รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินตับไก่ได้ไหม กินตับมากไป อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 16, 2025

4นาที

ตับไก่อุดมไปด้วยสารอาหารมากมายที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คนท้องกินตับไก่ได้ไหม เป็นคำถามที่ชวนสงสัย เชื่อว่าคุณแม่ตั้งครรภ์มักเกิดการลังเล หรือไม่แน่ใจว่าอาหารที่เคยทานประจำเมื่อตั้งครรภ์แล้วจะกินได้เหมือนเดิมไหม สามารถกินได้บ่อยแค่ไหน และในตับไก่มีประโยชน์อะไรต่อคนท้องและลูกน้อยในท้องหรือเปล่า เรามาหาคำตอบนี้ไปพร้อม ๆ กันเลย

คำถามที่พบบ่อย

กินตับไก่ตอนท้อง อันตรายกับลูกไหมคะ? เห็นเขาว่าวิตามินเอสูง

คลิก

เป็นความกังวลที่ถูกต้องเลยค่ะคุณแม่! ตับไก่มี "วิตามินเอ" สูงมากจริงๆ ค่ะ ซึ่งถ้าคุณแม่ได้รับวิตามินเอมากเกินไป ก็อาจส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ได้ค่ะ นี่คือเหตุผลที่คุณหมอแนะนำให้ทานแค่ "นานๆ ครั้ง" และ "ทีละน้อยๆ" เท่านั้นค่ะ เรื่องปริมาณที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณแม่ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงนะคะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

ถ้าอยากทานจริงๆ แนะนำว่าทานแค่สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และทานครั้งละประมาณ 1-2 ชิ้นเล็กๆ ก็เพียงพอแล้วค่ะ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากธาตุเหล็กโดยไม่เสี่ยงได้รับวิตามินเอมากเกินไปค่ะ การทานอาหารให้หลากหลายสลับกันไปเป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

กินตับไก่ดิบ หรือแบบกึ่งสุกกึ่งดิบได้ไหมคะ?

คลิก

"ห้ามเด็ดขาดเลยค่ะ!" ไม่ใช่แค่ตับไก่นะคะ แต่เป็นเนื้อสัตว์ทุกชนิดเลยค่ะคุณแม่! อาหารดิบๆ สุกๆ อาจมีเชื้อโรคหรือพยาธิปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียรุนแรงหรือติดเชื้อที่เป็นอันตรายต่อลูกในท้องได้ค่ะ ดังนั้นต้องมั่นใจว่าอาหารทุกอย่าง "ปรุงสุก 100%" เท่านั้นนะคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

สรุป

- คนท้องสามารถกินตับไก่ได้ เพราะตับไก่เป็นแหล่งของสารอาหารชั้นดี เช่น โปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามินบี และวิตามินเอที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และเพิ่มพลังงานให้กับคนท้อง แต่คุณแม่ควรกินในปริมาณที่พอดี เพราะการกินมากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อลูกในท้องได้
- หากคุณแม่ชอบกินตับไก่แนะนำว่าไม่ควรกินมากเกินไป เพราะในตับอุดมไปด้วยวิตามินเอจำนวนมาก เมื่อคุณแม่ทานตับมาก ๆ ทำคุณแม่ได้รับวิตามินเอมากเกินความต้องการจนอาจเกิดผลเสียต่อลูกน้อยในท้องได้
- เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ควรเน้นทานอาหารที่หลากหลายอย่างครบถ้วน แทนจากทานตับไก่บ่อย ๆ เพียงอย่างเดียว เพื่อป้องกันไม่ให้แม่ได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปจนอาจส่งผลเสียต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินตับไก่ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินตับไก่ได้ไหม ตับไก่กินแล้วดีกับคุณแม่ยังไง
- คนท้องกินตับไก่ได้ไหม กินยังไงให้ดีกับสุขภาพ
- คุณแม่ท้องชอบกินตับไก่ กินอย่างไรให้ดีกับร่างกาย

คนท้องกินตับไก่ได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คนท้องกินตับไก่ที่ปรุงสุกได้ แต่ควรกินในปริมาณที่พอดี เพราะตับอุดมไปด้วยวิตามินเอค่อนข้างมาก หากคุณแม่กินตับมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อลูกในท้องได้

คนท้องกินตับไก่ได้ไหม ตับไก่กินแล้วดีกับคุณแม่ยังไง

ตับไก่ เป็นแหล่งอาหารชั้นดีของคนท้อง เพราะมีโปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามินบี และวิตามินเอสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนท้อง ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น

คนท้องที่กินตับจะช่วยให้มีผิวพรรณชุ่มชื้น ผิวแข็งแรง และยืดหยุ่นได้ดี เนื่องจากในตับมีวิตามินเอสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องผิวจากมลพิษทางอากาศ แสงแดด ทั้งยังมีสังกะสีและไกลซีนที่มีส่วนช่วยในการผลิตคอลลาเจน และชะลอการสูญเสียคอลลาเจนใต้ชั้น ทำให้คนท้องเกิดรอยตีนกาช้าลง

2. บำรุงดวงตา

วิตามินเอในตับมีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต้อกระจกลงได้

3. บำรุงหัวใจ

ในตับไก่มีวิตามินเค 2 ช่วยป้องกันหินปูนเกาะบริเวณหลอดเลือด ทั้งยังมีโฟเลต และไรโบฟลาวินที่ช่วยขจัดสารโฮโมซิสทีนที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือด และความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจวายด้วย

4. ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

คนท้องและลูกน้อยในครรภ์ต้องการตับที่ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เนื่องจากตับเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินเอ และวิตามินเค 2 ที่ล้วนมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

5. เพิ่มพลังงานให้ร่างกาย

วิตามินบีนานาชนิดในตับมีหน้าที่ในการแปลงพลังงานที่ได้จากอาหารให้เป็นพลังงานให้กับร่างกายเพื่อใช้ในการหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเผาผลาญไขมันให้เปลี่ยนเป็นรูปของพลังงานได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และระบบการทำงานของระบบประสาท หากคนท้องได้รับวิตามินบีไม่เพียงพออาจทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าในระหว่างวันได้

6. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

วิตามินเอในตับสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ดี ป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อและสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ๆ ทั้งยังช่วยลดการติดเชื้อจากโรคร้ายแรง เช่น โรคไข้มาลาเลีย โรคปอดอักเสบ และวัณโรค เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีวิตามินและแร่ธาตุอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ในตับไก่อุดมไปด้วยวิตามินเอค่อนข้างมาก คุณแม่จึงไม่ควรทานตับมากเกินไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องได้

คนท้องกินตับไก่ได้ไหม กินยังไงให้ดีกับสุขภาพ

แม้ว่าตับไก่จะมีประโยชน์ต่อร่างกายของคนท้องมากมาย แต่การกินตับไก่มากไปไม่ใช่เรื่องดี เพราะอาจทำให้อันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ตับไก่คอเลสเตอรอลสูง

ในตับไก่มีปริมาณคอเลสเตอรอลที่สูงมาก คุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลสูง หรือคุณแม่ที่อยู่ในช่วงควบคุมคอเลสเตอรอลต้องระมัดระวัง เพราะหากคุณแม่กินตับไก่เข้าไปมาก ๆ อาจทำให้ได้รับคอเลสเตอรอลมากเกินไป จนเกิดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้นได้

2. อาจได้รับสารอาหารบางกลุ่มมากเกินไป

ในตับมีวิตามินเอค่อนข้างมาก หากคุณแม่กินตับไก่มากเกินไป อาจทำให้ได้รับปริมาณวิตามินเอมากตามไปด้วย พอร่างกายของคนท้องไม่สามารถเอาวิตามินส่วนเกินออกไปใช้ได้ อาจส่งผลให้เกิดอาการหงุดหงิด คนท้องปวดหัวคลื่นไส้ อาเจียน ง่วงนอนบ่อย และเมื่อได้รับปริมาณมาก ๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้กระดูกอ่อนแอและแตกหักได้ง่าย อีกทั้งการได้รับวิตามินเอมาก ๆ ยังเป็นอันตรายต่อลูกในท้องอีกด้วย

คุณแม่ท้องชอบกินตับไก่ กินอย่างไรให้ดีกับร่างกาย

ช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่ควรใส่ใจ เพราะอาหารที่กินเข้าไปล้วนส่งผลต่อสุขภาพของลูกน้อยในท้อง หากคุณแม่ชอบกินตับไก่ควรทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

1. กินปริมาณที่เหมาะสมต่อมื้อ

คนท้องควรกินตับไก่ในปริมาณที่พอ ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะในตับมีปริมาณวิตามินเอจำนวนมาก หากคุณแม่ได้รับวิตามินเอมากตามเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยได้ท้องได้

2. ไม่กินบ่อยเกินไป

คุณแม่ไม่ควรกินตับไก่บ่อย ๆ แต่ควรเลือกกินอาหารที่มีความหลากหลายแทน เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่ได้รับวิตามินเอมากเกินไปจนเกิดผลเสียต่อลูกน้อยในท้อง และให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายอย่างครบถ้วน

3. กินตับไก่ที่สุกและสะอาด

คุณแม่ควรกินตับไก่ที่สะอาดและผ่านการปรุงสุกแล้วเท่านั้น เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณแม่เอง

4. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่

ในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่หลากหลาย และมีประโยชน์ โดยเน้นอาหารจำพวกแป้ง ธัญพืช ผัก ผลไม้ ถั่ว และพืชตระกูล โปรตีนอย่างเนื้อไม่ติดมัน ไข่ ปลา นม และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมไขมันต่ำ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง

คนท้องกินตับไก่ได้ไหม คนท้องสามารถกินตับไก่ได้ในปริมาณที่พอดี ไม่ควรกินตับมากเกินไป เพราะในตับมีวิตามินเอในปริมาณมาก หากคุณแม่กินตับมากเกินไปอาจส่งกระทบต่อลูกน้อยในท้องได้ ดังนั้น คนท้องควรกินอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย โดยเน้นอาหารที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างร่างกาย และพัฒนาการทางสมองของลูกน้อย ไม่ควรกินอาหารเดิมซ้ำ ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินความต้องการจนอาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อย

ในท้องได้

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. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. Is Eating Liver Good for You? Benefits and Risks, Webmd
3. ประโยชน์จาก การกินตับ มีอะไรบ้าง, Hellokhunmor
4. Pregnancy, British Nutrition Foundation

อ้างอิง ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้