คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกในครรภ์บ้าง

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 15, 2024

5นาที

คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม คำถามที่แม่หลายคนสงสัย บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหรือมาม่าเป็นอาหารสะดวก รวดเร็ว แต่สำหรับคนท้องควรระวัง! การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ่อย ๆ เนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้

สรุป

- คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมที่อยู่ในซองเครื่องปรุงรส ประมาณ 1,200-2,000 มิลลิกรัม
- คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณสูง ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ คือ เสี่ยงเป็นโรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น
- คนท้องกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ไหม ไม่ควรบริโภคเกินวันละ 1 ซอง และไม่ควรรับประทานเกิน 2-3 ซองต่อสัปดาห์ ที่สำคัญห้ามกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแบบไม่สุก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เสี่ยงโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ไหม
- คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้สารอาหารอะไรบ้าง
- คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้บ่อยแค่ไหน
- อันตรายจากโซเดียม ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- คนท้องอยากกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปควรเพิ่มคุณค่าสารอาหาร

คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เสี่ยงโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ไหม

การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขณะตั้งครรภ์ หากบริโภคมากไปอาจทำให้ร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมมากเกินความต้องการ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

1. ก่อให้เกิดโรค

การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาจทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูง ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ คือ เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ หลอดเลือด และครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น

2. เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในร่างกาย

การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เกลือและน้ำที่เกินในร่างกาย หากไม่สามารถกำจัดได้หมด จะทำให้สะสมและคั่งอยู่ในอวัยวะ เช่น แขน ขาจะบวม ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย และแน่นหน้าอก เป็นต้น

3. รู้สึกคลื่นไส้

บะหมี่กึ่งสำเร็จจะมีส่วนผสมของผงชูรสปริมาณมาก เมื่อคุณแม่รับประทานมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียนได้

4. ร่างกายขาดสารอาหาร

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีปริมาณสารอาหารที่น้อยและไม่ครบถ้วน อาจทำให้ขาดสารอาหารได้หากรับประทานบ่อย ๆ ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะมีสารอาหารแค่คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโซเดียม

คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้สารอาหารอะไรบ้าง

คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้สารอาหารอะไรบ้าง คำตอบคือได้ แต่สารอาหารที่ได้นั้น ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้องและควรได้รับสารอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ การทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อแบบที่ไม่ได้เติมสารอาหารอื่น ๆ ลงไป คุณแม่จะได้รับสารอาหารเพียงแค่ 3 อย่าง ที่เป็นสารอาหารพื้นฐานจากบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ดังนี้

1. **คาร์โบไฮเดรต** เป็นสารอาหารที่ทานง่ายและย่อยง่าย ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย
2. **ไขมัน** ช่วยในการสร้างฮอร์โมนบางชนิด ช่วยในการดูดซึมวิตามินและยังช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย
3. **โซเดียม** ช่วยในการรักษาความสมดุลน้ำในร่างกาย และความดันโลหิตในร่างกายให้เป็นปกติ

คนท้องกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ได้บ่อยแค่ไหน

ไม่ได้มีข้อแนะนำทางการแพทย์ ว่าคนท้องสามารถกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้บ่อยแค่ไหน แต่โดยทั่วไปแล้วไม่ควรบริโภคเกินวันละ 1 ซอง และไม่ควรกินเกิน 2-3 ซองต่อสัปดาห์ ที่สำคัญห้ามกินแบบไม่สุก ทั้งนี้ การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมากหรือบ่อยเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคตได้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ คุณแม่สามารถขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ หากอยากกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ้างในระหว่างการตั้งครรภ์

อันตรายจากโซเดียม ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

มาม่าหรือที่เรียกกันว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป การกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมที่อยู่ในซองเครื่องปรุงรสประมาณ 1,200-2,000 มิลลิกรัม แต่ร่างกายมีความต้องการเพียงวันละ 1,500 มิลลิกรัมเท่านั้น เพื่อช่วยในการรักษาความสมดุลน้ำในร่างกายและความดันโลหิต ฉะนั้นคนท้องหรือคนทั่วไป หากกินโซเดียมในปริมาณที่เกินความจำเป็นของร่างกาย สามารถก่อให้เกิดโรคได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

คนท้องอยากกินมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปควรเพิ่มคุณค่าสารอาหาร

คนท้องอยากทานมาม่า บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปขณะตั้งครรภ์ อาจไม่ได้มีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่ากินได้ หรือห้ามกิน แต่ก็มีข้อควรระวังในการบริโภค เนื่องจากมีปริมาณโซเดียมที่สูง หากนำเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากเกินความต้องการ สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นหากคนท้องจะกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป แนะนำให้เพิ่มเติมสารอาหารเข้าไป เพื่อให้ได้รับสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น

1. **ลดความเค็มของเส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป** ให้ต้มเส้นในน้ำเดือด 1-2 นาที แล้วเทน้ำต้มบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปออก จากนั้นให้เติมน้ำในบะหมี่แล้วต้มจนสุก
2. **เพิ่มคุณค่าสารอาหาร** ให้เติมเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก หรือเต้าหู้ ลงไปในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
3. **ใส่เครื่องปรุงรสแค่ครึ่งหนึ่งของซอง** เพราะในเครื่องปรุงมีปริมาณโซเดียมที่สูง แนะนำให้ใส่แค่ครึ่งซอง และไม่ควรกินน้ำซุปจนหมดถ้วย

แม้ว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจะเป็นอาหารที่สะดวกและรวดเร็ว แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรบริโภคด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากมีโซเดียมสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อความดันโลหิต และขาดสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย หากอยากรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในช่วงตั้งครรภ์ อาจเลือกที่มีโซเดียมต่ำ และปรุงตามวิธีที่แนะนำ เพื่อลดปริมาณโซเดียมส่วนเกิน ที่สำคัญควรเพิ่มผักสดหลากสีและโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ หรือเต้าหู้ลงไปด้วย เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

อ้างอิง:

1. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ความอร่อยที่ควรระวัง, PQBPAD
2. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง ควรแบ่งกิน 2-3 ครั้ง, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. รู้ทัน “โซเดียม” เลี่ยงโรค, โรงพยาบาลราชวิถี
4. กรมอนามัย เตือน บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปโซเดียมสูง กินบ่อย เสี่ยง ‘ความดันสูง – หัวใจวาย’, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
6. สารอาหารสำคัญ คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. ไขมัน กินอย่างไร จึงจะดีต่อร่างกาย, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
8. กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอย่างไร ให้มีประโยชน์, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 20 สิงหาคม 2567

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น