

# คนท้องกินหอยแครงได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 15, 2024

5 นาที

การตั้งครรภ์คือช่วงเวลาสำคัญที่คุณแม่ต้องใส่ใจเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ หอยแครง เป็นอาหารทะเลที่หลายคนชื่นชอบ แต่คนท้องกินหอยแครงได้ไหม? กินแล้วอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือเปล่า บทความนี้จะพาคุณแม่ไปรู้จักกับข้อควรระวังในการรับประทานหอยแครง และเคล็ดลับในการปรุงหอยแครงที่เป็นอาหารทะเลลดเสี่ยงเชื้อโรค เพื่อให้คุณแม่ได้อิ่มอร่อยแบบไร้กังวล และปลอดภัยจากเชื้อโรค

## สรุป

- หอยแครงก่อนนำมารับประทานต้องล้างให้สะอาด และต้องปรุงให้สุก เพื่อป้องกันเชื้อโรคที่ปนเปื้อนติดมากับหอยแครง ได้แก่ เชื้อไวรัสโอ พาราฮีโมโกลิติกส์ และเชื้อไวรัสโอ วัลนิฟิกส์
- การรับประทานหอยแครงควรทำให้สุกด้วยการลวกในน้ำเดือดประมาณ 1-2 นาที หรือปรุงด้วยการอบและนึ่ง ให้นานประมาณ 5-7 นาที ถึงจะทำลายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับหอยแครงได้
- การรับประทานหอยแครงที่ไม่สะอาด และไม่สุก มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมาในอาหารทะเล ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว มีไข้หนาวสั่น และอาจทำให้เป็นตะคริวในช่องท้องได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินหอยแครงได้ไหม
- ทำไมคนท้อง ถึงไม่ควรกินหอยแครงเยอะเกินไป
- วิธีเลือกหอยแครง สำหรับคุณแม่ท้อง
- ประโยชน์ของหอยแครง ที่คุณแม่ท้องควรรู้
- รวมเมนูอาหารทะเล ที่คุณแม่สามารถทานได้

# คนท้องกินหอยแครงได้ไหม

คนท้องสามารถกินหอยแครงได้ แต่ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดและการปรุงสุก สำหรับหอยแครงต้องปรุงให้สุกก่อนกิน เพื่อลดความเสี่ยงติดเชื้อจากแบคทีเรียหรือปรสิตที่อาจมีอยู่ในอาหารทะเลดิบ หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์

การรับประทานหอยแครงในคนท้อง เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แนะนำก่อนรับประทานหอยแครงให้ล้างทำความสะอาดเอาดินโคลนที่ติดมากับหอยแครงออกให้หมด จากนั้นปรุงให้สุกด้วยการลวกในน้ำเดือดประมาณ 1-2 นาที ถ้าปรุงด้วยการอบและนึ่ง ต้องให้นานประมาณ 5-7 นาที ถึงจะทำลายเชื้อโรคได้หมด สำหรับเชื้อโรคที่ปนเปื้อนติดมากับหอยแครงก็คือ เชื้อไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส และเชื้อไวรัสโอ วัลนิฟิคัส ซึ่งเป็นเชื้อโรคอาหารเป็นพิษ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะส่งผลกระทบต่อกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ ทำให้เกิดอาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว มีไข้หนาวสั่น และอาจทำให้เป็นตะคริวในช่องท้องได้ด้วย

## ทำไมคนท้อง ถึงไม่ควรกินหอยแครงเยอะเกินไป

ไม่ได้มีข้อห้ามทางการแพทย์ว่าคนท้องห้ามกินหอยแครง แต่มีข้อควรระวังในการรับประทานทั่วไป เนื่องจากอาจได้รับอันตรายต่อสุขภาพ หากหอยแครงที่นำมารับประทานไม่สะอาด และปรุงไม่สุกได้แก่

### 1. เสี่ยงเยื่อหุ้มสมองอักเสบ

หอยแครงดิบ หรือการปรุงหอยแครงที่มีลักษณะกึ่งสุกกึ่งดิบ เมื่อรับประทานเข้าไปอาจได้รับตัวอ่อนพยาธิที่อยู่ในหอยแครงเข้าไปด้วย ซึ่งถ้าพยาธิเข้าสู่กระแสเลือดและไปที่สมอง อาจเสี่ยงทำให้เกิดการอักเสบในเยื่อหุ้มสมอง

### 2. เสี่ยงเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร

หอยแครงที่ไม่สะอาด และปรุงไม่สุกอาจได้รับเชื้อโรคตามธรรมชาติที่อยู่ในน้ำทะเลอย่างเชื้อไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส และเชื้อไวรัสโอ วัลนิฟิคัส เป็นเชื้อโรคที่ก่ออันตรายต่อสุขภาพ เสี่ยงเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร ลำไส้อักเสบ เช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว คนท้องมีไข้หนาวสั่น และอาจทำให้เป็นตะคริวในช่องท้องได้ด้วย

# วิธีเลือกหอยแครง สำหรับคุณแม่ท้อง

คนท้องกินหอยแครงได้ไหม ระหว่างตั้งครรภ์หากคุณแม่อยากรับประทานหอยแครง เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ มีคำแนะนำในการทำให้หอยแครงปลอดภัยก่อนนำมารับประทาน ดังนี้

1. ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้
2. แช่และล้างด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง
3. ชัดให้สะอาดด้วยเกลือ
4. ต้มหอยแครงจนสุกเท่านั้น

การเลือกหอยแครงที่ดี ควรเลือกจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และควรต้มสุกทุกครั้ง เพื่อป้องกันเชื้อโรคพยาธิที่ปนเปื้อนมากับหอยแครง ก่อนนำมารับประทานแนะนำให้ล้างให้สะอาดจนดินโคลนหลุดออกจนหมด จากนั้นให้ทำให้สุก ไม่ควรกินแบบกึ่งดิบกึ่งสุก การทำหอยแครงให้สุกมีวิธีการปรุง เช่น การลวกในน้ำเดือดประมาณ 1-2 นาที หรือการอบและนึ่ง ต้องให้นานประมาณ 5-7 นาที



# ประโยชน์ของหอยแครง ที่คุณแม่ต้องควรรู้

หอยแครงมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ โปรตีน และกรดอะมิโนหลากหลายที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น สังกะสี ซีลีเนียม เหล็ก ฟอสฟอรัส และแคลเซียม

## 1. บำรุงเลือด

เนื้อหอยแครงอุดมด้วย โปรตีนสูง ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส ช่วยในการบำรุงเลือด ป้องกันคนท้องโลหิตจาง

## 2. บำรุงกระดูกและฟัน

เนื้อหอยแครงอุดมด้วยแคลเซียม ซึ่งแคลเซียมมีส่วนสำคัญในการเพิ่มความหนาของมวลกระดูก ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง

## 3. ป้องกันการเกิดสิว

เนื้อหอยแครงอุดมด้วยสังกะสี ช่วยป้องกันการเกิดสิว และในคนที่เป็นสิว จะช่วยให้หายจากสิวงเร็วขึ้น

## 4. ชะลอการเสื่อมสภาพของผิว

เนื้อหอยแครงยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนให้กับชั้นผิว ทำให้ผิวพรรณมีความเปล่งปลั่ง

## 5. ช่วยขับลม

การรับประทานหอยแครงตามตำราแพทย์แผนไทย ยังช่วยในการขับลม ล้างลำไส้ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว เป็นต้น

## รวมเมนูอาหารทะเล ที่คุณแม่สามารถทานได้

นอกจากหอยแครง ยังมีอาหารทะเลอีกหลายชนิดที่คุณแม่ต้องสามารถรับประทานได้ อาทิเช่น สหรัยทะเล ปลาหมึก ฯลฯ โดยให้เลือกรับประทานอาหารทะเล ที่ไม่มีสารปรอทปนเปื้อนมากเกินไป



ไป และคุณแม่ไม่ได้มีการแพ้มานั่งแต่แรกเป็นสำคัญ แนะนำให้เลือกอาหารทะเลที่สดใหม่ สะอาด และก่อนนำมารับประทานต้องทำให้สะอาดและปรุงให้สุกเท่านั้น

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แม้ว่าหอยแครงจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากก็จริง แต่หอยแครงก็อาจปนเปื้อนเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ หากรับประทานเข้าไปอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรือติดเชื้ออื่น ๆ แนะนำให้เลือกซื้อจากแหล่งที่สดและสะอาด ทำความสะอาดและปรุงให้สุกก่อนรับประทาน เพื่อลดเสี่ยงเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

## 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. หอยที่เป็นอาหาร, มูลนิธิสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน
2. แนะนำอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เพื่อป้องกันเลือดจาง, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. อาหารที่คนท้องห้ามกิน เพื่อสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์, POB PAD
4. เชื้อโรคในหอยแครงลวก, สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
5. กรมอนามัย เตือน กินหอย ต้องลวกสุกในน้ำเดือด หรืออบ – หนึ่งนาน 7 นาที ลดเสี่ยงเชื้อโรค, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. รวมมิตร พิษภัยหอย...ดิบ, กองสุขาภิบาลอาหาร กรุงเทพมหานคร
7. ผลิตภัณฑ์พร้อมบริโภคจากหอยแครง, กรมประมง
8. “หอยแครง” ประโยชน์บำรุงเลือด สุขภาพดีถ้วนหน้า, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม
9. แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. หอยแครง ก็มีประโยชน์, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
11. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง, โรงพยาบาลเพชรเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 21 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น