั้งครรภ์ ส่งผลดีกับสุขภาพคนท้องได้ โยเกิร์ตมีสารอาหารช่วยสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันทารกให้แข็งแรง ส่งเสริมระบบย่อยอาหารและภูมิคุ้มกัน ช่วยพัฒนาการสมองทารก และส่งดีมากมายกับสุขภาพทารกในครรภ์ เช่น

1. **เสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ทารก:** โปรตีนในโยเกิร์ตช่วยสร้างเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์
2. **เสริมสร้างกระดูกและฟันให้ทารก:** แคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันทารก
3. **ส่งเสริมระบบย่อยอาหารและภูมิคุ้มกัน:** โยเกิร์ตเป็นอาหารหมัก ที่มีแบคทีเรียดีส่งผลต่อสุขภาพของลำไส้ งานวิจัยได้ระบุไว้ว่า จุลินทรีย์ในลำไส้ มีความเชื่อมโยงกับระบบภูมิคุ้มกันของลูกในท้อง แบคทีเรียดีนี้ อาจช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและ ป้องกันอาการแพ้ของลูกได้
4. **ช่วยพัฒนาสมองทารกในครรภ์:** โยเกิร์ตอุดมไปด้วย โฟเลต วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์

โยเกิร์ตยังมีประโยชน์กับคนท้องอีกหลายด้าน

โยเกิร์ตทำมาจากนม จึงมีสารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ คล้ายนม เช่น แคลเซียม โปรตีน วิตามินเอ วิตามินซี โพแทสเซียม โซเดียม โยเกิร์ตสามารถช่วยปรับสมดุลในลำไส้ ลดท้องผูก บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เสริมภูมิคุ้มกัน ฟื้นฟูผิว ป้องกันการติดเชื้อ และมีประโยชน์กับคนท้องอีกหลายด้าน ได้แก่

1. ช่วยปรับสมดุลลำไส้ ป้องกันท้องผูก

แบคทีเรียดีในลำไส้ช่วยปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย ลดโอกาสติดเชื้อบริเวณลำไส้ และท้องเสีย ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย และ ระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น กระตุ้นให้ขับถ่ายให้เป็นปกติ

2. บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน

โยเกิร์ตมีแคลเซียม และโปรตีนสูงกว่านมทั่วไป มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุน กรดแลกติกในโยเกิร์ตช่วยย่อยแคลเซียมให้เล็กลง ทำให้ร่างกายของคนท้องดูดซึมแคลเซียมไปใช้งานได้ดี

3. เสริมภูมิคุ้มกัน

โยเกิร์ตมีแบคทีเรียดี ช่วยเพิ่มจำนวนโพรไบโอติก สร้างสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ช่วยระบบย่อยอาหาร

4. ลดความวิตกกังวล

โยเกิร์ตเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่อาจช่วยทำให้คนท้องคลายความเครียดและความวิตกกังวล

5. ช่วยฟื้นฟูผิว

หากนำโยเกิร์ตไปพอกหน้า พอกตัว หรือมาส์กหน้า จะทำให้ผิวสดใส ช่วยบำรุงผิวให้มีสุขภาพดีได้ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างการตั้งครรภ์ อาจทำให้คนท้องมีผิวคล้ำ ผิวแห้ง วิตามินอี ในโยเกิร์ต จะช่วยให้ผิวของคนท้องมีผิวที่สุขภาพดี ป้องกันผิวคล้ำ ผิวแห้งในระหว่างการตั้งครรภ์

6. ลดโอกาสการติดเชื้อ

ลดความเสี่ยงการติดเชื้อก่อโรคบางชนิด

คนท้องกินกรีกโยเกิร์ตได้ไหม

กรีกโยเกิร์ต คือ ผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านกระบวนการหมักด้วยเชื้อจุลินทรีย์ โดยการคั้นเอาเวย์และน้ำออกไป ทำให้เนื้อของกรีกโยเกิร์ตมีรสเปรี้ยว มีความข้นมากกว่าโยเกิร์ตทั่วไป สามารถกินกรีกโยเกิร์ตแบบเปล่า ๆ หรือนำไปทำเมนูต่าง ๆ ได้ กรีกโยเกิร์ตมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าโยเกิร์ตทั่วไป และมีโปรตีนสูงกว่า 2 เท่า รวมถึงมีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน โปรตีนที่สูงในกรีกโยเกิร์ตจะช่วยให้อิ่มท้องได้นาน ลดความหิวระหว่างมื้อ ลดการกินจุบจิบ และช่วยในการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้กรีกโยเกิร์ตมีโพรไบโอติก ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่ช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ ลดการเกิดอาการผิดปกติในระบบย่อยอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเสีย

โยเกิร์ตโฮมเมดทำเอง ปลอดภัยกับคนท้องหรือไม่

โยเกิร์ตโฮมเมด หรือโยเกิร์ตทำเอง อาจไม่ปลอดภัยกับคนท้อง แม้ว่าจะใช้นม หรือโยเกิร์ตผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ในการหมักทำโยเกิร์ตโฮมเมดก็ตาม ขั้นตอน หรือกระบวนการในการหมักโยเกิร์ต รวมถึงเวลาและอุณหภูมิต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอน อาจทำให้เกิดแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย ไม่แนะนำให้คนท้องกินโยเกิร์ตโฮมเมด หรือโยเกิร์ตทำเอง ควรกินโยเกิร์ตในรูปแบบสำเร็จรูปที่มีมาตรฐานแทน

คนท้องกินโยเกิร์ตได้ไหม คุณแม่ควรระวังอะไรบ้าง

โยเกิร์ตเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่คนท้องก็ควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงโยเกิร์ตบางประเภทที่อาจส่งผลร้ายต่อคนท้องและทารกในครรภ์ ได้แก่ โยเกิร์ตที่ทำจากนมดิบที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ อาจเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียที่เป็นอันตราย และทำให้เกิดการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น ลิสทีเรีย ที่จะส่งผลให้เกิดปัญหากับสุขภาพครรภ์ เช่น คลอดก่อนกำหนด และภาวะแท้ง

วิธีเลือกซื้อโยเกิร์ตให้ปลอดภัย สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

แม้ว่าโยเกิร์ตจะมีคุณค่าทางโภชนาการมาก และปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ก็ควรหลีกเลี่ยงโยเกิร์ตที่บางประเภทที่ไม่ควรกินในระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะอาจส่งผลอันตรายกับสุขภาพได้ คุณแม่ควรเลือกซื้อโยเกิร์ตที่ได้มาตรฐานปลอดภัยกับการตั้งครรภ์ ดังนี้

1. เลือกโยเกิร์ตที่สดใหม่ เพิ่งผลิตได้ไม่นาน

ควรเลือกซื้อโยเกิร์ตที่มีวันผลิตใกล้เคียงกับวันที่ซื้อ วันหมดอายุ และวันผลิตบนผลิตภัณฑ์ต้องชัดเจน บรรจุภัณฑ์ต้องไม่รั่ว ไม่บุบ อยู่ในสภาพที่ดีได้มาตรฐาน โยเกิร์ตต้องไม่มีกลิ่น หรือรสที่เปลี่ยนไป เนื้อโยเกิร์ตต้องข้นไม่แยกเป็นชั้น

2. เลือกโยเกิร์ตที่มีส่วนผสมบำรุงครรภ์

คุณแม่สามารถเติมผลไม้ ถั่ว ธัญพืช หรือน้ำผึ้ง เพื่อทำให้โยเกิร์ตมีรสชาติที่ดีขึ้น และดีต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ โยเกิร์ตเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ รสชาติดี มีคุณประโยชน์ มีแคลเซียมสูง ช่วยส่งเสริมการทำงานที่ดีของลำไส้ คนท้องสามารถกินโยเกิร์ตได้ โดยสามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์ในกรณีไม่มั่นใจ ไม่แนะนำให้คนท้องกินโยเกิร์ตที่ทำเอง หรือโยเกิร์ตที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เพราะอาจมีแบคทีเรียที่ไม่ดี ส่งผลอันตรายกับทารกในครรภ์ได้ ในกรณีที่คนท้องแพ้นมวัว ควรงดการกินโยเกิร์ตเพราะจะทำให้เสี่ยงแพ้โยเกิร์ตด้วย

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. Is Yoghurt Safe to Eat While Pregnant - Benefits of Yoghurt, Cloudninecare
2. โยเกิร์ตกับคุณประโยชน์น่ารู้, Pobpad
3. โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์สำคัญอย่างไร, โรงพยาบาลพิษณุเวช
4. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
5. Consuming Yoghurt During Pregnancy – Is It Safe?, Parenting firstcry
6. 7 ประโยชน์ของ โยเกิร์ต ที่ควรกินทุกเช้า มันดีแบบนี้นี่เอง!!, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม
7. โยเกิร์ต (Yogurt), สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. 9 Benefits of Yogurt During Pregnancy, Hipregnancy
9. กรีกโยเกิร์ต 7 ประโยชน์ และเคล็ดลับในการกินเพื่อสุขภาพที่ดี, Pobpad
10. 12 Apr Can you eat yogurt in the first trimester?, The Pregnancy Nutritionist
11. โยเกิร์ตแต่ละแบบต่างกันอย่างไร มีที่มาจากอะไร ข้อดี ข้อเสีย เหมาะกับใครบ้าง?, Butterfly Organic

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้