

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินเผือกได้ไหม กินมากเกินไป อันตรายหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

เผือก เป็นพืชชนิดหัวที่มีรสชาติหวาน สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนูทั้งคาวและหวาน เผือกเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตและใยอาหารสูง มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย หลากหลายชนิด จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพคุณแม่และลูกน้อยในท้อง คนท้องต้องกินเผือกยังไงเพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพ รวมถึงมีข้อควรระวังอะไรบ้างที่คุณแม่ควรรู้ก่อนกินเผือก บทความนี้มีคำตอบในทุกข้อสงสัยที่คุณแม่อยากรู้

คำถามที่พบบ่อย

กินเผือกตอนท้อง จะทำให้อ้วน หรือเสี่ยงเป็นเบาหวานไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะคุณแม่! ถ้าเราทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ไม่น่ากังวลคะ เพราะเผือกเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ดี แต่ถ้าทานเยอะเกินไป ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงได้เหมือนกับการทานแป้งชนิดอื่นๆ ค่ะ หัวใจสำคัญคือการทานอย่างสมดุลควบคู่กับอาหารอื่นๆ ค่ะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอคะ

ถ้าอยากกินเผือกจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะพอดี?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าเผือกอร่อยจนอาจจะหยุดไม่ได้! แนะนำว่าทานประมาณครึ่งถ้วยถึงหนึ่งถ้วยตวงต่อวันก็เพียงพอแล้วคะ และควรทานสลับกับอาหารคาร์โบไฮเดรตชนิดอื่นๆ เช่น ข้าวกล้อง หรือฟักทอง เพื่อให้ได้สารอาหารที่หลากหลายคะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดคะ

ทำไมถึงห้ามกินเปลือกดิบตอนท้องคะ?

คลิก

อันนี้สำคัญมากเลยคะ! เพราะในเปลือกดิบจะมีสารที่ชื่อว่า 'แคลเซียมออกซาเลต' ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการคันระคายเคืองในปากและลำคอได้คะ และยังอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ด้วย ดังนั้นไม่ว่าจะนำเปลือกไปทำเมนูอะไรก็ตาม ต้องแน่ใจว่าปรุงสุก 100% แล้วเท่านั้นคะ หากมีอาการผิดปกติหลังรับประทานอาหาร ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีคะ

สรุป

- คนท้องกินเปลือกได้ไหม คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถกินเปลือกได้
- เปลือกมีประโยชน์กับคุณแม่ตั้งครรภ์ เนื่องจากเปลือกอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย อาทิเช่น วิตามินซี การกินเปลือกเป็นประจำจะช่วยเพิ่มระดับวิตามินซีในร่างกาย และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง
- การกินเปลือกในปริมาณที่แนะนำต่อวัน 1/2-1 ถ้วยตวงก็เพียงพอแล้ว หากกินเปลือกในปริมาณที่มากเกินไปอาจส่งผลต่อการทำงานของม้าม และทำให้ระบบเลือดในร่างกายไหลเวียนได้ไม่ดี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินเปลือกได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- เปลือก มีสารอาหารอะไรที่ดีกับคุณแม่ตั้งครรภ์บ้าง
- ประโยชน์ของเปลือก สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้องกินเปลือกได้แค่ไหน ปริมาณเท่าไรถึงพอดี
- คนท้องกินเปลือกได้ไหม คุณแม่ควรระวังอะไรบ้าง
- คนท้องกินเปลือกได้ไหม คุณแม่แพ้เปลือก จะมีอาการอย่างไร
- คำแนะนำสำหรับคุณแม่ท้องอยากกินเปลือก

คนท้องกินเปลือกได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

หากสงสัยว่า คนท้องกินเปลือกได้ไหม คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถกินเปลือกได้ เพราะเปลือกมีสารอาหารมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ และมีข้อแนะนำในการกินเปลือกให้กับคุณแม่ดังนี้

- **ช่วงไตรมาสแรก:** ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่ควรลดการกินอาหารกลุ่มแป้งให้น้อยลง อย่างเช่น เปลือก เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดเบาหวานแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์
- **ช่วงไตรมาสสอง:** เปลือกอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายของคุณแม่ท้อง คุณแม่สามารถกินเพิ่มขึ้นจากไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ได้ในปริมาณพอเหมาะ

เผือก มีสารอาหารอะไรที่ดีกับคุณแม่ตั้งครรภ์บ้าง

คนท้องกินเผือกได้ไหม กินเผือกแล้วได้คุณค่าทางโภชนาการอะไรบ้าง ในเผือกปริมาณ 132 กรัม จะให้พลังงานแก่ร่างกาย 187 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ก็ยิ่งให้สารอาหารอีกหลากหลายชนิด ได้แก่

- คาร์โบไฮเดรต 39 กรัม
- โปรตีน 1 กรัม
- น้ำตาล 1 กรัม
- ไขมัน 0.1 กรัม
- ไฟเบอร์ 7 กรัม
- วิตามินอี 19 เปอร์เซ็นต์
- วิตามินซี 11 เปอร์เซ็นต์
- วิตามิน 6 22 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ในเผือกยังมีวิตามินและแร่ธาตุอย่าง แคลเซียม โพแทสเซียม แมงกานีส ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 ธาตุเหล็ก และฟลูออไรด์สูงที่ช่วยป้องกันไม่ให้ฟันผุอีกด้วย

ประโยชน์ของเผือก สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

เผือกมีประโยชน์กับคุณแม่ตั้งครรภ์ เนื่องจากเผือกอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย การกินเผือกในปริมาณที่พอเหมาะจะดีต่อสุขภาพในหลาย ๆ เรื่อง ได้แก่

1. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

เผือกอุดมด้วยวิตามินซี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี การกินเผือกมีส่วนช่วยเพิ่มระดับวิตามินซีในร่างกาย และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ไข้หวัด

2. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

เผือกเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตชนิดดี การกินเผือกในปริมาณที่พอเหมาะสามารถช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

3. อาจลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง

เคออสเซทิน (Quercetin) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในเปลือก มีหน้าที่ในการปกป้องเซลล์ไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระจนเกิดการอักเสบ ช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคมะเร็ง

4. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

เปลือกอุดมด้วยโพแทสเซียมในปริมาณมาก และมีใยอาหารสูง ซึ่งสามารถช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ช่วยให้หัวใจทำงานไม่หนักเกินไป ช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ

5. บำรุงลำไส้

คาร์โบไฮเดรตจากเปลือกเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดดี ที่ทนต่อการย่อยจากเอนไซม์ ช่วยบำรุงลำไส้ และยังอาจช่วยป้องกันอาการคนท้องท้องเสีย

6. บำรุงกระดูกและฟัน

เปลือกอุดมด้วยแคลเซียมสูง และฟลูออไรด์สูง ช่วยเสริมให้กระดูกและฟันแข็งแรง ฟันไม่ผุ และป้องกันการเกิดกระดูกพรุน



คุณแม่ท้องกินเผือกได้แค่ไหน ปริมาณเท่าไรถึงพอดี

เผือกมีรสชาติอร่อย และก็มีสารอาหาร แร่ธาตุ วิตามินหลากหลายที่จำเป็นและดีต่อร่างกาย แต่การกินเผือก แนะนำให้กินปริมาณต่อวันแค่ 1/2-1 ถ้วยตวงก็เพียงพอแล้ว เนื่องจากถ้ากินเผือกในปริมาณที่มากเกินไปกว่านี้ อาจส่งผลต่อการทำงานของม้าม และอาจทำให้ระบบเลือดในร่างกายไหลเวียนได้ไม่ดี

คนท้องกินเผือกได้ไหม คุณแม่ควรระวังอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถกินเผือกได้ แต่ต้องให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ และต้องนำเผือกมาปรุงให้สุกก่อน ไม่แนะนำให้กินเผือกดิบ เพราะมีกรดออกซาลิกสูง เสี่ยงทำให้เกิดโรคนิ่วในไตและโรคเก๊าท์ได้ นอกจากนี้ยังเกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพที่สามารถทำให้เกิดอาการคัน แสบร้อน ระคายเคืองในช่องปาก

คนที่ต้องกินเผือกได้ใหม่ คุณแม่แพ้อเผือก จะมีอาการอย่างไร

คุณแม่ที่ต้องกินเผือกแล้วมีอาการแพ้ อาจมีสาเหตุมาจากสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ คือ แคลเซียมออกซาเลต (Calcium oxalate) ที่เป็นลักษณะรูปแบบของผลึกรูปเข็ม และสารยูราซิล (Uracil) กับสารไกลคอลล-โปรตีนทาโรเลคติน (Glycol-protein Taro Lectin) ที่อยู่ในเผือกดิบ

คำแนะนำสำหรับคุณแม่ที่ต้องอยากกินเผือก

1. สวมถุงมือ

สวมถุงมือทุกครั้งหากใช้เผือกเป็นวัตถุดิบในการปรุงอาหาร ทั้งขั้นตอนการปอกเปลือก การล้างทำความสะอาด และการปรุงอาหาร เพื่อช่วยลดการเกิดการแพ้ระคาย และคันที่มือ

2. ปรุงให้สุก

เพื่อลดความเข้มข้นของแคลเซียมออกซาเลต และลดโอกาสการเกิดอาการคันและอาการแพ้จากการกินเผือก แนะนำให้ปรุงเผือกให้สุกเท่านั้น คุณแม่สามารถนำเผือกที่ทำความสะอาดอย่างดีแล้วมา ต้ม นึ่ง แกง ผัด ทอด ได้หลากหลายเมนู

เผือกเป็นอาหารที่ดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นแหล่งของสารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ถึงแม้ว่าเผือกจะมีประโยชน์อย่างมาก แต่ในคุณแม่ตั้งครรภ์ควรบริโภคเผือกในปริมาณที่พอเหมาะ และปรุงให้สุกอย่างถูกวิธี เพื่อให้ได้ประโยชน์แก่ร่างกาย และลดโอกาสที่จะเกิดผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้จากการกินเผือกที่มากเกินไป

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. ผื่นอก พืชสารพัดประโยชน์และเคล็ดลับในการกินอย่างปลอดภัย, Pobpad
2. “กินผื่นอกจิตใจ”, สำโรงการแพทย์
3. Is Taro Safe During Pregnancy? Tea, Root, Leaves, and More, Pregnancy Food Checker
4. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. อาหารที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
6. ผื่นอก ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค, Hellohunmor
7. Health Benefits of Taro Root (Arbi) And Its Side Effects, Lybrate

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้