รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินส้มโอได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

8นาที

ส้มโอเป็นผลไม้ตระกูลส้ม อุดมไปด้วยสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินบี 2 ไฟเบอร์ โพแทสเซียม กรดโฟลิกที่จำเป็นต่อร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ส้มโอเป็นผลไม้ที่ดี มีประโยชน์สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ควรทานอาหารประเภทอื่น ๆ ให้หลากหลาย ให้ครบถ้วนคุณค่าทางโภชนาการในแต่ละวัน ควรทานส้มโอในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลข้างเคียงกับสุขภาพได้

คำถามที่พบบ่อย

กินส้มโอตอนท้อง จะเสี่ยงเป็นเบาหวานไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะคุณแม่! ถ้าเราทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ไม่น่ากังวลค่ะ เพราะส้มโอมีกากใยที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลได้ค่ะ แต่ถ้าทานเยอะเกินไป ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงได้เหมือนกับการทานผลไม้รสหวานอื่นๆ ค่ะ หัวใจสำคัญคือการทานอย่างสมดุลนะคะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

กินส้มโอแล้วดีกับลูกในท้องยังไงบ้างคะ?

คลิก

ประโยชน์หลักๆ เลยคือ 'กรดโฟลิก' ที่มีในส้มโอค่ะ ซึ่งสำคัญมากๆๆ ในการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทของลูกน้อยค่ะ นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีที่ช่วยให้คุณแม่และลูกมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง และช่วยให้ร่างกายคุณแม่ดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้นด้วยค่ะ อย่างไรก็ตาม การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากหลายๆ แหล่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ได้ยินว่าส้มโอห้ามกินกับยาบางอย่าง คนท้องต้องระวังไหมคะ?

คลิก

ใช่แล้วค่ะคุณแม่ ข้อนี้สำคัญมาก! ส้มโอมีสารที่อาจไปรบกวนการทำงานของยาบางชนิดได้ค่ะ เช่น ยาลดความดันโลหิต หรือยาลดไขมันในเลือดค่ะ ดังนั้นหากคุณแม่มีโรคประจำตัวและต้องทานยาใดๆ เป็นประจำ "ต้อง" ปรึกษาคุณหมอหรือเภสัชกรก่อนทานส้มโอทุกครั้งนะคะ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดค่ะ

สรุป

- ส้มโอผลไม้ที่หาทานได้ง่าย อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนั้นแล้ว ส้มโอยังเป็นแหล่งของกรดโฟลิก ซึ่งเป็นวิตามินที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์ ช่วยในการพัฒนาตัวอ่อน ช่วยลด และป้องกันความผิดปกติทางระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดขาว
- ส้มโอเป็นผลไม้ปลอดภัยคนท้องสามารถกินได้ เพราะมีโภชนาการสูง ประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดโฟลิก วิตามินบี 2 ไฟเบอร์ โพแทสเซียม
- คนท้องกินส้มโอในปริมาณที่เหมาะสมส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย สารอาหารในส้มโอส่งเสริมให้หัวใจแข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต่อต้านแบคทีเรีย กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง
- ส้มโอมีประโยชน์กับสุขภาพ แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี หากคนท้องทานส้มโอในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้ร่างกายรับวิตามินซีในปริมาณที่มากเกินความพอดี และทำให้เกิดผลข้างเคียงกับคนท้องได้ เช่น คลื่นไส้ ปวดท้อง เสียดท้อง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินส้มโอได้ไหม ผลไม้นี้ได้ประโยชน์กับลูกหรือไม่
- สารอาหารสำคัญในส้มโอที่คนท้องจะได้รับ
- ประโยชน์ดี ๆ ของส้มโอสำหรับคนท้อง
- คนท้องควรกินส้มโอในปริมาณต่อวันเท่าไหร่
- คนท้องกินส้มโอจะเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ไหม
- คนท้องกินส้มโอมากเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง

คนท้องกินส้มโอได้ไหม ผลไม้นี้ได้ประโยชน์กับลูกหรือไม่

ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ในส้มโอ 100 กรัม มีวิตามินซีสูงถึง 61 กรัม นอกจากจะทานเนื้อส้มโอแล้ว เปลือก ใบ ส้มโอก็มีประโยชน์ สารประกอบในส้มโอช่วยต้านเชื้อจุลชีพ อาจช่วยป้องกันตับจากสารพิษ ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ส้มโอเป็นผลไม้ที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องเมื่อรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ส้มโออุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งวิตามินซีเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

นอกจากนั้นแล้ว ส้มโอเป็นแหล่งของโฟลิก ซึ่งเป็นวิตามินที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์ ช่วยในการพัฒนาตัวอ่อน ช่วยป้องกันความผิดปกติทางระบบประสาท ช่วยสร้างเม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงในไขกระดูกของทารกในครรภ์ คนท้องสามารถกินส้มโอในระหว่างตั้งครรภ์ได้ในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะการกินส้มโอและได้รับวิตามินซีที่มากเกินไปอาจส่งผลต่อทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ได้

สารอาหารสำคัญในส้มโอที่คนท้องจะได้รับ

ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินบี 2 วิตามินซี ไฟเบอร์ โพแทสเซียม โปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดโฟลิก ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีความจำเป็นต่อร่างกาย และมีประโยชน์หลากหลาย เช่น

1. วิตามินบี 2

ดูแลกระดูก ผม เล็บ ผิวหนัง ให้มีสุขภาพดี ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง ให้พลังงานกับร่างกาย ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานเป็นปกติ

2. วิตามินซี

ส้มโอเป็นผลไม้รสเปรี้ยวที่อุดมไปด้วยวิตามินซี มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก เสริมสร้างซ่อมแซมการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ

3. ไฟเบอร์

ส้มโอ 1 ผล มีไฟเบอร์ 6 กรัม เป็นเส้นใยชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ทำให้ลำไส้มีสุขภาพดี ลดความเสี่ยงของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ทำให้ขับถ่ายง่าย ป้องกันท้องผูก

4. โพแทสเซียม

ช่วยให้เส้นประสาทและกล้ามเนื้อแข็งแรง และยังช่วยให้ความดันโลหิตของคุณแม่อยู่ในระดับปกติ

5. โปรตีน

เป็นสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย สร้างสารภูมิต้านทานต่อต้านการติดเชื้อ การแข็งตัวในเลือด ช่วยสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ช่วยสังเคราะห์ ฮอร์โมน สารเคมี และเอนไซม์ ช่วยความความสมดุลของเหลวในร่างกาย

6. คาร์โบไฮเดรต

ให้พลังงานแก่ร่างกาย รักษามวลกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและเบาหวาน

7. กรดโฟลิก

ช่วยลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ป้องกันความพิการแต่กำเนิด ป้องกันความบกพร่องของกระดูกไขสันหลัง ภาวะไม่มีสมอง กะโหลกศีรษะ ป้องกันภาวะหลอดประสาทไม่ปิดในทารก

ประโยชน์ดี ๆ ของส้มโอ สำหรับคนท้อง

ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ มีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถหาทานได้ทั่วไป ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ทำให้หัวใจแข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ต่อต้านแบคทีเรีย กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง และส่งผลดีต่อสุขภาพอื่น ๆ ได้แก่

1. กระตุ้นการขับถ่าย

ในส้มโอมีไฟเบอร์ ทำให้คนท้องขับถ่ายง่าย ป้องกันคนท้องท้องผูก ช่วยทำให้ลำไส้ของคุณแม่ตั้งครรภ์มีสุขภาพดี

2. ส่งเสริมให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง

โพแทสเซียม วิตามินบี 6 และ วิตามินซี ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ซึ่งเป็นไขมันในเลือด สารประกอบไนโตรเจนในน้ำมันสกัดจากส้มโอช่วยลดการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

3. เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ในส้มโอมีแคลเซียม และโพแทสเซียม ช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเส้นประสาทแข็งแรง

4. กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย

ส้มโอ มีวิตามินซีที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซมเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ

คนท้องควรกินส้มโอในปริมาณต่อวันเท่าไหร่

ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าโภชนาการสูง มีสารอาหารหลากหลายชนิด เช่น วิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม ไฟเบอร์ รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ คนท้องสามารถกินส้มโอได้ในปริมาณที่พอเหมาะในระหว่างวัน ในสัดส่วนที่ไม่มากจนเกินพอดี สัดส่วนในการกินผลไม้ของคนท้องไตรมาสที่ 1 - ไตรมาสที่ 3 ในหนึ่งวัน คือแบ่งการทานผลไม้เป็น 4 ครั้งต่อวัน เช่น หากต้องการกินส้มโอสามารถกินได้ไม่เกิน 2 กลีบต่อครั้ง เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป ซึ่งคนท้องควรกิน

ผลไม้ตามฤดูกาลที่หลากหลายชนิด ทานผลไม้เป็นมื้อว่าง หรือหลังอาหาร เพราะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และช่วยป้องกันท้องผูก

คนท้องกินส้มโอจะเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ไหม

คนท้องกินส้มโอได้ ไม่พบว่าเป็นผลไม้ที่เพิ่มความเสี่ยงให้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ แต่ควรทานให้พอดี เพราะส้มโอประกอบไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ มีไขมันและแคลอรีต่ำ อีกทั้งส้มโอ ยังมีคาร์โบไฮเดรต ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย รักษามวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและโรคเบาหวานได้

คนท้องกินส้มโอมากเกินไป เสี่ยงอะไรบ้าง

ส้มโอ เป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มากสำหรับคนท้อง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่การทานส้มโอมากเกินไป อาจทำให้ร่างกายรับวิตามินซีในปริมาณที่มากเกินความพอดี และทำให้มีโพแทสเซียมในเลือดสูง ดังนั้น คนท้องควรทานส้มโอในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม เพราะอาจเกิดโทษกับสุขภาพได้ เช่น

1. ร่างกายได้รับวิตามินซีมากไป

ส้มโอมีกรดและวิตามินซี หากทานเข้าไปในปริมาณที่มากเกิน อาจส่งผลข้างเคียง ทำให้มีอาการท้องอืด ปวดท้อง หรือท้องเสีย หรือนิ่วในไต ร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไป อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ หากพบความผิดปกติเกิดขึ้นหลังจากกินส้มโอ เช่น คลื่นไส้ ปวดท้อง เสียดท้อง ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจรักษาโดยทันที

2. สารประกอบ ฟูราโนคูมารินในส้มโอ

อาจทำปฏิกริยา ขัดขวางการดูดซึมยา และการออกฤทธิ์ของยาบางชนิด เช่น ยาลดความดัน ยาแก้แพ้ ยาลดคอเลสเตอรอล เพื่อความปลอดภัย คุณแม่ที่มีโรคประจำตัวที่ต้องทานยาเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการทานส้มโอ หรืออาหารต่าง ๆ ว่ามีผลกับการทานยาหรือเปล่า

ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าโภชนาการสูง คนท้องควรกินส้มโอในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป ซึ่งคนท้องควรทานผลไม้ที่หลากหลาย พร้อมกับทานอาหารอื่น ๆ ให้ครบทั้ง 5 หมู่ หากคนท้องกินส้มโอแล้วมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน เสียดท้อง ปวดท้อง ท้องเสีย ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

อ้างอิง:

1. ส้มโอ ผลไม้วิตามินซีสูง กับหลากสรรพคุณต้านโรค, Pobpad
2. 5 Amazing Health Benefits Of Pomelo During Pregnancy, Momjunction
3. “กรดโฟลิก” สิ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน!, โรงพยาบาลพญาไท
4. ส้มโอ – อาหารพื้นบ้านล้านนา, ศูนย์สนเทศภาคเหนือ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. วิตามินบี (Vitamin B) ทั้ง 8 ชนิด, The M BRACE โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
6. วิตามินซีกับการป้องกันหวัด, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
7. ส้มโอ ผลไม้หน้าฝน รสสดชื่น, กรมประชาสัมพันธ์
8. โปรตีน สำคัญอย่างไร กินเท่าไหร่ถึงเพียงพอ, Pobpad
9. ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต เลือกกินอย่างไรให้สุขภาพดี, Pobpad
10. ส้มโอ, Hellokhunmor
11. 9 Health Benefits of Pomelo (and How to Eat It), Healthline
12. เลือกอาหารที่ใช่ ให้เหมาะกับคนไข้โรคเบาหวาน , โรงพยาบาลพญาไท
13. โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
14. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
15. ส้มโอ ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค, HelloKhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้