รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินปลากระป๋องได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 16, 2025

6นาที

ปลากระป๋อง เป็นอาหารสำเร็จรูปประเภทหนึ่งที่คนส่วนใหญ่นิยมรับประทาน เพราะมีปลาหลากหลายชนิดเป็นส่วนประกอบหลัก โดยปรุงสุก ซึ่งคุณแม่ท้องสามารถเปิดรับประทานได้ทันที หรืออาจนำไปปรุงรส รวมถึงประกอบอาหารเพิ่มเติมให้รสชาติถูกปากมากยิ่งขึ้น ดังนั้น คุณแม่ท้องจึงควรศึกษาการรับประทานปลากระป๋องอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

คำถามที่พบบ่อย

กินปลากระป๋องตอนท้อง อันตรายกับลูกไหมคะ?

คลิก

ตัวเนื้อปลาในกระป๋องไม่ได้เป็นอันตรายโดยตรงค่ะ แต่สิ่งที่ต้องระวังคือ "ปริมาณโซเดียม" ที่สูงมากในน้ำซอส ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ตัวบวมหรือความดันสูงได้ และอีกเรื่องคือความสะอาดจากการเลือกกระป๋องที่สมบูรณ์และนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนทานค่ะ หากคุณแม่มีภาวะสุขภาพที่ต้องระวังเป็นพิเศษ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทานเสมอนะคะ

แล้วปลาทูน่ากระป๋องล่ะคะ คนท้องกินได้ไหม?

คลิก

ทานได้เช่นกันค่ะ แต่แนะนำให้ทานในปริมาณที่จำกัดนะคะ เพราะปลาทูน่าเป็นปลาใหญ่ที่อาจมีสารปรอทสะสมอยู่บ้างค่ะ การทานสลับกับปลากระป๋องที่ทำจากปลาตัวเล็กอย่างปลาซาร์ดีนหรือปลาแมคเคอเรลจะดีที่สุดค่ะ เรื่องชนิดและปริมาณของปลาที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากกินปลากระป๋องจริงๆ ควรเลือกซื้อหรือทำยังไงให้ปลอดภัยที่สุดคะ?

คลิก

เคล็ดลับง่ายๆ เลยค่ะคุณแม่: 1) เลือกกระป๋องที่สภาพสวยงาม ไม่บุบ ไม่มีสนิม 2) มีเครื่องหมาย อย. และยังไม่หมดอายุ 3) ก่อนทานให้นำไปอุ่นหรือปรุงให้ร้อนอีกครั้งเพื่อความมั่นใจ และ 4) ลองเติมผักสดหรือสมุนไพรอื่นๆ เข้าไปเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารค่ะ การดูแลเรื่องอาหารการกินอย่างดีที่สุด ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญค่ะ

สรุป

- คุณแม่ท้องสามารถกินปลากระป๋องได้ เพราะเนื้อปลามีคุณค่าทางสารอาหารที่ดีสำหรับคนท้อง ซึ่งเป็นแหล่งของ โปรตีน แคลเซียม และโอเมก้า 3
- ประโยชน์ของปลากระป๋องต่อคนท้อง คือ ช่วยบำรุงสมอง ช่วยระบบย่อยอาหาร บำรุงกระดูกและฟัน และป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ควรเลือกปลากระป๋องที่ผ่านการตรวจรับรอง พร้อมเครื่องหมาย อย.ที่ถูกต้อง ดูวัน เดือน ปีที่ผลิต และวันหมดอายุให้ชัดเจน สภาพกระป๋องสมบูรณ์ ไม่บุบ แตก รั่วซึม และทำความสะอาดกระป๋องก่อนรับประทานทุกครั้ง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินปลากระป๋องได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- ประโยชน์ของปลากระป๋อง ที่ดีกับคุณแม่ท้อง
- คุณแม่ท้อง กินปลากระป๋องยังไงให้ลูกได้ประโยชน์
- คุณแม่ท้อง กินปลากระป๋องได้บ่อยแค่ไหน
- เมนูจากปลากระป๋อง เพิ่มประโยชน์ให้คุณแม่ท้อง

คนท้องกินปลากระป๋องได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

เมื่อคุณแม่เริ่มตั้งท้อง คงมีความกังวลใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารหรือมีคำถามว่า คนท้องกินปลากระป๋องได้ไหม รวมถึงอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ อาทิ ปลากระป๋อง ว่าคนท้องสามารถกินได้ไหม ทั้งที่จริงแล้ววัตถุดิบหลักของปลากระป๋อง คือ เนื้อปลา ซึ่งมีคุณค่าทางสารอาหารที่ดีสำหรับคนท้อง ซึ่งเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม และโอเมก้า 3 ที่มีในปลาทะเลและเป็นชนิดของปลาที่นิยมนำมาทำเป็นปลากระป๋อง เช่น ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่า หรือปลาซาดีน เป็นต้น โดยคุณแม่ควรเลือกซื้อปลากระป๋องที่อยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยบุบหรือมีสนิม และไม่โป่งนูน ต้องสังเกตฉลากสินค้าพร้อมเครื่องหมาย อย. รวมถึงวันเดือนปีผลิตและหมดอายุ และการที่คุณแม่ท้องควรระมัดระวังการบริโภคโซเดียมมากเกินไป โดยทั่วไปไม่ควรได้รับโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม

ต่อวัน

ประโยชน์ของปลากระป๋อง ที่ดีกับคุณแม่ท้อง

เนื้อปลาที่บรรจุในปลากระป๋อง ถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีสำหรับคุณแม่ท้อง มีแคลเซียมช่วยในเรื่องกระดูกที่แข็งแรง ป้องกันความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และประโยชน์อีกมากมาย ดังนี้

1. บำรุงสมอง

เนื่องจากในปลาที่นำไปบรรจุเป็นปลากระป๋อง ส่วนใหญ่มักเป็นปลาทะเล ซึ่งมีโอเมก้า 3 และไอโอดีนสูง ช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มความจำที่ดีให้แก่ทารกในครรภ์

2. ดีต่อระบบย่อยอาหาร

สารอาหารที่มีในปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีแคลอรีต่ำ ช่วยในการเผาผลาญ และสร้างฮอร์โมน ป้องกันโรคอ้วน โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคถุงน้ำในรังไข่ แต่ก็ไม่ควรรับประทานปลากระป๋องมากจนเกินไป เนื่องจากมีโซเดียมค่อนข้างสูง

3. บำรุงกระดูกและฟัน

ปลากระป๋องมีแคลเซียมและวิตามินดี ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกระดูกและฟัน ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนได้ โดยเฉพาะปลาซาร์ดีนที่สามารถรับประทานได้ ทั้งเนื้อปลาและกระดูกซึ่งช่วยเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง

4. ป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

โดยปลาทะเลจะมีกรดไขมันดีโอเมก้า 3 สูง ซึ่งมีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะไปชะลอการสะสมไขมันที่ไม่ดีในหลอดเลือดแทนที่ได้ด้วยไขมันดี บำรุงหัวใจให้แข็งแรง

คุณแม่ท้อง กินปลากระป๋องยังไงให้ลูกได้ประโยชน์

การเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ท้องเป็นอย่างมาก การรับประทานปลากระป๋อง ซึ่งส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบหลักจากปลาทะเล เป็นแหล่งโปรตีนย่อยง่าย รวมถึงโอเมก้า 3 และกรดไลโนเลอิค ช่วยลดภาวะไขมันอุดตัน และช่วยบำรุงสมอง ซึ่งการรับประทานปลากระป๋องให้ลูกในท้องได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ มีสิ่งที่ควรคำนึงถึง ดังนี้

1. ปรุงสุก อุ่นให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง

คุณแม่ท้องต้องรับประทานอาหารปรุงสุกเท่านั้น เพื่อป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่เจือปนมากับอาหาร ถึงแม้ว่าปลากระป๋องจะปรุงสุกมาแล้ว และสามารถเปิดรับประทานได้ทันที

2. เลือกเฉพาะยี่ห้อที่ได้มาตรฐานอาหาร

สังเกตได้จากฉลากของผลิตภัณฑ์ว่ามีผ่านการตรวจรับรอง พร้อมเครื่องหมาย อย.ที่ถูกต้อง

3. เลือกล็อตผลิตล่าสุด

ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุวัน เดือน ปี ที่ผลิต และวันหมดอายุให้ชัดเจน และทำความสะอาด

กระป๋องก่อนรับประทานทุกครั้ง

4. สภาพกระป๋องสมบูรณ์ ไม่บุบ แตก รั่วซึม

กระป๋องที่เลือกซื้อ ควรอยู่ในสภาพที่ดี ไม่มีรอยสนิมหรือมีรูรั่วซึม

5. เปิดแล้วมีกลิ่นหอมปกติ และต้องไม่มีฟอง

ไม่ควรรับประทานหากมีรสชาติ สี หรือกลิ่นแปลก ไม่เหมือนปกติ

คุณแม่ท้อง กินปลากระป๋องได้บ่อยแค่ไหน

คนท้องสามารถรับประทานปลากระป๋อง เพื่อให้ได้รับโปรตีน และสารอาหารอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่การรับประทานปลากระป๋องบ่อยจนเกินไปก็อาจส่งผลเสียมากกว่าผลดีได้ เพราะในปลากระป๋องมีโซเดียมค่อนข้างสูง และอาจพบสารฮีสทามีนที่ปนเปื้อนมากับเนื้อปลาทะเลในระหว่างการขนส่งหรือจัดเก็บปลาทะเลที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยคุณแม่ท้องควรเปลี่ยนชนิดของปลาในปลากระป๋องให้หลากหลาย เพิ่มคุณค่าของสารอาหารให้ครบถ้วนด้วยผักสดสะอาด และไม่ควรรับประทานปลากระป๋องมากกว่าสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

เมนูจากปลากระป๋อง เพิ่มประโยชน์ให้คุณแม่ท้อง

รวม 5 เมนู ที่คุณแม่ท้องทำได้ง่าย เตรียมวัตถุดิบไม่มาก ประหยัดเวลา และได้ประโยชน์จากปลากระป๋อง

1. ยำปลากระป๋อง

เป็นเมนูที่ทำได้ง่าย มีวัตถุดิบไม่มาก นำปลากระป๋องในซอสมะเขือเทศมาเติมหอมแดง ตะไคร้ ซอย พริก และปรุงรสตามชอบ

2. ข้าวผัดปลากระป๋อง

นำข้าวสวยและปลากระป๋องผัดรวมกัน ใส่หอมแดง พริกซอย กระเทียม ต้นหอมซอยปรุงรส และโรยหน้าด้วยผักชีเล็กน้อย

3. ต้มยำปลากระป๋อง

ตั้งน้ำให้เดือด จากนั้นใส่เครื่องต้มยำลงไป เติมเห็ดที่ชอบ ใส่ปลากระป๋อง และปรุงรสตามชอบ

4. ปลากระป๋องผัดวุ้นเส้น

นำวุ้นเส้นแช่น้ำพักไว้ จากนั้นผัดปลากระป๋องใส่ผักตามชอบ และใส่วุ้นเส้นลงไป ปรุงรส

5. ลาบปลากระป๋อง

นำปลากระป๋องปรุงรสด้วยพริกป่น มะนาว ข้าวคั่ว ชิมตามชอบ ใส่หอมแดง ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ลงไปคลุก

คนท้องกินปลากระป๋องได้ไหม คุณแม่ท้องสามารถรับประทานปลากระป๋องได้ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์จากปลาทะเล อีกทั้งยังรับประทานได้ง่าย พกพาสะดวกไม่ต้องแช่เย็น และยังนำไปประกอบอาหารเมนูต่าง ๆ ได้มากมาย แต่การรับประทานปลากระป๋องมากจนเกินไปก็อาจทำให้คุณแม่ได้รับโซเดียมในปริมาณที่สูง เสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ ได้ ดังนั้น จึงควรศึกษาถึงวิธีการรับประทานปลากระป๋องที่เหมาะสมและก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

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. ปลากระป๋อง ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค, HelloKhunmor
2. คนท้องกินปลากระป๋องได้ แต่..กินอย่างไร ให้ปลอดภัยที่สุด, Thailand IVF Clinic
3. เมนูอาหารคุณแม่ท้อง บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. กินปลากระป๋องอย่างไรให้ได้ประโยชน์ และปลอดภัย, โรงพยาบาลกลาง
5. อย่าเชื่อ "ปลากระป๋อง" ต้องผ่านความร้อนทุกครั้งก่อนรับประทาน, Hfocus
6. ยำปลากระป๋อง, Wongnai
7. วิธีทำ “ข้าวผัดปลากระป๋อง” เมนูอาหารจานเดียวทำง่าย ลงทุนน้อยแต่อิ่มนาน, Wongnai
8. ต้มยำปลากระป๋อง, Wongnai
9. วิธีทำ “วุ้นเส้นผัดปลากระป๋อง” เมนูผัดง่าย ๆ เส้นเหนียวนุ่มชุ่มฉ่ำซอส!, Wongnai

10. ลาบ "ปลากระป๋อง", Cookpad
11. อย่าเชื่อ "ปลากระป๋อง" ต้องผ่านความร้อนทุกครั้งก่อนรับประทาน, Hfocus
12. กิน 'ปลากระป๋อง' อย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ, เมดิคอลไทม์

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้