รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินส้มตำได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 16, 2025

8นาที

ส้มตำเป็นอาหารยอดนิยมของคนไทย ที่มีรสชาติจัดจ้านและหาทานได้ง่าย เมื่อคุณแม่ตั้งท้องแล้วอยากทานส้มตำ ที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว แซ่บ จึงกังวลว่า คนท้องกินส้มตำได้ไหม เลือกวัตถุดิบยังไง ปรุงรสยังไงให้ปลอดภัยกับลูก คนท้องอยากกินส้มตำแต่กลัวส่งผลกระทบถึงลูกในครรภ์ ควรศึกษาข้อมูลของโภชนาการ และเลือกทานในปริมาณและรสชาติที่พอดี เพื่อสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

กินส้มตำตอนท้อง จะอันตรายกับลูกไหมคะ?

คลิก

ตัวส้มตำเองไม่ได้อันตรายกับลูกโดยตรงค่ะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ "เชื้อโรคและพยาธิ" ที่อาจปนเปื้อนมากับของดิบๆ ดองๆ อย่างปลาร้าหรือปูค่ะ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียรุนแรงและส่งผลกระทบถึงลูกได้ค่ะ ดังนั้นการงดของดิบของดองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ทำไมคนท้องถึงห้ามกินส้มตำปลาร้าคะ?

คลิก

เพราะปลาร้าส่วนใหญ่ในร้านส้มตำมักจะเป็น "ปลาร้าดิบ" ที่ไม่ได้ผ่านการต้มให้สุกค่ะ ซึ่งอาจมีเชื้อแบคทีเรียหรือพยาธิปนเปื้อนอยู่ ทำให้คุณแม่เสี่ยงต่ออาการอาหารเป็นพิษหรือท้องเสียรุนแรงได้ค่ะ ถ้าอยากทานจริงๆ ต้องมั่นใจว่าเป็น "ปลาร้าต้มสุก" เท่านั้นค่ะ แต่เพื่อความปลอดภัยสูงสุด แนะนำให้ทานเป็นตำไทยหรือตำผลไม้ไปก่อนจะดีกว่าค่ะ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอาหารที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องนะคะ

แล้วถ้าอยากกินส้มตำเผ็ดๆ ล่ะคะ จะเป็นอะไรไหม?

คลิก

ความเผ็ดไม่ได้ส่งผลอันตรายโดยตรงต่อลูกน้อยในท้องค่ะ แต่จะส่งผลกับคุณแม่เต็มๆ เลยค่ะ! การทานเผ็ดจัดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกแสบร้อนกลางอก, ปวดท้อง, หรือกระตุ้นให้เกิดกรดไหลย้อนได้ค่ะ ซึ่งจะทำให้รู้สึกไม่สบายตัวมากๆ ค่ะ ดังนั้นแนะนำให้ทานรสชาติกลางๆ ไม่เผ็ดจัดจะดีที่สุดค่ะ และหากมีอาการผิดปกติหลังทานอาหาร ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- คนท้องสามารถทานส้มตำได้ไม่มีข้อห้าม แต่ควรรับทานในปริมาณที่เหมาะสม รสชาติกลาง ๆ ปรุงใหม่ สด สะอาด ประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่มีประโยชน์ ไม่กินรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด อาจทำให้ปวดท้อง ไม่สบายตัวได้
- ควรงดทานของหมักดอง ของดิบ ผงชูรส ที่ใส่ในส้มตำ เพราะอาจมีเชื้อโรค ปรสิต สารเคมีบางอย่างปนเปื้อน เสี่ยงส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้
- เพื่อความปลอดภัยในการเลือกทานส้มตำ คุณแม่ควรเลือกวัตถุดิบที่ใหม่สด สะอาด เลือกใช้เครื่องปรุงที่ปลอดภัยได้มาตรฐาน หลีกเลี่ยงการใส่ของหมักดองลงในส้มตำ ป้องกันสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ การทำส้มตำทานเอง ทำให้คุณแม่สามารถควบคุมความสะอาด และควบคุมปริมาณรสชาติที่เสี่ยงจะทำร้ายสุขภาพได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินส้มตำได้ไหม เป็นอันตรายหรือเปล่า
- ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินส้มตำบ่อย
- แล้วคนท้องกินส้มตำได้บ่อยแค่ไหน
- คุณแม่ท้องอยากทำส้มตำกินเอง เลือกวัตถุดิบยังไงดี
- แม่ท้องอยากกินส้มตำปรุงอะไรได้บ้าง
- แม่ท้องอยากกินส้มตำ กินอย่างไรให้ลดความเสี่ยง

คนท้องกินส้มตำได้ไหม เป็นอันตรายหรือเปล่า

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ชอบทานส้มตำ และอยากทานส้มตำในช่วงที่ตั้งครรภ์ สามารถทานได้ไม่มีข้อห้าม แต่ควรรับทานในปริมาณที่เหมาะสม รสชาติกลาง ๆ ใหม่ สด สะอาด ประกอบไปด้วยวัตถุดิบที่มีประโยชน์ ไม่กินรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด อาจทำให้ปวดท้อง ไม่สบายตัวได้ รวมไปถึงควรงดทานของหมักดอง ของดิบ ผงชูรส ที่ใส่ในส้มตำ เพราะอาจมีสารเคมี หรือเชื้อโรคบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

ส้มตำเป็นอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน มีครบรสทั้งเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน เป็นอาหารที่คนไทยนิยมทาน ส่วนประกอบของส้มตำ จะมีมะละกอดิบสับ หรือขูดเป็นเส้น กระเทียม พริกขี้หนู น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา มะนาว มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว บ้างก็ใส่ปลาร้าหรือปูเค็ม เพื่อเพิ่มรสชาติให้ส้มตำ การปรุงส้มตำไม่มีสูตรตายตัว ส่วนมากส้มตำจะเป็นรสเผ็ดจัดจ้าน เปรี้ยวแซ่บ ทานคู่กับข้าวเหนียว ไก่ย่าง หรือผักสด

ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินส้มตำบ่อย

ส้มตำเป็นอาหารที่นิยมกันมากในคนไทย ส้มตำมักจะปรุงในรสที่จัดจ้าน เผ็ดนำ หรือปรุงรสได้ตามใจชอบ หากคนท้องทานส้มตำที่ปรุงแบบจัดจ้าน ตามใจปากของตัวเองและทานส้มตำบ่อย ๆ อาจส่งผลถึงสุขภาพได้ อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัดจะทำให้ท้องอืด กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก อาจกระตุ้นการเกิดภาวะคนท้องเป็นกรดไหลย้อน หรืออาหารเป็นพิษได้ อาหารที่มีรสเค็มสูงส่งผลให้ไต และหัวใจทำงานหนักขึ้น อาจเกิดอาการบวม ส่วนรสที่หวานจัดจะทำให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล เสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

แล้วคนท้องกินส้มตำได้บ่อยแค่ไหน

คุณแม่ไม่ควรกินส้มตำเกิน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับโซเดียมและน้ำตาลจากส้มตำมากเกินไป ควรทานอาหารที่หลากหลาย ครบคุณค่าสารอาหาร ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ จำนวนมากจะมีความอยากอาหารเป็นพิเศษในระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ไวต่อรสชาติและกลิ่นบางอย่างมากขึ้น

ส้มตำเป็นอาหารจัดจ้าน ครบรส ที่คนท้องมักให้ความนิยม การทานส้มตำรสเผ็ดบ่อย ๆ แม้อาจไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่ก็ทำให้เกิดผลกระทบกับคนท้องได้ เพราะอาจทำให้เกิดอาการเสียดท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องอืด เกิดภาวะกรดไหลย้อน หรืออาหารเป็นพิษได้ หากคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่คุ้นเคยกับการทานส้มตำ ไม่คุ้นเคยกับอาหารรสจัด รสเผ็ด ก็ควรเริ่มทานอย่างช้า ๆ ทานในปริมาณน้อย ๆ อย่าทานอาหารรสจัดในปริมาณมาก ๆ หรือ อย่าทานบ่อย ทานเป็นประจำทุกมื้อ ควรเลือกทานส้มตำที่เลือกวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัย

คุณแม่ท้องอยากทำส้มตำกินเอง เลือกวัตถุดิบยังไงดี

การตำส้มตำทานเอง เป็นทางเลือกที่ดีสามารถควบคุมความสะอาด และเลือกรสชาติได้ด้วยตัวเอง คุณแม่ควรเลือกวัตถุดิบที่ใหม่สด สะอาด เลือกใช้เครื่องปรุงที่ปลอดภัยได้มาตรฐาน หลีกเลี่ยงการใส่ของหมักดองและของดิบลงในส้มตำ เพื่อความปลอดภัยในการเลือกทานส้มตำ ป้องกันสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ ควรเลือกวัตถุดิบ ดังนี้

1. **เลือกวัตถุดิบสดใหม่:** และควรล้างให้สะอาด หากปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ หรือใช้วัตถุดิบที่ล้างไม่สะอาดเพียงพออาจปนเปื้อนเชื้ออีโคไล ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้
2. **ไม่ใส่ของหมักดอง:** เพราะของหมักดองจะส่งผลเสียต่อหัวใจและไต ทำให้เกิดอาการบวม
3. **เลือกเครื่องปรุงที่ปลอดภัยได้มาตรฐาน:** ผลิตภัณฑ์มีฉลาก มีชื่อผู้ผลิต สถานที่ผลิต ระบุวัน เดือน ปี วันผลิต วันหมดอายุ ชัดเจน ปิดผนึกสนิท สะอาด สี กลิ่น รส ไม่เปลี่ยนไปจากเดิม

แม่ท้องอยากกินส้มตำปรุงอะไรได้บ้าง

คนท้องกินส้มตำได้ไหม ส้มตำ เป็นอาหารที่ปรุงสด ไม่ผ่านความร้อนในการปรุงอาหารเหมือนการผัด การทอด คุณแม่จึงควรเอาใจใส่ทุกขั้นตอนของการปรุงส้มตำให้มาก การเลือกวัตถุดิบ และปรุงรสส้มตำ เป็นเรื่องสำคัญมาก จะช่วยให้ลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค ไม่ใส่ปูดอง ปลาร้า ไม่กินเนื้อสัตว์สด ๆ ที่ยังไม่ได้ปรุงให้สุก ไม่ใส่ผงชูรส ใส่พริกน้อย ๆ ไม่ปรุงรสจัดจนเกินไป เพื่อให้ได้ทานส้มตำที่สะอาด อร่อย ปลอดภัย โดยมีวิธีการปรุงส้มตำต่อไปนี้

1. ใส่พริกน้อย ๆ

คนท้องกินเผ็ดได้ไหม คนท้องไม่กินเผ็ดจนเกินไป เพราะความเผ็ดอาจกระตุ้นให้ปวดท้อง หรือระคายเคืองกระเพาะและระบบทางเดินอาหาร

2. ไม่ปรุงรสจัดเกินไป

อาหารที่มีรสเค็มจัด ส่งผลให้ไต และหัวใจทำงานหนักขึ้น รสหวานจัดจะเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานในระหว่างการตั้งครรภ์ เผ็ดจัด เปรี้ยวจัดจะทำให้ท้องอืด กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก เกิดภาวะกรดไหลย้อน หรืออาหารเป็นพิษได้

3. ไม่ใส่ผงชูรส

เพราะอาจมีสารเคมีบางอย่าง ที่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

4. ไม่ใส่ปลาร้า

ปลาร้าที่ไม่สุก ไม่สะอาด เสี่ยงปนเปื้อนปรสิตและแบคทีเรีย ที่อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

5. ไม่ใส่ปูเค็ม ปูดอง

ปูเค็ม ปูดอง ที่ไม่สุก ไม่สะอาด เสี่ยงปนเปื้อนปรสิต อีกทั้งของหมักดองมีเกลืออยู่จำนวนมาก อาจส่งผลเสียต่อหัวใจและไต ทำให้เกิดอาการบวม

6. ไม่กินเนื้อสัตว์สด ๆ

เพราะในอาหารที่ไม่ได้ปรุงให้สุก เช่น เนื้อสัตว์ดิบ หรือเนื้อสัตว์สด ๆ อาจมีเชื้อโรคหรือแบคทีเรีย ซึ่งอาจเกิดอันตรายที่รุนแรงกับคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้ หากมีการติดเชื้อ

แม่ท้องอยากกินส้มตำ กินอย่างไรให้ลดความเสี่ยง

แม่ท้องอยากกินส้มตำให้ได้ประโยชน์และปลอดภัย ควรทำกินเองที่บ้าน เพื่อสามารถควบคุมความสะอาด และรสชาติของส้มตำ ควรกินแต่ปริมาณที่พอดี ไม่มากเกินไป เคี้ยวให้ละเอียด ไม่กินตอนท้องว่าง และกินอาหารอื่น ๆ ร่วมกับส้มตำเพื่อให้ครบหลัก 5 หมู่ และดื่มที่น้ำสะอาด โดยมีหลักการกินส้มตำ แบบปลอดภัย ดังนี้

1. ทำกินเองที่บ้านดีที่สุด

การทำส้มตำกินเอง สามารถที่จะดูแลความสะอาดในการปรุง เลือกวัตถุดิบที่ดีมาเป็นส่วนประกอบได้ อีกทั้งยังได้ควบคุมรสชาติของส้มตำไม่ให้เผ็ดเกินไป หรือเปรี้ยว เค็ม หวาน เกินไป

2. กินปริมาณที่พอเหมาะ

กินแต่พอดี ไม่ควรกินส้มตำเกิน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพราะร่างกายจะได้รับโซเดียมและน้ำตาลจากส้มตำมากเกินไป

3. เพิ่มเมนูอื่น ๆ ให้ครบ 5 หมู่

เพื่อได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทุกวัน

4. อย่าลืมกินน้ำให้เพียงพอ

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

5. ไม่ควรกินส้มตำตอนท้องว่าง

รสเผ็ด เปรี้ยว จากพริก และมะนาวในส้มตำ จะทำให้แสบท้องได้ อีกทั้งมะละกอดิบที่เป็นส่วนประกอบของส้มตำนั้น มียาง จะทำให้ระคายเคืองเยื่อบุกระเพาะอาหารได้ ควรกินอาหารอื่น เช่น ข้าวเหนียว ไก่ย่าง รองท้องก่อน

6. เคี้ยวส้มตำให้ละเอียด

ไม่รีบเคี้ยวรีบกลืน เพราะเส้นมะละกอดิบ ค่อนข้างย่อยยาก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเคี้ยวให้ละเอียด เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารย่อยส้มตำได้ดีขึ้น

ไม่ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์จะทานส้มตำ หรืออาหารเมนูใดก็ตาม ควรเลือกทานแต่อาหารสำหรับคนท้องที่มีประโยชน์กับร่างกาย ประกอบจากวัตถุดิบที่สด ใหม่ สะอาด และมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอในแต่ละวัน ทานในปริมาณที่พอเหมาะพอดี หากทานอาหารหรือทานส้มตำแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น ท้องอืด ท้องเสีย มีภาวะอาหารเป็นพิษ ภาวะกรดไหลย้อน ควรรีบพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

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. สืบที่มา “ส้มตำ” เมนูยอดฮิตเข้ากรุงเทพฯ เมื่อไหร่ คนกรุงสมัยก่อนกินส้มตำที่ไหน, Silpa-mag
2. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. อาหารต้องห้ามที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, Princhealth
4. Can You Eat Spicy Food While Pregnant?, Healthline
5. Spicy food during pregnancy, BabyCenter
6. สลด!! ส้มตำรสแซ่บ ทำนักเรียน ม.4 ท้องร่วง ดับคาบ้าน, สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. ภารกิจรับมือคนท้อง - Eat to Goal, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์สำคัญอย่างไร, โรงพยาบาลพิษณุเวช พิจิตร
9. การเลือกซื้อเครื่องปรุงรส, สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย กระทรวงสาธารณสุข
10. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาล มหาวิทยาลัยมหิดล
11. ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. How to กินส้มตำอย่างสุขภาพดี, โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

อ้างอิง ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้