คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ก.ย. 16, 2025

6นาที

อัลมอนด์ อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน วิตามินอี หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 แต่ก็มีคำถามที่ว่า คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม? กินอัลมอนด์ตอนท้องจะทำให้แพ้หรือเปล่า? คำถามที่คุณแม่หลายคนสงสัย มาไขข้อข้องใจในทุกเรื่องที่คุณแม่ท้องอยากรู้ เกี่ยวกับการรับประทานอัลมอนด์ พร้อมวิธีการรับประทานอัลมอนด์ที่ถูกต้องและปลอดภัยระหว่างตั้งครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

กินอัลมอนด์ตอนท้อง จะทำให้ลูกเกิดมาแพ้ถั่วจริงไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ทำให้คุณแม่หลายคนกังวลใจมากเลยค่ะ แต่จริงๆ แล้วกลับกันเลยค่ะ! จากข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การที่คุณแม่ที่ไม่มีประวัติแพ้ถั่วทานอัลมอนด์ระหว่างตั้งครรภ์ อาจช่วย "ลด" ความเสี่ยงที่ลูกจะเกิดมาแพ้ถั่วได้ด้วยซ้ำค่ะ แต่ถ้าคุณแม่หรือคนในครอบครัวมีประวัติแพ้ถั่วอยู่แล้ว ควรปรึกษาคุณหมอก่อนทานจะปลอดภัยที่สุดค่ะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะพอดี?

คลิก

ถ้าอยากทานเป็นของว่าง แนะนำว่าทานประมาณ 1 กำมือต่อวัน (ประมาณ 20-23 เม็ด) ก็เพียงพอแล้วค่ะ เพราะถ้าทานเยอะเกินไปอาจทำให้ท้องอืดได้จากกากใยที่สูงค่ะ การทานอาหารให้หลากหลายสลับกันไปเป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

ต้องกินอัลมอนด์แบบอบ แบบดิบ หรือแบบแช่น้ำดีคะ?

คลิก

แนะนำให้ทานแบบ "แช่น้ำ" แล้วลอกเปลือกออกจะดีที่สุดค่ะ เพราะการแช่น้ำจะช่วยลดสารบางอย่างที่ขัดขวางการย่อย ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้นค่ะ หรือจะทานแบบอบธรรมชาติที่ไม่ใส่เกลือหรือน้ำตาลก็ได้เช่นกันค่ะ ส่วนแบบดิบอาจจะย่อยยากกว่าเล็กน้อยค่ะ เรื่องวิธีการเตรียมอาหารที่เหมาะสมที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม คนท้องกินอัลมอนด์ระหว่างตั้งครรภ์ได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงหากมีประวัติการแพ้ถั่ว
- คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม คนท้องสามารถรับประทานอัลมอนด์ได้มากถึงวันละ 20 เม็ด เพื่อให้ได้คุณค่าสารอาหารจากอัลมอนด์มากที่สุด คุณแม่ควรเลือกรับประทานอัลมอนด์แบบธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอัลมอนด์ที่เคลือบน้ำตาล เกลือ หรือช็อกโกแลต
- การรับประทานอัลมอนด์ขณะตั้งครรภ์ แนะนำให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ เนื่องจากอัลมอนด์มีไฟเบอร์สูง อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดหรือท้องผูกได้ หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม
- อัลมอนด์มีสารอาหารอะไร ที่สำคัญกับคุณแม่ท้อง
- ประโยชน์ของอัลมอนด์ ดีกับคุณแม่ท้อง
- วิธีรับประทานอัลมอนด์ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินอัลมอนด์ได้บ่อยแค่ไหน
- คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม ถ้าแพ้ถั่ว
- เมนูอัลมอนด์แนะนำ คุณแม่ท้องกินได้ไม่มีเบื่อ

คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม

คนท้องสามารถกินอัลมอนด์ได้ อัลมอนด์มีความปลอดภัยสำหรับการบริโภคระหว่างตั้งครรภ์ อัลมอนด์อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อคุณแม่ และพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารก อัลมอนด์อุดมไปด้วยกรดโฟลิก ที่ช่วยในเรื่องการพัฒนาการของระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์ โฟลิกยังมีความจำเป็นในการป้องกันความผิดปกติของท่อประสาทในทารก ดังนั้นในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จำเป็นต้องได้รับโฟลิกอย่างเพียงพอ

อัลมอนด์มีสารอาหารอะไร ที่สำคัญกับคุณแม่ท้อง

อัลมอนด์ดีต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะอัลมอนด์มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย อัลมอนด์เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยไขมันจำเป็น,และไฟเบอร์ ปริมาณโปรตีนที่สูงในอัลมอนด์ ช่วยในการพัฒนามวลกล้ามเนื้อของทารกให้เจริญเติบโตอย่างมีสุขภาพดี นอกจากนี้อัลมอนด์ก็ยังมีสารอาหารสำคัญได้แก่

1. **แคลเซียม แมงกานีส แมกนีเซียม:** มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาของกระดูก ระบบประสาท และในการป้องกันภาวะครรภ์เป็นพิษและลดความเสี่ยงความผิดปกติของท่อประสาทของทารก
2. **โอเมก้า 3:** อัลมอนด์เป็นถั่วชนิดหนึ่ง ซึ่งมีกรดไขมันแอลฟาไลโนเลนิก (Alpha-Linolenic Acid: ALA) เป็นกรดไขมันโอเมก้า 3 พบในพืช และถั่วต่าง ๆ ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพหัวใจ
3. **ไขมันดี:** ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
4. **วิตามินอี:** มีประโยชน์ต่อการพัฒนาของผิวหนังและเส้นผม
5. **วิตามินบีรวม:** ได้แก่ วิตามินบี 1, 2, 3 และ 5 มีหน้าที่สำคัญช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน รวมถึงให้พลังงานแก่ร่างกาย และวิตามิน บี 1, 6 และ 12 ช่วยให้ระบบประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพตามปกติ ช่วยบำรุงสมอง และความจำ
6. **ธาตุเหล็ก:** มีความจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงที่สำคัญต่อการลำเลียงออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทารก และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับคุณแม่

ประโยชน์ของอัลมอนด์ ดีกับคุณแม่ท้อง

อัลมอนด์อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด ถือเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพแข็งแรงตลอดการตั้งครรภ์ได้

1. ควบคุมน้ำตาลในเลือด

อัลมอนด์เป็นอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ อุดมไปด้วยไฟเบอร์และไขมันไม่อิ่มตัว นอกจากนี้ ยังมีคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่ค่อนข้างต่ำ มีการศึกษาพบว่าการรับประทานอัลมอนด์ อาจช่วยควบคุมระดับอินซูลินและกลูโคส แต่ในคุณแม่ตั้งครรภ์ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนที่บอกถึงอัลมอนด์ช่วยในการรักษา หรือป้องกันการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น ในคุณแม่ตั้งครรภ์ควรบริโภคอัลมอนด์ในปริมาณที่เหมาะสม

2. กระตุ้นการขับถ่าย

อัลมอนด์มีไฟเบอร์สูง สามารถช่วยการขับถ่ายได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในระหว่างตั้งครรภ์อีกด้วย

3. ต่อต้านอนุมูลอิสระ

อัลมอนด์เป็นแหล่งของวิตามินอี แมกนีเซียม และโพแทสเซียม มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไหลเวียนผ่านไปในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดการอักเสบของร่างกาย

4. ป้องกันโรคโลหิตจาง

อัลมอนด์เป็นแหล่งของธาตุเหล็ก การรับประทานอัลมอนด์ระหว่างตั้งครรภ์ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์ได้

วิธีรับประทานอัลมอนด์ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

วิธีรับประทานอัลมอนด์ที่ดีที่สุด คือการแช่อัลมอนด์ในน้ำ แล้วปอกเปลือกออกก่อนรับประทาน ก่อนกินอัลมอนด์ควรแช่ในน้ำเพื่อปล่อยเอนไซม์ที่มีส่วนยับยั้งการย่อยอาหารออกไป ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น คุณแม่สามารถนำเอาอัลมอนด์ที่แช่น้ำไว้ข้ามคืน ไปบดให้ละเอียด

ผสมกับนม 1 แก้ว ดื่มเพื่อสุขภาพ สำหรับอัลมอนด์ที่คุณแม่เลือกซื้อควรเป็นอัลมอนด์จากแบรนด์ที่ได้มาตรฐานหรือแบบออร์แกนิก อัลมอนด์เต็มเมล็ด ไม่หัก สดใหม่ แพ็คใส่ลงในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด และเมล็ดอัลมอนด์ต้องไม่มีกลิ่นหืน

คนท้องกินอัลมอนด์ได้บ่อยแค่ไหน

อัลมอนด์มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยไขมันดี โปรตีน และวิตามินสำคัญ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพการตั้งครรภ์ การรับประทานอัลมอนด์วันละ 4-6 เม็ดก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ในคุณแม่ตั้งครรภ์ สามารถเพิ่มปริมาณการรับประทานอัลมอนด์ได้สูงสุดถึงวันละ 20 เม็ด

สำหรับคุณแม่ท้องการรับประทานอัลมอนด์ อาจทำให้มีอาการไม่สบายท้องได้ เนื่องจากอัลมอนด์มีไฟเบอร์สูง จึงควรบริโภคอัลมอนด์ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาในการย่อยอาหาร เช่น ท้องอืดหรือคนท้องท้องผูกได้ อย่างไรก็ตาม อัลมอนด์ที่พบในท้องตลาดมักจะเคลือบน้ำตาล เกลือ หรือช็อกโกแลต ซึ่งอาจทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการได้ ดังนั้น จึงควรเลือกอัลมอนด์แบบธรรมชาติ เพื่อได้รับประโยชน์ที่สุด

คนท้องกินอัลมอนด์ได้ไหม ถ้าแพ้ถั่ว

อัลมอนด์เป็นพืชตระกูลถั่ว อาจก่อให้เกิดการแพ้ขึ้นได้ ดังนั้น หากคุณแม่มีประวัติการแพ้ถั่ว ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอัลมอนด์ระหว่างตั้งครรภ์

เมนูอัลมอนด์แนะนำ คุณแม่ท้องกินได้ไม่มีเบื่อ

ด้วยประโยชน์ของอัลมอนด์ คุณแม่สามารถรับประทานอัลมอนด์ได้ทุกวัน แต่เพื่อให้มีรสชาติที่ดีขึ้น และทำให้รับประทานได้ไม่มีเบื่อ คุณแม่สามารถนำอัลมอนด์มาทำเมนูได้หลากหลาย อาทิเช่น

- **อัลมอนด์นมสด:** นำอัลมอนด์แช่น้ำไว้ 1 คืน จากนั้นนำอัลมอนด์ที่แช่น้ำและปอกเปลือกออก บดให้ละเอียดเป็นเนื้อเนียน แล้วผสมกับนมสด 1 แก้ว ดื่มเป็นมื้อเช้า
- **เนยอัลมอนด์:** นำอัลมอนด์มาบดละเอียดทำเป็นเนยอัลมอนด์ ไว้รับประทานคู่กับขนมปังปิ้ง
- **ท็อปปิ้งอัลมอนด์:** อัลมอนด์ที่แช่น้ำและแกะเปลือกออกแล้ว ให้นำมาหั่นเต๋า สำหรับโรยใส่สลัดผัก โรยหน้าข้าวโอ๊ต หรือโรยหน้าโยเกิร์ต เป็นต้น
- **มัฟฟินอัลมอนด์:** นำอัลมอนด์มาเป็นส่วนประกอบของขนมปังโฮมเมดแสนอร่อย เช่น มัฟฟินอัลมอนด์

อัลมอนด์ ถือเป็นหนึ่งในของว่างที่ดีกับคุณแม่ตั้งครรภ์ ด้วยรสชาติที่อร่อยและอุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย หากคุณแม่รับประทานอัลมอนด์ในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพคุณแม่และดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ อย่างไรก็ตาม การรับประทานอัลมอนด์ไม่เหมาะกับคุณแม่ที่มีประวัติแพ้ถั่ว ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนรับประทานอัลมอนด์

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. Are Almonds Good in Pregnancy?, Gynecdoctor
2. Almonds (Badam) While Pregnant – Benefits & How to Eat?, Firstcry Parenting
3. 9 Health Benefits Of Raw And Soaked Almonds During Pregnancy, Mom Junction
4. อัลมอนด์ The King of Nut, มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
5. วิตามินบีรวม, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
6. ประโยชน์ของอัลมอนด์ กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ, POBPAD
7. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, MedPark Hospital
8. 10 อันดับ เมล็ดอัลมอนด์ ยี่ห้อไหนดี ปี 2024 มีประโยชน์ คนลดน้ำหนักทานได้ ไม่อ้วน, Mybest
9. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้