

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 15, 2024

7นาที

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม การกินสลัดผักในช่วงตั้งครรภ์นั้นปลอดภัยหรือไม่? สลัดผักเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมายที่จำเป็นต่อท้องคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ก็มีในเรื่องของความสะอาด การปนเปื้อนของเชื้อโรค แบคทีเรียที่มากับสลัดผัก เราจะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับการทานสลัดผักในช่วงตั้งครรภ์ว่ามีข้อดี ข้อควรระวัง และเคล็ดลับในการเลือกรับประทานสลัดผักอย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด

อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- คนท้องกินสลัดผักได้ไหม สลัดผักโดยมาก สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรล้างผักสดให้สะอาดอย่างดีก่อนนำมาประทาน และควรทำให้สุกก่อนรับประทานในบางชนิด ซึ่งการล้างผักให้สะอาดมีสำคัญต่อความปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างในผัก
- นำสลัด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำสลัดแบบครีมที่มีส่วนผสมของไข่ดิบเนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรีย Salmonella ที่ปนเปื้อนมาในไข่ดิบ หากได้รับเชื้อจะก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินสลัดผักได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัยกับลูก
- คนท้องกินสลัดผักได้ มีประโยชน์ดีกับแม่ท้อง
- ผักที่คนท้องควรกิน ได้ประโยชน์ทั้งแม่และลูก
- ผักประเภทไหนบ้างที่คนท้องไม่ควรกินดิบ
- คนท้องกินสลัดผักทุกวันได้ไหม

- เคล็ดลับเสริมสำหรับคุณแม่ เลือกซื้อผ้ายังไงให้ปลอดภัย

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัย กับลูก

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม สลัดผักโดยมาก สามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ควรล้างผักสดให้สะอาดอย่างดีก่อนนำมารับประทาน การล้างผักให้สะอาดสำคัญต่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกในครรภ์ นอกจากนี้สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างมากในการรับประทาน สลัดผักก็คือ

1. เลือกผักที่กินสดได้

การรับประทานผักครัวให้ได้ 400 กรัมต่อวัน แบ่งเป็นผักสด 6 ทัพพี และผักสุก 3 ทัพพี ต่อวัน ตามท่องค์การอนามัยโลกแนะนำ ถึงจะได้รับไข้อาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคระเริงลำไส้ใหญ่ และวิตามิน เกลือแร่ที่ได้จากผักสดช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย สำหรับผักสดที่คุณแม่สามารถนำมาทำสลัดผักได้ อาทิเช่น พริกหวาน บรอกโคลี เป็นต้น

2. เลือกน้ำสลัดสูตรที่ไม่มีไข่ดิบ

แนะนำให้หลีกเลี่ยงน้ำสลัดแบบครีมที่อาจมีส่วนผสมของไข่ดิบ เนื่องจากเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อแบคทีเรีย Salmonella ที่ปนเปื้อนมาในไข่ดิบ หากได้รับเชื้อจะก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษรุนแรงได้

คนท้องกินสลัดผักได้ มีประโยชน์ ดีกับแม่ท้อง

สลัดผักนับเป็นเมนูที่คุณแม่ตั้งครรภ์หuaryท่านชื่นชอบ เพราะนอกจากจะมีรสชาตior่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ดีต่อท้องคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์อีกด้วย มาดูกันว่าการรับประทานสลัดผักมีประโยชน์ต่อร่างกายในเรื่องใดบ้าง

1. **เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:** การรับประทานสลัดผัก อาทิเช่น บรอกโคลี หอมใหญ่ และบัตเตอร์สู๊ด จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
2. **บำรุงผิวพรรณ:** เช่น ผักสลัดบัตเตอร์สู๊ด เป็นผักที่อุดมด้วยวิตามินซี ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจน ช่วยในเรื่องบำรุงผิวพรรณ
3. **ต่อต้านอนุมูลอิสระ:** วิตามินและเกลือแร่ที่ได้จากการรับประทานผักสด ช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคระเริง และโรคหลอดเลือดสมอง
4. **ป้องกันท้องผูก:** สลัดผักสดมีใยอาหารสูง ช่วยส่งเสริมจุลินทรีย์ในลำไส้ให้เกิดความสมดุล ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันลดการเกิดอาการท้องผูกในคนท้อง

ผักที่คนห้องควรกิน ได้ประโยชน์ทั้งแม่และลูก

การตั้งครรภ์ คือช่วงเวลาที่ร่างกายของคุณแปรเปลี่ยนเพื่อรองรับลูกในครรภ์ และบำรุงร่างกายของแม่ให้แข็งแรง ผักสดต่างๆ นั้นอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไขอาหาร ดังนั้นการเลือกรับประทานผักที่หลากหลายชนิด จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

1. พิกทองต้ม

มีแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก อุดมด้วย วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเค แคลเซียม โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แมงกานีส ธาตุเหล็ก โซเดียมและ ซิงค์ เป็นต้น การรับประทานพิกทอง จะช่วยเพิ่มในรูองสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ช่วยบำรุงเลือด ช่วยบำรุงสายตา และช่วยทำให้มีผิวพรรณที่สดใส เป็นต้น

2. กรีนโอ๊ค

เป็นผักสลัดที่มีแคลอรีต่ำ อุดมด้วยไฟเบอร์สูง วิตามินบี และวิตามินซี ช่วยบำรุงสายตา กล้ามเนื้อ ป้องกันอาการท้องผูก

3. เรดโอ๊ค

เป็นผักที่อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี ไฟเบต และธาตุเหล็ก รวมถึงมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง การรับประทานเรดโอ๊ค จะช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ผักโขมสุก

ทำให้สูก่อนรับประทาน ในผักโขมจะอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และสารอาหารหลากหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินอี วิตามินซี วิตามินเอ กรดเฟลิก และธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง

5. มะเขือเทศ

ผลไม้สีแดงสดนอกรากจากจะมีสารต่อร้าย ก็ยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ที่จะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เช่น ไลโคปีน สารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งบางชนิด และวิตามินซีในมะเขือเทศ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็ง

แรงและต้านทานโรคได้ดีขึ้น

6. ผักเคล

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

7. บรอกโคลี

สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบที่ปรุงสุก แต่เพื่อลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร ลด การเกิดอาการท้องอืด แนะนำให้คุณแม่รับประทานบรอกโคลีที่ปรุงให้สุกจะดีกว่า เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

8. แคร์รอร์ต

สามารถรับประทานได้ทั้งแบบปรุงสุก หรือแบบดิบก็ได้ แคร์รอร์ตอุดมไปด้วยเบต้าแครอทีน ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ลดความเสี่ยงการเกิด โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน ฯลฯ และมีประโยชน์ ช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

ผักประเภทไหนบ้างที่คนท้องไม่ควรกินดิบ

เพื่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย การเลือกอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผัก ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก many แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ การกินผักดิบบางชนิดอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อสุขภาพได้

1. กะหล่ำปลี

ในกะหล่ำปลีดิบมีสารออกซ้ำเลต และสารกอยโตรเจน ที่สามารถก่อให้เกิดโรคนิ่ว และยับยั้งการสร้างฮอร์โมนต่อมทiroiodine ในร่างกาย

2. หน่อไม้สัด

ในหน่อไม้สัดจะมีสารไซยาโนเจน์ ที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไซยาโนเจน์ที่ไปจับกับฮีโมโกลบิน จะทำให้เกิดการขาดออกซิเจน หมดสติ อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

3. ถั่งอก

ในถั่งอกดิบจะมีสารโซเดียมซัลไฟต์ หรือสารฟอกขาว เมื่อรับประทานมาก จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หายใจลำบาก และเกิดความดันโลหิตต่ำ

4. ถั่วฝักยาว

ในถั่วฝักยาวดิบจะมีสารไกลโอลโคโปรตีนและเลคตินที่สูง หากร่างกายได้รับมาก ๆ สามารถก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเกิดอาการท้องเสียได้

5. ผักโขม

ในผักโขมดิบจะมีกรดออกซาลิก ที่ก่อให้การระคายเคืองต่อลำไส้ ทั้งยังทำให้ร่างกายมีการดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียมได้ไม่ดี และเสี่ยงต่อการเกิดโรคนิวไทร์อิกด้วย

6. ดอกกะหลา

ในดอกกะหลาจะมีน้ำตาลชนิดหนึ่งที่ส่งผลต่อระบบการย่อยของร่างกาย ทำให้เกิดอาการแน่นท้อง และอาการท้องอืดขึ้นได้



คนท้องกินสลัดผักทุกวันได้ไหม

คนท้องกินสลัดผักได้ไหม อย่างที่บอกไปว่าควรรับประทานผักสดให้ได้ 6 ทัพพีต่อวัน ซึ่งการกินสลัดผักทุกวันจะช่วยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้รับวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามสำหรับคนท้องที่ไม่ต้องไฟเบอร์ในสลัดผัก การกินสลัดทุกวันอาจทำให้ต้องเข้าห้องน้ำบ่อยขึ้นได้ แต่โดยรวมแล้วถ้าผักสลัดได้รับการล้างทำความสะอาดอย่างดี และส่วนผสมในน้ำสลัดปลอดภัยและไม่หวานจนเกินไป ก็จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จากการรับประทานสลัดผักทุกวันในระหว่างตั้งครรภ์

เคล็ดลับเสริมสำหรับคุณแม่ เลือกซื้อผักยังไงให้ปลอดภัย

จะเลือกซื้อผักอย่างไรให้ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด มذاقคำแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่มั่นใจได้ว่าผักที่เลือกมาแน่นปลอดสารพิษและดีต่อสุขภาพทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

1. ซื้อจากห้างสรรพสินค้า หรือแหล่งที่เชื่อถือได้

ให้ดูว่าผักที่เลือกซื้อนั้นมีการแสดงฉลากที่ถูกต้องหรือไม่ เพื่อสามารถตรวจสอบภัยหลังถึงแหล่งที่มาของผักได้ เช่น ตรวจสอบจากเลขสถานที่ผลิต หรือนำเข้า เป็นต้น

2. เลือกชื่อผักในถุงกาล

ข้อดีคือจะได้ผักที่มีคุณภาพ ผักที่ปลูกตามถุงกาลมักจะมีการใช้สารเคมีและน้ำยาอย่าง

3. เลือกชื่อผักสดใหม่หรือมีรอยแมลงกัดแทะ

ผักสดใหม่สะอาด ไม่มีคราบขาวของสารเคมี และเชื้อราตามใบผัก นอกจากนี้ให้จากผักที่มีรอยกัดรอยแทะของแมลงเล็กน้อย อาจบ่งบอกได้ระดับหนึ่งว่าผักที่เลือกซื้อมานั้น มีความปลอดภัยจากสารเคมี

4. เลือกผักออร์แกนิก

หรือผักอินทรีย์ที่ได้รับการรับรอง จะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้ระดับหนึ่งว่าผักสดที่เลือกซื้อมานั้นได้มีการควบคุมการใช้สารเคมีไม่มากเกินตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

ทั้งนี้ไม่ว่าจะผักสด ผักสลัด หรือผลไม้ เพื่อความปลอดภัยก่อนนำมาปรุงอาหาร คุณแม่ควรล้างผักให้สะอาด สำหรับวิธีการล้างผักที่ช่วยลดสารเคมีตกค้างได้ถึง 80-95 เปอร์เซ็นต์ ให้ใช้ผงฟู (baking soda) 1 ช้อนโต๊ะใส่ในน้ำประมาณ 20 ลิตร แล้วแช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นนำมาล้างออกด้วยน้ำสะอาด เท่านั้นคุณแม่ก็จะได้สลัดผักที่ปลอดภัยต่อการบริโภคในทุกวัน การกินผักสดในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ต้องใส่ใจในการเลือกซื้อและเตรียมสลัดผักให้ถูกวิธี เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และเพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ฝ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโภ哥ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินนมพร้าวได้ไหม 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), โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชวิทยาลัย
4. สถานการณ์ของเชื้อ Salmonella Enteritidis ระหว่างปี 2562-2564, สถาบันวิจัย
5. สลัดผัก ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม, hellokhumor
6. ผัก ผลไม้ สร้างภูมิคุ้มกันต้านเชื้อไวรัส, โรงพยาบาลเวชราษฎร์
7. ผักสลัดบัตเตอร์เรด : ประโยชน์ทางโภชนาการต่อสุขภาพ, โครงการ RESPECT คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามคำแหง มหาวิทยาลัยมหิดล
8. ประโยชน์ของฟักทอง, โรงพยาบาลสุขุมวิท
9. ประโยชน์ 6 ผักสลัดสุดอิจิต กินยังไงก็ไม่อ้วน, สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
10. มะเขือเทศมีประโยชน์มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
11. ผักโขมมีสรรพคุณทางยา รักษาโรคได้จริงหรือ?, POBPAD
12. ประโยชน์ของผักเคลล์ที่คุณอาจไม่เคยรู้, POBPAD
13. แครอทกับประโยชน์ต่อสุขภาพ, POBPAD
14. ผักที่ห้ามกินเดบ, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
15. วิธีการล้างและการเลือกซื้อผักและผลไม้ ให้ปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของการมีสารเคมีตกค้าง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
16. 5 วิธีเลือกซื้อผักให้ปลอดภัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

อ้างอิง ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แหล่งพาเล็ค สพงโภไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่
อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น