รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินลองกองได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

5นาที

คนท้องกินลองกองได้ไหม เสี่ยงเบาหวานหรือเปล่า ต้องกินเท่าไหร่ถึงจะพอดี ลองกองเป็นผลไม้ไทยที่ถูกใจใครหลาย ๆ คน เพราะมีรสหวาน หาทานได้ตามฤดูกาล ลองกองมีกากใย วิตามิน สารอาหารหลายชนิด มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีสำหรับคนท้อง รสชาติที่หวานของลองกองนั้น มีน้ำตาลมาก คนท้องควรกินลองกองในปริมาณที่พอดี เพื่อควบคุมปริมาณน้ำตาลในแต่ละวัน เพราะอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

คำถามที่พบบ่อย

คนท้องกินลองกองได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้ค่ะคุณแม่ สบายใจได้เลย ลองกองมีวิตามินและกากใยที่ดีต่อร่างกายค่ะ แต่เพราะว่ามีรสหวานชื่นใจ ก็เลยมีน้ำตาลอยู่เยอะเหมือนกัน ทานแค่พอหายอยากจะดีที่สุดนะคะ ที่สำคัญที่สุดคือเรื่องโภชนาการที่เหมาะสม ควรปรึกษาคุณหมอหรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

กินลองกองตอนท้องจะทำให้อ้วน หรือเสี่ยงเป็นเบาหวานไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะคุณแม่! ถ้าเราทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็ไม่น่ากังวลค่ะ แต่ถ้าทานเยอะเกินไป ก็อาจเพิ่มความเสี่ยงได้จริงๆ เพราะในลองกองมีน้ำตาลธรรมชาติค่อนข้างสูงค่ะ เหมือนกับการทานผลไม้รสหวานอื่นๆ เลยค่ะ คือทานได้แต่ต้องจำกัดปริมาณนะคะ เรื่องการควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลที่ดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ถ้าอยากกินลองกองจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าบางทีก็อยากทานผลไม้ชื่นใจๆ เนาะ แนะนำว่าทานประมาณ 5-8 ลูกต่อครั้งก็พอให้หายอยากแล้วค่ะ และไม่ควรทานทุกวันนะคะ การทานผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปจะดีที่สุด เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

สรุป

- ลองกองเป็นผลไม้ที่มีโภชนาการสูง มีกากใย และมีสารอาหาร วิตามินหลากหลายชนิด อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย
- คนท้องกินลองกองได้ แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี หากกินลองกองมากเกินไปอาจทำให้เสี่ยงเป็นเบาหวานได้ ลองกองมีน้ำตาลฟรักโทส ซึ่งจัดว่าเป็นน้ำตาลชนิดที่หวานมากที่สุด หากกินเข้าไปอาจเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน หรือโรคอ้วนได้
- คนท้องควรเลือกซื้อลองกองตามฤดูกาล เลือกแบบที่สดใหม่ จากร้านที่เชื่อถือได้ ระวังแมลงเพลี้ย หรือเชื้อรา ควรล้างทำความสะอาดก่อนทาน หากกินลองกองแล้วลิ้นบวม ปากบวม ควรหยุดกินแล้วไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินลองกองได้ไหม เสี่ยงเป็นเบาหวานหรือเปล่า
- ลองกอง มีประโยชน์กับลูกในท้องไหม
- คนท้องกินลองกองได้เยอะไหมต่อวัน
- เลือกกินลองกองยังไงให้ปลอดภัยกับคุณแม่ท้อง
- คุณแม่ท้องอยากกินลองกอง ควรระวังอะไรบ้าง

คนท้องกินลองกองได้ไหม เสี่ยงเป็นเบาหวานหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินลองกองได้ แต่ควรจำกัดปริมาณเพื่อหลีกเลี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูง และลดความเสี่ยงเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เพราะในลองกอง 100 กรัมมีน้ำตาลประมาณ 14.3 กรัม หรือเทียบเท่ากับ 4 ช้อนชา ขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวันในผู้ใหญ่

ลองกอง มีประโยชน์กับลูกในท้องไหม

คนท้องกินลองกองได้ไหม แม้ไม่มีอ้างอิงตามหลักทางการแพทย์ ว่าคนท้องกินลองกองจะส่งประโยชน์ทางสุขภาพโดยตรงกับลูกในท้อง แต่ลองกองก็เป็นผลไม้ที่ประกอบด้วยแร่ธาตุ สารอาหาร วิตามินหลากหลายชนิด เช่น มีวิตามินB1 วิตามินB2 ที่เสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท มีกากใยสูงดีต่อการขับถ่าย มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยบำรุงเซลล์ในร่างกาย แก้ร้อนใน ช่วยลดความร้อนในร่างกาย

คนท้องกินลองกองได้เยอะไหมต่อวัน

คุณแม่ท้องควรกินอาหารสำหรับคนท้องให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคุณแม่ท้องที่อายุ 19-50 ปี ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ควรทานผลไม้วันละ 5 ส่วน ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3 ควรทานผลไม้ วันละ 6 ส่วน ปริมาณของผลไม้ 1 ส่วน จะมีขนาดปริมาณคาร์โบไฮเดรต และความหวานที่ไม่เหมือนกัน ผลไม้เล็ก เช่น ลองกอง 1 ส่วน จะเท่ากับ ลองกอง 5-8 ผล คนท้องควรกินลองกองในปริมาณที่พอดี เพื่อควบคุมปริมาณน้ำตาลในแต่ละวัน เพื่อหลีกเลี่ยงระดับน้ำตาลในเลือดสูง สาเหตุการเกิดโรคเบาหวาน

1. เลือกกินลองกองยังไงให้ปลอดภัยกับคุณแม่ท้อง

1. เลือกซื้อตามฤดูกาลเท่านั้น

ลองกองจะมีในช่วงฤดูฝน การซื้อลองกองตามฤดูกาลจะทำให้รสชาติดี ราคาไม่แพง

2. เลือกซื้อที่สดใหม่เท่านั้น

ค่อย ๆ บีบลองกองแบบเบามือ เพื่อดูว่าลองกองมีเนื้อนิ่มเละหรือไม่ สดใหม่หรือไม่ หากได้กลิ่นหอมลองกองตามธรรมชาติ แสดงว่าลองกองนั้นสดใหม่ เพิ่งเก็บมาได้ไม่นาน

3. เลือกซื้อจากร้านที่เชื่อถือได้

หรือเลือกซื้อลองกองจากตลาดท้องถิ่น หรือซื้อจากชาวสวน เพื่อได้ของสดใหม่

2. คุณแม่ท้องอยากกินลองกอง ควรระวังอะไรบ้าง

1. กินปริมาณมากไป/บ่อยไป

จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูง เสี่ยงเป็นเบาหวานได้

2. ระวังแพ้ยางที่เปลือกลองกอง

เพราะหากสัมผัสยางของลองกองโดยตรง อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

3. ระวังแมลง เพลี้ย หรือเชื้อรา

ก่อนกินลองกองควรล้างเปลือกให้สะอาด

4. หากกินลองกองแล้วลิ้นบวม

ลำคอบวม เพดานปากบวม ควรหยุดกินลองกองทันทีและควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียด

นอกจากความหวาน และน้ำตาลในลองกองที่คนท้องต้องทานอย่างระมัดระวังแล้ว ลองกองเป็นผลไม้ชนิดที่มีแมลง เพลี้ย เชื้อรา คนท้องควรล้างให้สะอาดก่อนกิน อีกทั้งลองกองเป็นผลไม้ชนิดที่มียาง หากเผลอไปโดน หรือสัมผัสกับยางโดยตรงอาจทำให้คนท้องเกิดอาการแพ้ได้ หากคนท้องกินลองกองแล้วมีอาการปากบวม ลิ้นบวม ควรหยุดกิน แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย และรับการรักษาอย่างทันท่วงที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็กอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. ลองกอง ประโยชน์ต่อสุขภาพ และข้อควรระวังในการบริโภค, Hellokhunmor
2. “ผลไม้กับโรคเบาหวาน: เลือกรับประทานอย่างไรให้พอดี”, สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย
3. ผลไม้ 10 ชนิด ที่มีน้ำตาลฟรักโทสสูง, โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
4. ลองกอง กับประโยชน์เพื่อสุขภาพ, Pobpad ลองกอง กับประโยชน์เพื่อสุขภาพ - พบแพทย์
5. ผลไม้ทานดีมีประโยชน์ ส่งเสริมเศรษฐกิจไทย "ลองกอง" กินให้พอดี แล้วจะรู้ว่าดีต่อสุขภาพกว่าที่คิด, กรมประชาสัมพันธ์
6. แนวทางการดำเนินงาน ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ ในคลินิคฝากครรภ์, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. ผลไม้ที่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน กินได้น้ำตาลไม่สูง, โรงพยาบาลนครธน
8. 10 วิธีการเลือกลองกอง ให้ได้ผลสดใหม่ รสชาติอร่อย ไม่เสียหายด้านใน, Trueid

อ้างอิง ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้