# คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

**รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3**

**บทความ**

**ก.ย. 15, 2025**

**4นาที**

หลายคนคงเคยได้ยินว่า อินทผาลัมเป็นผลไม้ที่ให้ประโยชน์มากมาย แต่ก็ยังมีข้อสงสัยที่ว่า คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม? อินทผาลัมจะให้ประโยชน์หรือโทษ และจะส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดอย่างไร บทความนี้จะพาคุณแม่ไปเจาะลึกถึงประโยชน์และข้อควรระวัง พร้อมเผยเคล็ดลับการกินอินทผาลัมให้ได้ประโยชน์สูงสุดที่ดีต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

## คำถามที่พบบ่อย

### ท้องอยู่ค่ะ กินอินทผาลัมได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้ค่ะคุณแม่ สบายใจได้เลย อินทผาลัมมีประโยชน์มากเลยค่ะ มีทั้งกากใยสูงช่วยเรื่องท้องผูก แล้วก็มีวิตามินกับแร่ธาตุดีๆ เยอะเลยค่ะ แต่เพราะว่ามีรสหวาน ก็เลยมีน้ำตาลสูงเหมือนกัน ทานแค่พอหายอยากจะดีที่สุดนะคะ ที่สำคัญที่สุดคือเรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

### กินอินทผาลัมตอนท้องจะเสี่ยงเป็นเบาหวานไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะคุณแม่! ถ้าเราทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ไม่น่ากังวลค่ะ แต่ถ้าทานเยอะเกินไป ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงได้จริงๆ เพราะในอินทผาลัมมีน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูงค่ะ เหมือนกับการทานผลไม้รสหวานอื่นๆ เลยค่ะ คือทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณนะคะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

### ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนต่อวันคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าบางทีก็อยากทานของหวานๆ ชื่นใจๆ เนาะ แนะนำว่าทานประมาณ 2-3 เม็ดต่อวันก็พอให้หายอยากแล้วค่ะ และไม่ควรทานทุกวันนะคะ การทานผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปจะดีที่สุด เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

# สรุป

- คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม ไม่ได้มีข้อห้ามขณะตั้งครรภ์ แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี เนื่องจากอินทผาลัมเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาล อาจเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน
- คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม ปริมาณการบริโภคอินทผาลัมที่แนะนำให้กินได้ในคนท้อง คือ ต้องไม่เกินวันละ 5 เม็ด หรืออาจน้อยกว่านี้แค่วันละ 1-2 เม็ด
- อินทผาลัมเป็นผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูง ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ลดอาการท้องผูก

# เลือกอ่านตามหัวข้อ


- คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม
- ประโยชน์ของอินทผาลัมที่คุณแม่ต้องรู้
- แม่ท้องกินอินทผาลัม เสี่ยงเป็นเบาหวานไหม
- กินอินทผาลัมเวลาไหน ได้ประโยชน์สูงสุด
- อินทผาลัม ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้จริงไหม
- คนท้องกินอินทผาลัมได้วันละกี่เม็ด


# คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม

คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม ไม่ได้มีข้อห้ามไม่ให้กินอินทผาลัมขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอินทผาลัมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มาก เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่ดีต่อร่างกาย อินทผาลัมเป็นผลไม้ตระกูลหมากหรือปาล์มมีถิ่นกำเนิดมาจากแถบประเทศอิหร่าน อิรัก ปากีสถาน ซาอุดิอาระเบีย อินทผาลัมเป็นผลไม้ที่มีรสชาติหวานเป็นเอกลักษณ์ การกินอินทผาลัมในปริมาณที่เหมาะสม จะได้รับสารอาหารวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายชนิด ได้แก่

- **โปรตีน:** เป็นสารอาหารที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะมีบทบาทสำคัญในการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ทั้งของแม่และลูกน้อยในครรภ์
- **ใยอาหาร:** การกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย ทำให้ขับถ่ายได้ดี ลดอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์
- **ธาตุเหล็ก:** เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะธาตุเหล็กมีบทบาทสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งนำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งของแม่และลูกน้อยในครรภ์
- **วิตามินบี 6:** มีบทบาทสำคัญในการทำงานของร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงตั้งครรภ์ มีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง สร้างสารสื่อประสาทให้กับทารกในครรภ์ และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงช่วยในเรื่องบรรเทาอาการแพ้ท้อง
- **แมกนีเซียม:** มีส่วนช่วยในการป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

- **โพแทสเซียม:** มีส่วนช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์นอนหลับได้ง่ายขึ้น ช่วยลดความกังวลทำให้ผ่อนคลาย
- **คาร์โบไฮเดรต:** เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกายที่ช่วยให้คุณแม่มีแรงในการทำกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ไตรมาสแรกที่คุณแม่มีอาการแพ้ท้อง

# ประโยชน์ของอินทผาลัมที่คุณแม่ต้องรู้

อินทผาลัม ผลไม้อร่อยที่หลายคนชื่นชอบ นอกจากรสชาติที่ถูกปากแล้ว อินทผาลัมยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ได้แก่

## 1. ลดอาการท้องผูก

อินทผาลัมมีไฟเบอร์สูง ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ลดอาการคุณแม่ตั้งครรภ์ท้องผูก ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์

## 2. บำรุงกระดูก

อินทผลัมมีแร่ธาตุหลายชนิด รวมถึงฟอสฟอรัส แคลเซียม และแมกนีเซียม ช่วยในการป้องกันภาวะที่เกี่ยวข้องกับกระดูก เช่น โรคกระดูกพรุน

## 3. ลดระดับน้ำตาลในเลือด

อินทผาลัมช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

## 4. บำรุงหัวใจ

อินทผาลัมช่วยส่งเสริมสุขภาพของหัวใจ มีแคโรทีนอยด์ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังสามารถลดความเสี่ยงของความผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา เช่น จอประสาทตาเสื่อม

# แม่ท้องกินอินทผาลัม เสี่ยงเป็นเบาหวานไหม

คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม คุณแม่ท้องสามารถกินอินทผาลัมได้ แต่การบริโภคอินทผาลัมขณะตั้งครรภ์ที่มากเกินไปก็อาจทำให้ได้รับปริมาณน้ำตาลและแคลอรีสูงเกินความจำเป็นของร่างกาย และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ควรกินแต่พอดี

# กินอินทผาลัมเวลาไหน ได้ประโยชน์สูงสุด

คุณแม่ท้องกินอินทผาลัม ให้ประโยชน์ต่อร่างกายที่แตกต่างกันไปตามช่วงเวลา ดังนี้

- **มื้อเช้า:** อินทผาลัมถือเป็นตัวเลือกที่ดีเยี่ยมในการเพิ่มความหวานตามธรรมชาติ และไฟเบอร์ให้กับอาหารมื้อเช้า นอกจากนี้ ปริมาณไฟเบอร์ที่สูงจากอินทผาลัมยังทำให้อิ่มได้นานตลอดช่วงเช้า
- **ของว่างตอนกลางคืน:** อินทผาลัมถือเป็นของว่างก่อนนอนที่ยอดเยี่ยมเนื่องจากมีไฟเบอร์สูง ไฟเบอร์ใช้เวลาย่อยนานกว่า ซึ่งจะช่วยให้อิ่มและหลีกเลี่ยงอาการหิวกลางดึกได้

# อินทผาลัม ช่วยกระตุ้นน้ำนมได้จริงไหม

อินทผาลัมเป็นผลไม้ที่ช่วยบำรุงน้ำนมคุณแม่ เพิ่มสารอาหารในนมแม่ และยังช่วยลดการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือกดดัน คุณแม่สามารถนำอินทผาลัมแบบอบผลแห้งมาต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อยไว้ดื่ม หรือจะใช้เป็นแบบชนิดผงชงดื่มก็ได้เช่นกัน

# คนท้องกินอินทผาลัมได้วันละกี่เม็ด

คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม คนท้องกินอินผาลัมได้ ซึ่งปริมาณที่แนะนำในคนท้อง คือต้องไม่เกินวันละ 5 เม็ด หรืออาจน้อยกว่านี้ แค่วันละ 1-2 เม็ด เนื่องจากการกินอินทผาลัมในปริมาณที่มากกว่านี้อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ ซึ่งอินทผาลัม 1 ลูก จะให้น้ำตาลสูงถึง 4.1 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำว่าการบริโภคน้ำตาลต่อวันไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา

อินทผาลัมเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่ตั้งครรภ์ ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรกินอินทผาลัมในปริมาณที่เหมาะสม และปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดและปลอดภัยต่อสุขภาพของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

**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. กินอินทผาลัมช่วงตั้งครรภ์ดีหรือไม่, แพทย์หญิงปนัดดา บรรยงวิจัย สูติแพทย์ประจำโรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์ DrNoon Channel
2. อินทผาลัม ผลไม้โบราณกับการเยียวยาสุขภาพ, POBPAD
3. อินทผาลัม Phoenix dactylifera L, ข้อมูลพันธุ์ไม้ระบบฐานข้อมูลเกษตรดิจิทัล
4. 8 Proven Health Benefits of Dates, Healthline
5. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. สารอาหารสำคัญคุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. วิตามินบี 6 แก้แพ้ท้องได้จริงหรือ, มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก
8. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
9. ผลการให้แคลเซียมและแมกนีเซียมในหญิงตั้งครรภ์จนคลอดต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์และต่อทารกแรกคลอด, โรงพยาบาลแพร่

10. โภชนาการสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
11. สุขภาพดี ทำได้ง่าย ๆ แค่...ลดหวาน, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
12. Is There a Best Time to Eat Dates?, Healthline
13. สมุนไพรบำรุงน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้