

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3  
บทความ

# คนที่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดีกับคุณแม่ท้อง

ก.ย. 16, 2025

6 นาที

คนที่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม คุณแม่หลายคนมีความเชื่อว่าการกินถั่วตอนท้องอาจทำให้ลูกน้อยเกิดอาการแพ้ถั่วได้ ความจริงแล้วถั่วมีประโยชน์มากกว่าที่คุณแม่คิด เพราะช่วยลดความดันโลหิตสูง และยังมีโฟเลตที่ส่งผลดีต่อพัฒนาการของทารกน้อยในครรภ์ด้วย หากคุณแม่มีเรื่องกังวลใจ และอยากรู้ว่าคนที่ท้องควรกินถั่วต้มในปริมาณเท่าไรต่อวัน สามารถหาคำตอบได้ในบทความนี้

## คำถามที่พบบ่อย

### กินถั่วตอนท้อง จะทำให้ลูกเกิดมาแพ้ถั่วจริงไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ทำให้คุณแม่หลายคนกังวลใจมากเลยคะ แต่จริงๆ แล้วกลับกันเลยคะ! จากข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การที่คุณแม่ที่ไม่มีประวัติแพ้ถั่วทานถั่วระหว่างตั้งครรภ์ อาจช่วย "ลด" ความเสี่ยงที่ลูกจะเกิดมาแพ้ถั่วได้ด้วยซ้ำคะ แต่ถ้าคุณแม่หรือคนในครอบครัวมีประวัติแพ้ถั่วอยู่แล้ว ควรปรึกษาคุณหมอก่อนทานจะปลอดภัยที่สุดคะ

### ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะพอดี?

คลิก

ถ้าเป็นถั่วลิสงต้ม แนะนำว่าทานประมาณ 1 กำมือต่อวันก็เพียงพอแล้วคะ ส่วนถั่วชนิดอื่นๆ เช่น ถั่วแระญี่ปุ่นหรือถั่วแดงต้ม อาจทานได้ประมาณครึ่งถ้วยตวงคะ การทานอาหารให้หลากหลายสลับกันไปเป็นสิ่งที่ดีที่สุดคะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดคะ

# กินถั่วลิสงต้มต้องระวังอะไรเป็นพิเศษไหมคะ?

คลิก

ข้อควรระวังที่สำคัญที่สุดคือเรื่อง "เชื้อรา" ค่ะ คุณแม่ควรเลือกซื้อถั่วลิสงที่ดูใหม่ สะอาด ไม่มีกลิ่นอับหรือจุดดำๆ นะคะ เพราะเชื้อราที่ชื่อว่าอะฟลาทอกซินอาจปนเปื้อนมาได้ ซึ่งทนความร้อนและเป็นอันตรายค่ะ การเลือกซื้อจากแหล่งที่น่าเชื่อถือและสังเกตความสะอาดของวัตถุดิบจึงสำคัญมากค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทานนะคะ

## สรุป

- คนท้องกินถั่วต้มได้ ไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง และไม่ทำให้ทารกเสี่ยงต่อการแพ้ถั่วหลังคลอด แต่การกินถั่วต้มในขณะที่ตั้งครรภ์ อาจช่วยลดโอกาสการเกิดอาการแพ้ถั่วในเด็กได้
- ถั่วเป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่ดี รวมถึงใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จึงช่วยลดอาการท้องผูกของคนท้องได้ดี ช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้
- คนท้องควรกินถั่วต้มอย่างถั่วลิสงได้ครั้งละไม่เกิน 1 ฝ่ามือ ส่วนถั่วแดง ถั่วดำต้ม สามารถกินได้วันละ 1/2 ถ้วยตวง ในขณะที่ถั่วกระป๋อง หรือถั่วลันเตา คนท้องสามารถกินได้วันละ 1/2-1 ถ้วยตวง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- ประโยชน์ของถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเท่าไร ถึงพอดี
- แม่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเยอะไป ทำให้ลูกในท้องแพ้ถั่วจริงไหม
- คนท้องกินถั่วต้มบ่อย เสี่ยงแท้งและคลอดก่อนกำหนดจริงไหม
- วิธีเลือกกินถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ท้อง

## คนท้องกินถั่วต้มได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องสามารถกินถั่วต้มได้ เพราะถั่วมีโภชนาการสูงทั้งโปรตีน ใยอาหารสูง วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิดที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง ช่วยลดอาการคลื่นไส้และอาการแพ้ท้อง ได้ดี นอกจากนี้ในถั่วบางชนิดยังมีกรดโฟลิก ที่ช่วยลดโอกาสการเกิดความบกพร่องของไขสันหลังในทารก และยังช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงให้นำพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคุณแม่ และส่งต่อออกซิเจนไปยังลูกน้อยในท้องอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม คนท้องไม่ควรกินถั่วลิสงมากเกินไปแต่ควรกินให้พอดีโดยเฉพาะถั่วลิสง เนื่องจากในถั่วลิสงอาจมีอันตรายแฝงอยู่ เช่น อะฟลาทอกซิน และไฮโดรคาร์บอนโพลีไซคลิกอะโรมาติก ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่เป็นอันตรายต่อคนท้องได้ อีกทั้งการกินถั่วลิสงด้มมากเกินไปอาจทำให้คนท้องเสี่ยงต่อการเกิดไขมัน และคอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้

## ประโยชน์ของถั่วด้ม สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ถั่ว เป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารอย่างโปรตีน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุหลากหลายชนิด มีไขมันดี ที่มีประโยชน์สำหรับคนท้อง ได้แก่

### 1. ดีต่อระบบขับถ่าย

ในถั่วอุดมไปด้วยใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จึงช่วยลดปัญหาอาการท้องผูกในคนท้องได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเติมพลังงานให้กับแบคทีเรียที่ดีในระบบย่อยอาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหารของคุณแม่ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

### 2. ต่อต้านอนุมูลอิสระ

ถั่วมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์เกิดความเสียหาย อีกทั้งยังสามารถช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้ด้วย

### 3. มีน้ำตาลน้อย

การทานถั่วลิสงด้ม ช่วยให้คนท้องได้รับพลังงานสูง ผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานทานได้เพราะมีน้ำตาลน้อย แต่คุณแม่ไม่ควรทานถั่วลิสงมากเกินไปเพราะอาจทำให้ได้รับไขมันเพิ่ม และมีคอเรสเตอรอลในเลือดสูงขึ้นอีกด้วย

### 4. ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

ถั่วเป็นแหล่งของไฟโตนิวเทรียนต์ (Phytonutrients) ที่ดี เป็นสารอาหารที่พบได้จากพืชที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายทำงานปกติ ถั่วด้มบางชนิดอาจช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คนท้องควรระมัดระวังการกินถั่วลิสงด้ม โดยเฉพาะบริเวณที่มีจุดดำ ๆ บริเวณเปลือกถั่ว เพราะอาจทำให้คุณแม่ได้รับสารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนมากับเมล็ดถั่วได้

## คนท้องกินถั่วด้มได้ไหม กินเท่าไร ถึงพอดี

คนท้องสามารถทานถั่วด้มได้ในปริมาณที่กำหนดต่อครั้งหรือต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง โดยปริมาณที่คนท้องควรทานต่อวันมีดังนี้

## 1. ถั่วเปลือกแข็งต้ม

ถั่วต้มอย่างถั่วลิสงต้มได้ในปริมาณ 30 กรัม หรือประมาณ 1 ฝ่ามือต่อครั้ง โดยสามารถทานสลับกับเมล็ดถั่วเปลือกแข็งอื่น ๆ หรือเนยถั่วได้

## 2. ถั่วเมล็ดแห้งต้ม

ในกรณีที่เป็ถั่วเมล็ดแห้งต้มอย่างถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง คุณแม่สามารถทานถั่วต้มสุกได้ในปริมาณ ½ ถ้วยตวง

## 3. ถั่วฝักอ่อนต้ม

ส่วนถั่วฝักอ่อน เช่น ถั่วกระถินอ่อน หรือถั่วลิ้นเต่า คุณแม่สามารถนำไปประกอบอาหารรูปแบบต้มได้ในปริมาณ ½ -1 ถ้วยตวง พร้อมกับทานอาหารชนิดอื่น ๆ ที่หลากหลาย เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยในท้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน



**แม่ท้องกินถั่วต้มได้ไหม กินเยอะไป ทำให้ลูก**

# ในท้องแพ้วจริงไหม

คำตอบคือไม่จริง ปัจจุบันมีหลักฐานทางการแพทย์ไม่เพียงพอ ที่บ่งบอกว่าคนท้องกินถั่ว หรือถั่ว ต้มทำให้ลูกในท้องเสี่ยงต่อการแพ้วถั่ว คนท้องสามารถกินถั่วในระหว่างตั้งครรภ์ได้ในปริมาณที่ เหมาะสม เพราะในถั่วลันเตงต้มเป็นแหล่งของโปรตีนและโฟเลตชั้นดี กินแล้วดีต่อลูกน้อยในท้อง คุณแม่จึงไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการกินถั่วต้มตอนท้อง อีกทั้ง การกินถั่วต้มหรือถั่วลันเตงของคน ท้องที่ไม่เคยมีประวัติแพ้วถั่วลันเตง หรือพืชตระกูลถั่วมาก่อน อาจทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ว ถั่วในเด็กลดลงได้ เพราะการกินถั่วหรือพืชตระกูลถั่วนั้น จะช่วยให้ร่างกายของทารกค่อย ๆ สร้าง ภูมิคุ้มกันต่อถั่วขึ้นมาตนเอง ในกรณีที่คุณแม่หรือครอบครัวมีประวัติแพ้วถั่ว ไม่แนะนำให้กินถั่วใน ระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้

## คนท้องกินถั่วต้มบ่อย เสี่ยงแท้งและคลอด ก่อนกำหนดจริงไหม

คนท้องสามารถกินถั่วต้มบ่อย ๆ ได้ตามปริมาณที่กำหนด ไม่ทำให้คนท้องเสี่ยงแท้งหรือเสี่ยงคลอด ก่อนกำหนด แต่ควรระมัดระวังในการกินถั่วลันเตงต้ม เนื่องจากในถั่วลันเตงต้มอาจมีการปนเปื้อนของ เชื้อรา หรือสารอะฟลาทอกซินได้ เพราะในถั่วลันเตงมักมีการปนเปื้อนของสารพิษชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “อะฟลา ทอกซิน” เมื่อสารนี้เข้าไปสะสมในร่างกายของคุณแม่มาก ๆ อาจทำให้เกิดการชัก หายใจลำบาก ดับถูกทำลาย หัวใจและสมองมีอาการบวม และเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งตับด้วย ส่วนทารกใน ครรภ์เมื่อได้รับสารอะฟลาทอกซินเข้าไป อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกและพัฒนาการ ของลูกน้อยในครรภ์ได้

หากคุณแม่ต้องการกินถั่วต้มบ่อย ๆ ควรเลือกครั้งละ 1 ฝ่ามือ โดยเลือกถั่วลันเตงต้มที่มีความสดใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็น และต้องไม่มีจุดดำบนเปลือกถั่ว เพราะสารอะฟลาทอกซินนี้ทนความร้อนได้สูงถึง 260 องศาเซลเซียส หากคุณแม่นำถั่วลันเตงที่มีสารนี้มาต้ม ความร้อนปกติอาจไม่สามารถทำลายสารนี้ ได้ จึงเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

## วิธีเลือกกินถั่วต้ม สำหรับคุณแม่ท้อง

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในท้อง คุณแม่ควรเลือกกินถั่วต้มตาม คำแนะนำ ดังต่อไปนี้

### 1. เลือกถั่วต้มที่สะอาด ไม่มีเชื้อรา

คุณแม่ควรเลือกถั่วที่สดใหม่ อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ได้รับมาตรฐาน เมื่อสำรวจดูแล้วต้องไม่มีกลิ่นอับ สกปรกเหม็น หรือมีเชื้อราปนมาด้วย ก่อนจะนำไปต้มหรือทำอาหารควรล้างให้สะอาด และไม่ ควรกินถั่วลันเตงต้มหรือถั่วที่มีจุดดำ ๆ บนเปลือกเด็ดขาด

## 2. ไม่ควรเก็บถั่วต้มไว้นานเกินไป

ทางที่ดีคุณแม่ควรเลือกกินถั่วต้มที่ผ่านการปรุงสุกใหม่จะดีกว่า เพราะการกินถั่วต้มที่ทิ้งไว้นานเกินไป อาจเกิดการสะสมของเชื้อราและเชื้อโรคได้

ถั่วต้มมีคุณประโยชน์มากมาย กินแล้วดีต่อสุขภาพร่างกายของคนท้อง และดีต่อพัฒนาการของลูกน้อยในท้องด้วย หากคุณแม่ต้องกินถั่วต้มในกรณีที่เป็นถั่วลิสง ควรเลือกถั่วที่สะอาดสดใหม่ ไม่มีจุดดำหรือเชื้อราบนเปลือกถั่ว เพราะอาจมีสารก่อมะเร็งได้ และควรกินถั่วลิสงต้มมากเกินไป ควรกินแต่พอดีครั้งละไม่เกิน 1 ฝ่ามือ ส่วนถั่วเมล็ดแห้งคุณแม่ควรเลือกถั่วที่บรรจุในห่อที่ได้มาตรฐาน ไม่ขาด ไม่ชำรุด และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาทำเป็นอาหารทุกครั้ง

### 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. 5 Snack Foods to Eat While Pregnant, Johns Hopkins medicine
2. Legumes, WebMD
3. ความปลอดภัยของอาหารระหว่างตั้งครรภ์, New South Wales Food Authority (government Australia)
4. Is It OK to Eat Peanuts When You're Pregnant?, WebMD
5. Peanut Allergies, UPMC Children's Hospital of Pittsburgh
6. เลือกกิน "ถั่ว" ให้ถูก ดีต่อสุขภาพแน่นอน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
7. อะฟลาทอกซิน (Aflatoxin), สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.)
8. ความร้าย ร้าย ของอะฟลาทอกซิน, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
9. Seasonal and gestation stage associated differences in aflatoxin exposure in pregnant Gambian women, University of Greenwich
10. ระวัง "อะฟลาทอกซิน" สารพิษก่อมะเร็งร้ายแรงในอาหารแห้ง, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล

พยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

11. ประโยชน์และโทษของถั่วลิสง กินยังไงให้ได้สุขภาพดี?, หมอดี

อ้างอิง ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้