

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3  
บทความ

# คนท้องกินสลัดผักได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

7 นาที

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม การกินสลัดผักในช่วงตั้งครรภ์นั้นปลอดภัยหรือไม่? สลัดผักเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่จำเป็นต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ก็มีในเรื่องของความสะอาด การปนเปื้อนของเชื้อโรค แบคทีเรียที่มากับสลัดผัก เราจะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการทานสลัดผักในช่วงตั้งครรภ์ว่ามีข้อดี ข้อควรระวัง และเคล็ดลับในการเลือกรับประทานสลัดผักอย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด

## คำถามที่พบบ่อย

### กินสลัดผักตอนท้อง จะอันตรายกับลูกไหมคะ กลัวเรื่องเชื้อโรค?

คลิก

เป็นความกังวลที่ถูกต้องเลยคะคุณแม่! อันตรายไม่ได้มาจากตัวผัก แต่มาจาก "เชื้อโรค" ที่อาจปนเปื้อนมากับผักดิบที่ล้างไม่สะอาดคะ เช่น เชื้อลิสทีเรีย หรือเชื้ออีโคไล ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อลูกในท้องได้คะ ดังนั้นหัวใจสำคัญคือการล้างผักให้สะอาดหมดจดทุกครั้งก่อนทานคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

### แล้วน้ำสลัดล่ะคะ คนท้องกินได้ทุกแบบไหม?

คลิก

อันนี้ต้องระวังนิดนึงคะ! ควรหลีกเลี่ยงน้ำสลัดครีมข้นๆ หรือน้ำสลัดชีซาร์ที่อาจมีส่วนผสมของ "ไข่ดิบ" นะคะ เพราะไข่ดิบเสี่ยงต่อเชื้อซัลโมเนลลาที่ทำให้ท้องเสียรุนแรงได้คะ แนะนำให้เลือกทานน้ำสลัดใสๆ เช่น น้ำสลัดงาญี่ปุ่น หรือน้ำสลัดบัลซามิกจะปลอดภัยกว่าคะ หรือจะทำทานเองที่บ้านก็จะดีที่สุดเลยคะ เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับส่วนผสมของอาหารนะคะ

# มีผักอะไรที่คนท้อง "ห้าม" กินดิบเด็ดขาดไหมคะ?

คลิก

มีแน่นอนค่ะ! ผักที่ควรปรุงให้สุกก่อนทานเสมอคือ ถั่วงอก, หน่อไม้, และกะหล่ำปลี ค่ะ เพราะในผักเหล่านี้ อาจมีสารบางอย่างหรือเชื้อแบคทีเรียที่อาจเป็นอันตรายได้เมื่อทานดิบๆ ค่ะ การนำไปปรุงสุกจะช่วยทำลายสิ่งเหล่านี้ออกไป ทำให้ทานได้อย่างปลอดภัยค่ะ เรื่องชนิดของผักที่ควรทานสุกหรือดิบ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญจะดีที่สุดค่ะ

## สรุป

- คนท้องกินสลัดผักได้ไหม สลัดผักโดยมาก สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรล้างผักสดให้สะอาดอย่างดีก่อนนำมารับประทาน และควรทำให้สุกก่อนรับประทานในบางชนิด ซึ่งการล้างผักให้สะอาดมีสำคัญต่อความปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างในผัก
- น้ำสลัด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำสลัดแบบครีมที่มีส่วนผสมของไข่ดิบ เนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรีย Salmonella ที่ปนเปื้อนมาในไข่ดิบ หากได้รับเชื้อจะก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินสลัดผักได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัยกับลูก
- คนท้องกินสลัดผักได้ มีประโยชน์ ดีกับแม่ท้อง
- ผักที่คนท้องควรกิน ได้ประโยชน์ทั้งแม่และลูก
- ผักประเภทไหนบ้างที่คนท้องไม่ควรกินดิบ
- คนท้องกินสลัดผักทุกวันได้ไหม
- เคล็ดลับเสริมสำหรับคุณแม่ เลือกซื้อผักยังไงให้ปลอดภัย

## คนท้องกินสลัดผักได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัยกับลูก

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม สลัดผักโดยมาก สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรล้างผักสดให้สะอาดอย่างดีก่อนนำมารับประทาน การล้างผักให้สะอาดสำคัญต่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนี้สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมากในการรับประทานสลัดผักก็คือ

# 1. เลือกผักที่กินสดได้

การรับประทานผักควรให้ได้ 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็นผักสด 6 ทัพพี และผักสุก 3 ทัพพี ต่อวัน ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ ถึงจะได้รับใยอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และวิตามิน เกลือแร่ที่ได้จากผักสดช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย สำหรับผักสดที่คุณแม่สามารถนำมาทำสลัดผักได้ อาทิเช่น พริกหวาน บรอกโคลี เป็นต้น

# 2. เลือกน้ำสลัดสูตรที่ไม่มีไข่ดิบ

แนะนำให้หลีกเลี่ยงน้ำสลัดแบบครีมที่อาจมีส่วนผสมของไข่ดิบ เนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรีย Salmonella ที่ปนเปื้อนมาในไข่ดิบ หากได้รับเชื้อจะก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงได้

# คนท้องกินสลัดผักได้ มีประโยชน์ ดีกับแม่ท้อง

สลัดผักนับเป็นเมนูที่คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านชื่นชอบ เพราะนอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์อีกด้วย มาดูกันว่าการรับประทานสลัดผักมีประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องใดบ้าง

- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:** การรับประทานสลัดผัก อาทิเช่น บรอกโคลี หอมใหญ่ และบัตเตอร์เฮด จะช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
- บำรุงผิวพรรณ:** เช่น ผักสลัดบัตเตอร์เฮด เป็นผักที่อุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจน ช่วยในเรื่องบำรุงผิวพรรณ
- ต่อต้านอนุมูลอิสระ:** วิตามินและเกลือแร่ที่ได้จากการรับประทานผักสด ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง
- ป้องกันท้องผูก:** สลัดผักสดมีใยอาหารสูง ช่วยส่งเสริมจุลินทรีย์ในลำไส้ให้เกิดความสมดุล ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันลดการเกิดอาการท้องผูกในคนท้อง

# ผักที่คนท้องควรกิน ได้ประโยชน์ทั้งแม่และลูก

การตั้งครรภ์ คือช่วงเวลาที่ย่างกายของคุณแม่ต้องการสารอาหารอย่างหลากหลายครบถ้วน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และบำรุงร่างกายของแม่ให้แข็งแรง ผักสดต่าง ๆ นั้นอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ดังนั้นการเลือกรับประทานผักที่หลากหลายชนิด จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

## 1. ฟักทองต้ม

มีแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก อุดมด้วย วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเค แคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส

ส ชาติเหล็ก โซเดียมและ ซิงค์ เป็นต้น การรับประทานผักทอง จะช่วยเพิ่มในเรื่องสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ช่วยบำรุงเลือด ช่วยบำรุงสายตา และช่วยทำให้มีผิวพรรณที่สดใส เป็นต้น

## 2. กรีนโอ๊ค

เป็นผักสลัดที่มีแคลอรีต่ำ อุดมด้วยไฟเบอร์สูง วิตามินบี และวิตามินซี ช่วยบำรุงสายตา กล้ามเนื้อ ป้องกันอาการท้องผูก

## 3. เรดโอ๊ค

เป็นผักที่อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี โฟเลต และธาตุเหล็ก รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง การรับประทานเรดโอ๊ค จะช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 4. ผักโขมสุก

ทำให้สุกก่อนรับประทาน ในผักโขมจะอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเอ กรดโฟลิก และธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง

## 5. มะเขือเทศ

ผลไม้สีแดงสดนอกจากจะมีรสชาติอร่อย ก็ยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ที่จะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เช่น ไลโคปีน สารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด และวิตามินซีในมะเขือเทศ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรคได้ดีขึ้น

## 6. ผักเคล

มีลูทีน (Lutein) และซีแซนทีน (Zeaxanthin) ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระกลุ่มแคโรทีนอยด์ ช่วยในการบำรุงสายตา ป้องกันโรคต้อกระจก และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม

## 7. บรอกโคลี

สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบที่ปรุงสุก แต่เพื่อลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ลด

การเกิดอาการท้องอืด แนะนำให้คุณแม่รับประทานบรอกโคลีที่ปรุงให้สุกจะดีกว่า เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

## 8. แครีรอต

สามารถรับประทานได้ทั้งแบบปรุงสุก หรือแบบดิบก็ได้ แครีรอตอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ลดความเสี่ยงการเกิด โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน ฯลฯ และมีใยอาหาร ช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น

# ผักประเภทไหนบ้างที่คนท้องไม่ควรกินดิบ

เพื่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย การเลือกอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผัก ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์มากมาย แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การกินผักดิบบางชนิดอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

## 1. กะหล่ำปลี

ในกะหล่ำปลีดิบมีสารออกซาเลต และสารกอยโตรเจน ที่สามารถก่อให้เกิดโรคนี้ และยับยั้งการสร้างฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ในร่างกาย

## 2. หน่อไม้สด

ในหน่อไม้สดจะมีสารไซยาไนด์ ที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไซยาไนด์ที่ไปจับกับฮีโมโกลบิน จะทำให้เกิดการขาดออกซิเจน หมดสติ อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

## 3. ถั่วงอก

ในถั่วงอกดิบจะมีสารโซเดียมซัลไฟด์ หรือสารฟอกขาว เมื่อรับประทานมาก จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หายใจลำบาก และเกิดความดันโลหิตต่ำ

## 4. ถั้วฝักยาว

ในถั้วฝักยาวดิบจะมีสารไกลโคโปรตีนและเลคตินที่สูง หากร่างกายได้รับมาก ๆ สามารถก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเกิดอาการท้องเสียได้

## 5. ผักโขม

ในผักโขมดิบจะมีกรดออกซาลิก ที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อลำไส้ ทั้งยังทำให้ร่างกายมีการดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียมได้ไม่ดี และเสี่ยงต่อการเกิดโรคนิ่วได้อีกด้วย

## 6. ดอกกะหล่ำ

ในดอกกะหล่ำจะมีน้ำตาลชนิดหนึ่งที่สูงผลต่อระบบการย่อยของร่างกาย ทำให้เกิดอาการแน่นท้องและอาการท้องอืดขึ้นได้



## คนที่ต้องกินสลัดผักทุกวันได้ไหม

คนที่ต้องกินสลัดผักได้ไหม อย่างที่บอกไปว่าควรรับประทานผักสดให้ได้ 6 ทัพพีต่อวัน ซึ่งการกินสลัดผักทุกวันจะช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้รับวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามสำหรับคนที่ท้องที่ไวต่อไฟเบอร์ในสลัดผัก การกินสลัดทุกวันอาจทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นได้ แต่โดยรวม

แล้วถ้าผักสลัดได้รับการล้างทำความสะอาดอย่างดี และส่วนผสมในน้ำสลัดปลอดภัยและไม่หวาน  
จนเกินไป ก็จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จากการรับประทานสลัดผักทุกวันในระหว่างตั้งครรภ์

## เคล็ดลับเสริมสำหรับคุณแม่ เลือกซื้อผักยังไง ให้ปลอดภัย

จะเลือกซื้อผักอย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด มาดูคำแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่  
มั่นใจได้ว่าผักที่เลือกมานั้นปลอดสารพิษและดีต่อสุขภาพทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

### 1. ซื้อจากห้างสรรพสินค้า หรือแหล่งที่เชื่อถือได้

ให้ดูว่าผักที่เลือกซื้อนั้นมีการแสดงฉลากที่ถูกต้องหรือไม่ เพื่อสามารถตรวจสอบภายหลังถึงแหล่ง  
ที่มาของผักได้ เช่น ตรวจสอบจากเลขสถานที่ผลิต หรือนำเข้า เป็นต้น

### 2. เลือกซื้อผักในฤดูกาล

ข้อดีคือจะได้ผักที่มีคุณภาพ ผักที่ปลูกตามฤดูกาลมักจะมีการใช้สารเคมีและปุ๋ยน้อยลง

### 3. เลือกซื้อผักสดใหม่หรือมีรอยแมลงกัดแทะ

ผักสดใหม่สะอาด ไม่มีคราบขาวของสารเคมี และเชื้อราตามใบผัก นอกเหนือให้ดูจากผักที่มีรอยกัด  
รอยแทะของแมลงเล็กน้อย อาจบ่งบอกได้ระดับหนึ่งว่าผักที่เลือกซื้อมานั้น มีความปลอดภัยจาก  
สารเคมี

### 4. เลือกผักออร์แกนิก

หรือผักอินทรีย์ที่ได้รับการรับรอง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้ระดับหนึ่งว่าผักสดที่เลือกซื้อมานั้นได้มี  
การควบคุมการใช้สารเคมีไม่มากเกินไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

ทั้งนี้ไม่ว่าจะผักสด ผักสลัด หรือผลไม้ เพื่อความปลอดภัยก่อนนำมารับประทาน คุณแม่ควรล้างผัก  
ให้สะอาด สำหรับวิธีการล้างผักที่ช่วยลดสารเคมีตกค้างได้ถึง 80-95 เปอร์เซ็นต์ ให้ใช้ผงฟู  
(baking soda) 1 ช้อนโต๊ะใส่น้ำปริมาณ 20 ลิตร แล้วแช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นนำมาล้างออก  
ด้วยน้ำสะอาด เท่านี้คุณแม่ก็จะได้สลัดผักที่ปลอดภัยต่อการบริโภคในทุกวัน การกินผักสดในช่วง  
ตั้งครรภ์คุณแม่ต้องใส่ใจในการเลือกซื้อและเตรียมสลัดผักให้ถูกวิธี เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ  
เชื่อ และเพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

## 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. บทความสุขภาพ ข้อดีของการกินผัก ผักแต่ละสี มีประโยชน์ต่างกัน?, โรงพยาบาลราม
2. Should Pregnant Women Eat Salad? Complete Safety Guide, PREGNANCY FOOD CHECKER
3. ผักชนิดไหนรับประทานสดแล้วดี? (Fresh vegetable), โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราษฎร์
4. สถานการณ์ของเชื้อ Salmonella Enteritidis ระหว่างปี 2562-2564, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
5. สลัดผัก ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม, hellokhunmor
6. ผัก ผลไม้ สร้างภูมิคุ้มกันต้านเชื้อไวรัส, โรงพยาบาลเวชธานี
7. ผักสลัดบัดเตอร์เฮด : ประโยชน์ทางโภชนาการต่อสุขภาพ, โครงการ RESPECT คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. ประโยชน์ของฟักทอง, โรงพยาบาลสุขุมวิท
9. ประโยชน์ 6 ผักสลัดสุดฮิต กินยังไงก็ไม่อ้วน, สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
10. มะเขือเทศมีประโยชน์มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
11. ผักโขมมีสรรพคุณทางยา รักษาโรคได้จริงหรือ?, POBPAD
12. ประโยชน์ของผักเคลที่คุณอาจไม่เคยรู้, POBPAD
13. แครอทกับประโยชน์ต่อสุขภาพ, POBPAD
14. ผักที่ห้ามกินดิบ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
15. วิธีการล้างและการเลือกซื้อผักและผลไม้ ให้ปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของการมีสารเคมีตกค้าง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
16. 5 วิธีเลือกซื้อผักให้ปลอดภัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

อ้างอิง ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2567