คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม ทำไมคนท้องไม่ควรกิน

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ก.ย. 16, 2025

8นาที

คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม ทำไมคนท้องถึงไม่ควรกินลูกเดือย ลูกเดือยเป็นธัญพืชที่มีสารอาหาร คุณประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพบุคคลทั่วไป แต่สำหรับคนท้องนั้น ลูกเดือยเป็นธัญพืชที่ควรระมัดระวัง เพราะลูกเดือยอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพทารกในครรภ์ได้ คนท้องควรศึกษาข้อมูล โทษ และผลกระทบของการกินลูกเดือยเพื่อความปลอดภัยต่อตนเองและทารกในครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมถึงห้ามคนท้องกินลูกเดือยคะ? เห็นว่าเป็นธัญพืชที่ดีต่อสุขภาพ

คลิก

ใช่เลยค่ะ ปกติแล้วลูกเดือยเป็นธัญพืชที่ดีมากๆ แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ มีความกังวลจากงานวิจัยในสัตว์ทดลองว่าอาจมีผลต่อการบีบตัวของมดลูก ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงได้ค่ะ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย คุณหมอส่วนใหญ่จึงแนะนำให้งดไปก่อนในช่วงเวลาพิเศษนี้นะคะ เรื่องนี้ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงเพื่อรับข้อมูลที่ถูกต้องที่สุดค่ะ

หนูเผลอกินน้ำลูกเดือยไปนิดหน่อย จะเป็นอะไรไหมคะ?

คลิก

คุณแม่ไม่ต้องตกใจหรือกังวลจนเกินไปนะคะ การทานไปในปริมาณเล็กน้อยและแค่ครั้งเดียว โอกาสที่จะส่งผลกระทบนั้นน้อยมากค่ะ แต่เพื่อความสบายใจ ให้คุณแม่คอยสังเกตอาการตัวเองนะคะ หากมีอาการปวดท้องผิดปกติ หรือรู้สึกไม่สบายใจ ควรรีบปรึกษาคุณหมอที่ฝากครรภ์ทันทีค่ะ และทุกครั้งที่มีข้อกังวลใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

ถ้ากินลูกเดือยไม่ได้ แล้วจะกินธัญพืชอะไรแทนดีคะที่ปลอดภัยกับคนท้อง?

คลิก

มีธัญพืชที่มีประโยชน์และปลอดภัยสำหรับคุณแม่อีกเยอะแยะเลยค่ะ! เช่น ข้าวกล้อง, ข้าวโอ๊ต, ควินัว, หรือเมล็ดฟักทองค่ะ ธัญพืชเหล่านี้ให้ทั้งกากใย โปรตีน และวิตามินที่จำเป็นต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องเหมือนกันค่ะ เรื่องการเลือกทานอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- ถึงแม้ลูกเดือย เป็นธัญพืชที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารมากมาย แต่สำหรับคนท้องนั้นควรหลีกเลี่ยงการกินลูกเดือย เพราะอาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์
- มีงานวิจัยในสัตว์ทดลองที่พบว่า ลูกเดือยอาจกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก และอาจเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ รวมถึงมีความเสี่ยงต่อการเป็นพิษต่อตัวอ่อนในครรภ์ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย คนท้องควรหลีกเลี่ยงการรับประทานลูกเดือย เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อมดลูกและการตั้งครรภ์
- คนท้องควรได้รับโภชนาการที่หลากหลาย แม้ว่าลูกเดือยอาจเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ แต่มีธัญพืชหลายชนิดที่มีสารอาหารสำคัญ เช่น วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อคนท้องและทารกในครรภ์ ที่สามารถรับประทานแทนลูกเดือยได้ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ควินัว เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม ส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือเปล่า
- โทษของลูกเดือยที่มีต่อคนท้องและทารกในครรภ์
- ธัญพืชที่มีประโยชน์ต่อคนท้อง
- อาหารต้องห้ามอื่นๆ ที่คนท้องไม่ควรกิน

คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม ส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือเปล่า

คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม ส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือเปล่า แม้ว่าลูกเดือยจะเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในคนทั่วไป แต่สำหรับคนท้องนั้นควรหลีกเลี่ยงการกินลูกเดือย เพราะอาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ เนื่องจากมีคำแนะนำทางการแพทย์จากหลายๆแหล่ง แนะนำให้หลีกเลี่ยงการกินลูกเดือย รวมถึงมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าลูกเดือยอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัว ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์

โทษของลูกเดือยที่มีต่อคนท้องและทารกในครรภ์

คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม ลูกเดือยมีโทษต่อคนท้องและทารกในครรภ์อย่างไร ลูกเดือยเป็นธัญพืชที่ดีสำหรับคนรักสุขภาพ แต่สำหรับคนท้องแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการกินลูกเดือย เนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตนเองและทารกในครรภ์ ดังนี้

- **มีการศึกษาในสัตว์ทดลองว่าอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบรัดตัว:** อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด
- **พิษต่อตัวอ่อน:** มีความเสี่ยงที่สารบางชนิดในลูกเดือยอาจก่อให้เกิดพิษต่อการพัฒนาของตัวอ่อนในครรภ์
- **ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก:** การกินลูกเดือยร่วมกับธาตุเหล็ก อาจทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้น้อยลง ซึ่งธาตุเหล็กมีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดของคนท้องและทารกในครรภ์ และยังช่วยในการลำเลียงออกซิเจน ไปยังทารกในครรภ์ ซึ่งหากคนท้องขาดธาตุเหล็กจะทำให้เป็นโลหิตจาง รวมถึงส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสมองของทารกในครรภ์

ธัญพืชที่มีประโยชน์ต่อคนท้อง

คนท้องกินลูกเดือยได้ไหม หากลูกเดือยส่งผลกระทบต่อสุขภาพคนท้องและทารกในครรภ์ ควรเลือกธัญพืชชนิดใดแทน คนท้องควรกินอาหารให้หลากหลาย ไม่ใช่เพียงแค่ผักผลไม้เท่านั้น แต่ธัญพืชก็เป็นแหล่งสารอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับคนท้องและทารกในครรภ์ เพราะอุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่จำเป็น ธัญพืชที่มีประโยชน์เหมาะสำหรับคนท้อง ได้แก่

- **ข้าวกล้อง** เป็นข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี ทำให้ยังคงคุณค่าทางสารอาหารไว้อย่างดีการกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือส่งผลดีต่อสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ โดยสารอาหารที่สำคัญในข้าวกล้อง ได้แก่ โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 ฟอสฟอรัส และไฟเบอร์ ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ป้องกันโรคโลหิตจาง โรคเหน็บชา และการเกิดตะคริว ช่วยลดอาการท้องผูก และให้พลังงานแก่ร่างกาย
- **ข้าวโอ๊ต** เป็นธัญพืชที่มีกรดอะมิโนจำเป็นต่อร่างกาย มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม วิตามินซี วิตามินบี1 วิตามินบี2 และไฟเบอร์ชนิดที่ไม่ละลายน้ำ ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลดอาการท้องผูก นอกจากนี้ข้าวโอ๊ตยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคเบาหวาน เป็นต้น
- **ข้าวโพด** มีใยอาหารที่ดีและช่วยลดปัญหาอาการท้องผูก อีกทั้งข้าวโพดมีกรดโฟลิกซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของความผิดปกติในทารกในครรภ์
- **ควินัว** เป็นธัญพืชที่มีสารอาหารสำคัญ เช่น แมกนีเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก ใยอาหาร และโฟเลต ซึ่งโฟเลตมีความสำคัญมากสำหรับคนท้อง เพราะช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์
- **เมล็ดฟักทอง** มีโปรตีน โซเดียม ไฟเบอร์ โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม ธาตุเหล็ก มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว และแร่ธาตุอื่นๆ อีกมากมายที่สำคัญต่อร่างกาย อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน
- **ถั่ว** รวมถึงพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วลิสง ถั่วลันเตา อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก โปรตีน โฟเลต โพแทสเซียม และแมกนีเซียม เป็นสารอาหารสำคัญสำหรับคนท้อง นอกจากนี้ ถั่วยังมีใยอาหารสูง ช่วยป้องกันและลดอาการไม่สบายที่พบได้บ่อยในช่วงตั้งครรภ์ เช่น อาการท้องผูกและริดสีดวงทวาร ทั้งนี้ คุณแม่ที่มีอาการแพ้ถั่วควรหลีกเลี่ยงการกิน เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารกในครรภ์

อาหารต้องห้ามอื่นๆ ที่คนท้องไม่ควรกิน

การเลือกอาหารที่ดีและเหมาะสมในช่วงตั้งครรภ์มีความสำคัญอย่างมาก เพราะช่วยส่งเสริมให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงและพัฒนาการสมบูรณ์ แต่ในทางตรงกันข้าม หากกินอาหารที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคนท้องและทารกในครรภ์ มีอาหารหลายประเภทที่คนท้องไม่ควรกิน เนื่องจากอาจมีสารอันตรายหรือส่งผลเสียต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น

- **อาหารที่ไม่ปรุงสุก** เช่น ไข่ดิบ ปลาดิบ อาหารทะเลดิบ กุ้งดอง หอยนางรม หมึกซ็อต เนื้อดิบ หรือผลิตภัณฑ์จากนม
ที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อ อาจมีเชื้อโรคและแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อคนท้องและทารกในครรภ์ เชื้อโรคเหล่านี้อาจทำให้คนท้องติดเชื้อรุนแรง ส่งผลให้ทารกคลอดก่อนกำหนด หรือในกรณีร้าย

แรงอาจทำให้เสียชีวิตในครรภ์ได้จากการติดเชื้อ

- **อาหารหมักดอง อาหารรสจัด** อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนท้องและทารกในครรภ์ได้ อาหารรสหวานจัด ทำ
ให้ตับอ่อน ต้องผลิตอินซูลินเพิ่มขึ้นเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเสี่ยงต่อเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อาหารรสเค็มจัด เพิ่มภาระให้หัวใจและไตทำงานหนักขึ้น เสี่ยงต่ออาการบวม อาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด กระตุ้นให้กระเพาะอาหารทำงานหนัก เสี่ยงต่อท้องอืด, กรดไหลย้อน, และ อาหารเป็นพิษ ส่วนอาหารหมักดอง เช่น ส้มตำหอยดอง แหนม มักมีปริมาณ เกลือ น้ำตาล หรือขัณฑสกรในปริมาณที่สูง ซึ่งเข้าข่ายอาหารรสจัด คนท้องควรหลีกเลี่ยง
- **อาหารที่มีสารปรอทสูง** เช่น ปลาดาบเงิน ปลากระโทงแทง ปลาฉลาม และปลาทูน่า อาจส่งผลเสียต่อระบบประสาทและสมองของคนท้องและทารกในครรภ์
- **เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เช่น เบียร์ เหล้า ไวน์ แม้ดื่มปริมาณเล็กน้อย อาจส่งผลร้ายต่อการสร้างอวัยวะ สร้างสมอง และพัฒนาการของทารกในครรภ์ ผลกระทบจากแอลกอฮอล์ทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการแท้ง หรือ ทารกเสียชีวิตในครรภ์
- **เครื่องดื่มคาเฟอีนในปริมาณมากเกิน** คนท้องที่ดื่มคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา หรือ น้ำอัดลม ในปริมาณที่มากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อทั้งคนท้องและทารกในครรภ์ คาเฟอีนอาจทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย เสี่ยงต่อการแท้ง และส่งผลให้คนท้องมีอาการใจสั่นหรือนอนหลับยาก ซึ่งอาจทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้ เครื่องดื่มคาเฟอีนบางชนิดยังมีน้ำตาลและไขมันสูง ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ได้ คนท้องจึงควรจำกัดการดื่มคาเฟอีนให้อยู่ในปริมาณไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและทารกในครรภ์

โภชนาการสำหรับคนท้องเป็นเรื่องสำคัญ เพราะอาหารที่คนท้องทานย่อมส่งผลทางสุขภาพต่อทารกในครรภ์ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย หากมีข้อสงสัยในการทานอาหาร หรือโภชนาการต่าง ๆ ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือสูตินรีแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อศึกษาหาข้อมูลที่ถูกต้องปลอดภัย ว่าอาหาร หรือโภชนาการบางประเภทนั้นส่งผลดี หรือส่งผลร้ายใด ๆ ต่อคนท้องหรือทารกในครรภ์หรือไม่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

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

อ้างอิง:

1. ลูกเดือย ธัญพืชควบคุมน้ำหนักและคุณสมบัติรักษาโรค, Pobpad
2. "รู้ก่อนกิน! ลูกเดือย สรรคุณและข้อควรระวัง", คุยกับหมออัจจิมา youtube
3. อาหารเป็นยา สำหรับผู้สูงวัย, คลินิกการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว
4. ลูกเดือย (Millet), Hdmall
5. ชนิดและคุณค่าทางของอาหาร, มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
6. ไฟเบอร์ สารอาหารดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย, HelloKhunmor
7. แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. มารู้จักโซเดียมกันเถอะ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. อาหารเสริมธาตุเหล็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก3
10. สังกะสี สารอาหารจำเป็นสำหรับทุกคนในครอบครัว, Pobpad
11. ลูกเดือย (Job’s tears), HelloKhunmor
12. ลูกเดือย ประโยชน์และสรรพคุณของลูกเดือย, มหาวิทยาราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม
13. ลูกเดือย, สำนักงานการส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดชลบุรี
14. ลูกเดือย และเท้าไก่ต้ม ช่วยแก้อาการปวดเส้นประสาท ปวดเข่า, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
15. กินอย่างไรห่างไกลโรคเหน็บชา, โรงพยาบาลบางกรวย
16. เทคนิคการเลือกซื้ออาหารสดและอาหารแห้ง ตอน 3 การเลือกซื้ออาหารแห้ง, Haamor
17. แอฟลาทอกซิน สารพิษจากเชื้อราในอาหารแห้ง, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
18. น้ำเต้าหู้และเต้าหู้ขาวโฮมเมด อร่อยดี มีประโยชน์!, KRUA
19. นำนมลูกเดือย, KRUA
20. ลูกเดือย เมนู 5 สูตร ทำง่าย กินอร่อย ประโยชน์เยอะ, Pueasukkapab
21. ข้าวอบธัญพืชแบบ minimal เมนูคลีน อย่างง่าย ได้สุขภาพ, Trueid
22. สลัดผักลูกเดือยกรอบ, KRUA
23. เปียกลูกเดือยมะพร้าวอ่อน, KRUA
24. ข้าว ประโยชน์ของข้าวไทย ข้าวหอมมะลิ ข้าวกล้อง ข้าวกล้องงอก, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์
25. Dietary Advice Before and During Pregnancy, fda.gov
26. Eating Corn During Pregnancy – Is It Safe?, parenting.firstcry
27. Pregnancy Power Foods, parents
28. Pumpkin Seeds: How Healthy Are They?, webmd
29. ข้าวกล้อง ของดีของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลพญาไท
30. ข้าวโอ๊ต สรรพคุณและประโยชน์ของข้าวโอ๊ต 30 ข้อ ! (Oat), medthai
31. 8 Evidence-Based Health Benefits of Quinoa, healthline
32. What to eat when pregnant: The 12 best foods, babycenter
33. มดลูกบีบตัวขณะตั้งครรภ์ เรื่องใกล้ตัวของคุณแม่ตั้งครรภ์, hellokhunmor
34. ธาตุเหล็กกับคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร, คลีนิคหมอศิริวรรณ
35. ‘โภชนาการที่ดี’ สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิครินทร์
36. อาหารคนท้อง ที่จำเป็นต่อสุขภาพคุณแม่และทารกในครรภ์, hellokhunmor
37. อาหารต้องห้ามที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, พริ้นซิเพิล เฮลท์แคร์ โรงพยาบาลพริ้นซ์

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กันยายน 2567

-
-
-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น