

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

การตั้งครรภ์คือช่วงเวลาที่มีความสุข แต่มีคำถามมากมาย โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน หนึ่งในอาหารที่หลายคนนึกถึงคงหนีไม่พ้นหมูกระทะ คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม? เสี่ยงกับลูกในท้องหรือเปล่า บทความนี้มีคำตอบ! เราจะพาคุณแม่ไปไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการกินหมูกระทะในช่วงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งแนะนำวิธีการกินที่ถูกต้อง เพื่อให้คุณแม่ได้อร่อยแบบไม่ต้องกังวล

คำถามที่พบบ่อย

กินหมูกระทะตอนท้อง อันตรายกับลูกไหมคะ?

คลิก

ตัวหมูกระทะเองไม่ได้อันตรายโดยตรงค่ะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ "เชื้อโรค" ที่อาจปนเปื้อนมากับเนื้อสัตว์ดิบๆ ค่ะ เช่น เชื้อไข้หูดับ หรือเชื้อที่ทำให้ท้องเสียรุนแรง ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และส่งผลกระทบต่อลูกได้ค่ะ ดังนั้นการย่างทุกอย่างให้สุกสนิทจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

เวลาไปกินหมูกระทะ ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษบ้างคะ?

คลิก

คำถามนี้ดีมากเลยนะคะ! ข้อควรระวังอันดับหนึ่งคือ "แยกตะเกียบ" ค่ะ ต้องมีตะเกียบสำหรับคีบของดิบ และตะเกียบสำหรับคีบของสุกเข้าปากแยกกันเด็ดขาดนะคะ เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากของดิบมาปนเปื้อนค่ะ นอกจากนี้ก็ควรเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป, ทานน้ำจิ้มแต่น้อย, และเน้นทานผักเยอะๆ ค่ะ เพื่อความปลอดภัยที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารที่ควรระวังเป็นพิเศษนะคะ

แล้วน้ำซุปลินหมูกระทะละคะ คนท้องชดได้ไหม?

คลิก

แนะนำให้ชดแต่น้อย หรือเลี่ยงไปเลยจะดีที่สุดค่ะ เพราะในน้ำซุปลินมักจะมีไขมัน (โซเดียม) สูงมาจากเครื่องปรุงต่างๆ และไขมันจากเนื้อสัตว์ที่ย่างก็จะละลายลงไป ในน้ำซุปลินด้วยค่ะ การทานเค็มและมันมากเกินไป อาจทำให้คุณแม่ตัวบวมและความดันโลหิตสูงได้ค่ะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม ไม่มีข้อห้ามไม่ให้คุณท้องกินหมูกระทะ แต่การกินหมูกระทะต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษโดยต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในวัตถุดิบที่นำมาทำหมูกระทะ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ต้องสะอาด ก่อนรับประทานเนื้อสัตว์ต้องปรุงจนสุก ถ้าเนื้อสัตว์กึ่งสุก กึ่งดิบ เสียงที่จะติดเชื้อโรคสเตรปโตคอคคัส ซูอิส หรือเรียกว่าโรคใช้หัดบ
- คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม ข้อควรระวังในการกินหมูกระทะ คือ ควรใช้ตะเกียบแยกกัน ระหว่างตะเกียบคีบเนื้อที่สุก กับตะเกียบคีบเนื้อสัตว์ที่ยังดิบ การใช้ตะเกียบปนกันเสียงต่อการติดเชื้อโรคที่อยู่ในเนื้อดิบมาปนเปื้อนในเนื้อที่สุก
- คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม เพื่อสุขภาพที่ดี คนท้องไม่ควรกินหมูกระทะบ่อยเกิน 1-2 ครั้ง ต่อเดือน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินหมูกระทะบ่อย เสียงติดเชื้อได้ยังไง
- คนท้องกินหมูกระทะบ่อย เสียงโรคอะไรบ้าง
- คนท้องกินหมูกระทะบ่อยได้ไหม
- แม่ท้องอยากกินอยู่กระทะ กินอย่างไรให้ปลอดภัย

คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม เมนูปิ้งย่างหมูกระทะ แต่พูดถึงก็อยากกินแล้ว คุณแม่ท้องที่ชอบกินเมนูเหล่านี้ถึงจะอร่อยถูกปาก แต่มักช้อนไว้ด้วยอันตรายเพราะเสียงที่จะได้รับสารไนโตรซามีน สารพิษโรลล์เฮต และกลุ่มสารพีเอเอช ที่เมื่อสะสมในร่างกายมาก ๆ อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องกินหมูกระทะได้ไหม ไม่ได้มีข้อห้ามไม่ให้คุณท้องกินหมูกระทะ แต่การกินหมูกระทะต้องมีความระมัดระวังมากเป็นพิเศษโดยต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในวัตถุดิบที่นำมาปิ้งย่าง เนื้อสัตว์

ต่าง ๆ คือนอกจากจะต้องสะอาดแล้ว ก่อนรับประทานต้องปิ้งย่างจนสุก ถ้ากึ่งสุก กึ่งดิบ เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคนิวโมคอคคัส ซูอิส หรือเรียกว่าโรคไขหูดับ ซึ่งความอันตรายของโรคไขหูดับ ถ้าเชื้อเข้าสู่เยื่อหุ้มสมอง และกระแสเลือด จะทำให้เยื่อหุ้มสมองเกิดการอักเสบ ข้อต่อและม่านตาอักเสบ หรือถ้าเกิดเชื้อลุกลามต่อไปยังบริเวณปลายประสาทรับเสียง และปลายประสาททรงตัว ก็จะทำให้หูตึง หรือถึงขั้นหูหนวกได้ ช้ำร้ายคือไม่สามารถทรงตัวได้ตามปกติ

คนที่อากินหมูกระทะบ่อย เสี่ยงติดเชื้อได้ยังไง

คนที่อากินหมูกระทะ หากไม่ระวังอาจเสี่ยงติดเชื้อได้ง่าย สำหรับการติดเชื้อจากการกินหมูกระทะเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. เนื้อสัตว์ไม่สุก

การกินเนื้อสัตว์ไม่สุก เช่น หมู เนื้อวัว รวมถึงการใช้ตะเกียบคีบอาหารสุกกับอาหารดิบร่วมกัน อาจทำให้ติดเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส ซูอิส (Streptococcus suis) ซึ่งเป็นเชื้อที่ทำให้เกิดโรคไขหูดับ

2. อาหารทะเลดิบ

การกินอาหารทะเลที่ปรุงไม่สุก เช่น เนื้อกุ้ง หอย ปู เป็นต้น อาจเสี่ยงเชื้อไวรัสอิวา พาราฮีโมไลติคัส ซึ่งจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรือโรคลำไส้อักเสบขึ้นได้

3. ผักสดล้างไม่สะอาด

หมูกระทะมักมีเครื่องเคียงเป็นผักสดต่าง ๆ มีทั้งกินดิบ กับต้มใส่ลงไปในน้ำซุ๊ป เช่น ต้นหอม ผักกาดขาว กะหล่ำปลี เป็นต้น ถ้าผักล้างไม่สะอาดอาจมีการปนเปื้อนของไข่พยาธิ ตัวอ่อนของไข่พยาธิเป็นเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วงรุนแรง และ โรคบิดไทฟอยด์ เป็นต้น



คนที่อากินหมูกระทะบ่อย เสี่ยงโรคอะไรบ้าง

หมูกระทะอาจเป็นหนึ่งในเมนูโปรดของคุณแม่และของใครหลาย ๆ คน ที่มาพร้อมความอร่อย แต่รู้หรือไม่ว่า การกินหมูกระทะบ่อย ๆ นั้น อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพที่คาดไม่ถึงเลยทีเดียว

1. ไวรัสตับอักเสบบี

การกินหมูกระทะ หมูบาร์บีคิว เสี่ยงทำให้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เนื่องจากการใช้ตะเกียบแทงเดียวกันคืบทั้งอาหารสดและอาหารสุก ทำให้มีโอกาสสัมผัสกับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ที่อยู่ในเนื้อหมูดิบ

2. โรคไขหูดับ

การกินหมูกระทะ หรืออาหารปิ้งย่างที่เนื้อหมูไม่สุก เสี่ยงเป็นโรคหูดับ หรือ ไขหูดับ (Streptococcus suis) ที่เกิดจากการสัมผัสกับเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในเนื้อหมูดิบ

3. โรคอ้วน

หมูกระทะ ชาบู ปิ้งย่าง กินบ่อย ๆ เสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคไขมันในเลือดสูง ฯลฯ เนื่องจากในเมนูเหล่านี้ประกอบไปด้วยเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง

4. โรคไต

การกินหมูกระทะ ในเซ็ทจะมีทั้งน้ำจิ้ม และน้ำซุปล รวมทั้งมีเนื้อสัตว์แปรรูป ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนประกอบของโซเดียม หากกินบ่อยหรือกินมากเกินไป ร่างกายจะได้รับปริมาณโซเดียมที่เกินความต้องการของร่างกาย เสี่ยงเกิดโรคไต และส่งผลต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

5. โรคมะเร็ง

การกินหมูกระทะ และอาหารปิ้งย่าง เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งทางเดินอาหาร สาเหตุมาจากการกินเนื้อสัตว์ที่ปิ้งย่างที่สัมผัสกับความร้อนโดยตรง ซึ่งจะมีสารก่อมะเร็งนั่นก็คือ PAH ที่เกิดขึ้นขณะที่ไขมันในเนื้อสัตว์หยดลงไปโดนถ่านร้อน ๆ ที่อยู่ใต้เตาหมูกระทะ เตาปิ้งย่าง ค่ะวันที่เกิดขึ้นจะมีสารก่อมะเร็งลอยขึ้นมาเกาะกับเนื้อสัตว์ เมื่อกินเมนูหมูกระทะ อาหารปิ้งย่างบ่อย ๆ จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

คนท้องกินหมูกระทะบ่อยได้ไหม

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ท้อง คุณแม่ท้องควรกินอาหารสำหรับคนท้องที่มีประโยชน์ หากจะกินหมูกระทะ แนะนำว่าไม่ควรกินบ่อย หนึ่งเดือนอย่าให้เกิน 1-2 ครั้ง การกินหมูกระทะในขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ควรระมัดระวังในการเลือกวัตถุดิบ คือสด ใหม่ สะอาด และวิธีการปรุงต้องให้สุกอย่างทั่วถึง และหลีกเลี่ยงการกินเนื้อที่ไหม้จนเกรียม ลดการกินน้ำจิ้มและการชดน้ำซूप ทั้งนี้ก็เพื่อให้ได้ประโยชน์ที่สุดและปลอดภัยต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

แม่ท้องอยากกินหมูกระทะ กินอย่างไรให้ปลอดภัย

เพื่อความปลอดภัยกับสุขภาพของคุณแม่ท้อง หากจะกินหมูกระทะ อาหารปิ้งย่างให้ปลอดภัย สามารถทำตามได้ ดังต่อไปนี้

1. กินแต่ของสุกเท่านั้น

เนื้อสัตว์ต้องทำให้สุกทั้งชิ้น และไม่กินส่วนที่ไหม้เกรียม การปิ้งย่างลงบนกระทะควรใช้ความร้อนที่ 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป และปิ้งย่างอย่างน้อยต้องให้ได้ 5 นาที

2. เลือกวัตถุดิบสดใหม่ มีประโยชน์

เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ไก่ ปลา ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้ หรือมีการรับรองความปลอดภัยจากหน่วยงานราชการ และต้องมีประโยชน์ดีต่อสุขภาพร่างกาย คือ มีไขมันน้อย หรือไม่ติดมัน และต้องไม่เป็นเนื้อสัตว์แปรรูป

3. อย่ากินน้ำจิ้มเยอะ

ความเค็มของน้ำจิ้มและน้ำซूप หากกินมากเกินไปไม่ดีต่อสุขภาพ แนะนำให้กินน้ำจิ้มหมูกระทะให้น้อย และไม่ชดน้ำซूप

4. แยกตะเกียบ

ควรใช้ตะเกียบแยกกันระหว่างตะเกียบคีบเนื้อที่สุก กับตะเกียบคีบเนื้อสัตว์ที่ยังดิบ การใช้ตะเกียบปนกันเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคที่อยู่ในเนื้อดิบมาปนเปื้อนในเนื้อที่สุก

5. ดิ่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

เพื่อลดความหวานและดีต่อสุขภาพ แนะนำให้ดิ่มน้ำเปล่าแทนการดิ่มน้ำอัดลม รวมถึงตบท้ายมื้อหมูกะทะด้วยการเปลี่ยนจากกินขนมหวานมาเป็นกินผลไม้แทน

การกินหมูกะทะในช่วงตั้งครรภ์ไม่ได้เป็นสิ่งต้องห้าม แต่คุณแม่ต้องให้ความระมัดระวังเรื่องความสะอาดของวัตถุดิบ อุปกรณ์ที่ใช้ในการกินหมูกะทะ รวมถึงการปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง ไม่ควรกินเนื้อสัตว์ที่ยังไม่สุก หรือปิ้งย่างจนไหม้เกรียม ที่สำคัญเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ควรรับประทานอาหารหลากหลายเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารอาหารที่ครบถ้วน 5 หมู่ นอกจากนี้เพื่อไม่ให้คุณแม่พลาดทุกช่วงเวลาสำคัญของพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ตลอด 9 เดือน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- 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. กรมอนามัย เตือนปิ้งย่าง หมูกะทะ กินสะสมมากเสี่ยงมะเร็ง ย้ำ ดับถ่านไฟให้สนิท ป้องกันไฟไหม้, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
2. กรมอนามัย แนะนำ 5 วิธี กินหมูกะทะ-ปิ้ง-ย่าง ให้ปลอดภัย จาก “ไข้หูดับ” และ “มะเร็ง”, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. กินหมูกะทะ เสี่ยง ! โรคหูดับ จริงหรือ ?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. เมนูดิบ . . กินอย่างไรไม่ให้เสี่ยง, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
5. ผักสดปลอดพิษ ชีวิตปลอดภัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)
6. กินหมูกะทะ เสี่ยงติด “เชื้อไวรัสตับอักเสบ อี” ได้จริงหรือ, โรงพยาบาลจุฬา สภากาชาดไทย
7. อากาศหนาว ๆ ต้อง “ปิ้งย่าง ชาบู หมูกะทะ” แต่ระวังนะ! กินไม่ดีอาจมาพร้อมโรค, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

8. พฤติกรรมการทานอาหารที่ส่งผลต่อโรคไต, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
9. ทำไม "กินหมูกระทะ" เสี่ยงมะเร็งทางเดินอาหาร, โรงพยาบาลเชียงใหม่ ฮอสพิทอล
10. อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ในช่วงการแพร่ระบาด COVID-19, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
11. หลักการกินอาหารให้มีสุขภาพดี, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
12. 5 กลุ่มอาหารสำคัญช่วยป้องกันกระดูกพรุน และเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง, โรงพยาบาลพญาไท
13. ประโยชน์ของกะหล่ำปลี ผักยอดนิยมที่อุดมด้วยสารอาหารหลากหลาย, POB PAD
14. ประโยชน์ยิ่งใหญ่ของเบต้าแคโรทีนในผักผลไม้, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
15. ผลไม้บำรุงผิว 11 ชนิด เพื่อผิวที่เปล่งปลั่ง และสุขภาพดี มีอะไรบ้างไปดูกัน.. (บำรุงผิวพรรณ), สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
16. กินหมูกระทะอย่างไร ให้สุขภาพดี, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้