รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินอินทผาลัมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

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