รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 16, 2025

9นาที

แก้วมังกรผลไม้สีสวย รูปร่างแปลกตา รสชาติหอมหวาน เป็นผลไม้ฉ่ำน้ำช่วยดับกระหายคลายร้อน และหาทานได้ง่าย นอกจากจะเพิ่มความสดชื่นให้กับผู้ทานแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ แก้วมังกรจึงผลเป็นไม้ที่ได้รับความนิยมมากขึ้น เพื่อช่วยบำรุงสุขภาพ นอกจากนั้นแล้วแก้วมังกรยังช่วยบำรุงครรภ์ และมีประโยชน์มากมายกับทารกในครรภ์ด้วย

คำถามที่พบบ่อย

กินแก้วมังกรตอนท้อง ดีกับลูกในท้องยังไงบ้างคะ?

คลิก

ประโยชน์หลักๆ เลยคือ 'กรดโฟลิก' ที่มีในแก้วมังกรค่ะ ซึ่งสำคัญมากๆ ในการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทของลูกน้อยค่ะ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมที่ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง และธาตุเหล็กที่ช่วยบำรุงเลือดให้ทั้งคุณแม่และเจ้าตัวเล็กด้วยค่ะ อย่างไรก็ตาม การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากหลายๆ แหล่งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ถ้าอยากกินจริงๆ ควรกินได้เยอะแค่ไหนคะ ถึงจะปลอดภัย?

คลิก

ถ้าอยากทานให้ชื่นใจ แนะนำว่าทานประมาณครึ่งลูกถึงหนึ่งลูกต่อวันก็เพียงพอแล้วค่ะ และไม่ควรทานทุกวันนะคะ การทานผลไม้หลากหลายชนิดสลับกันไปจะดีที่สุด เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนค่ะ แต่เพื่อให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพของคุณแม่แต่ละคนจริงๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

แก้วมังกรสีแดงกับสีขาว แบบไหนมีประโยชน์กับคนท้องมากกว่ากันคะ?

คลิก

ทั้งสองสีมีประโยชน์เหมือนกันเลยค่ะคุณแม่! แต่ในแก้วมังกรสีแดงจะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า 'ไลโคปีน'

และ 'เบต้าไซยานิน' สูงกว่า ซึ่งจะช่วยบำรุงร่างกายได้ดียิ่งขึ้นค่ะ แต่ไม่ว่าจะเป็นสีไหนก็ดีต่อสุขภาพทั้งนั้นค่ะ เลือกทานตามที่ชอบได้เลยค่ะ เรื่องโภชนาการที่ดีที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- ในปัจจุบัน แก้วมังกรที่เป็นที่นิยมมี อยู่ 2 สายพันธุ์คือ พันธุ์สีขาว ผลทรงรี รสหวานอมเปรี้ยว และพันธุ์เนื้อสีชมพูที่มีลูกกลมเล็ก มีรสหวาน เนื้อด้านในของแก้วมังกรมีเมล็ดสีดำเล็ก ๆ กระจายอยู่เต็มเนื้อ แก้วมังกรจะมีเนื้อชุ่มฉ่ำ รสชาติหอมหวานอร่อย
- แก้วมังกรมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายเช่น ช่วยระบบขับถ่าย ช่วยส่งเสริมสุขภาพระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ป้องกันและช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ท้องร่วง ช่วยขับสารพิษและรักษาสุขภาพระบบย่อยอาหารโดยรวมได้ และ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยให้สดชื่น ดับกระหาย ดับร้อนได้ดี
- แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินที่มากมาย เช่น โฟเลต แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ไฟเบอร์ ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของคุณแม่ตั้งครรภ์ อีกทั้งสารอาหารในแก้วมังกร ยังมีผลดีต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วย
- คนท้องที่เคยมีประวัติแพ้พืชในตระกูลกระบองเพชร และกีวี ควรหลีกเลี่ยงการกินแก้วมังกร เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้แก้วมังกรได้ หากคนท้องกินแก้วมังกรแล้วเกิดอาการแสบร้อนในปาก คัน มีผื่น ควรหยุดกิน แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างทันท่วงที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม กินแล้วดีจริงหรือเปล่า
- แก้วมังกร ผลไม้บำรุงครรภ์ สำหรับคุณแม่ท้อง
- ประโยชน์ของแก้วมังกร สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม กินเท่าไหร่ถึงพอดี
- คุณแม่รู้ไหม แก้วมังกร อาจช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่ได้
- แก้วมังกรพันธุ์เนื้อขาวและเนื้อแดง ต่างกันยังไง
- แก้วมังกรตามฤดูกาล ดีกับคุณแม่ท้อง

คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม กินแล้วดีจริงหรือเปล่า

คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม แก้วมังกร ผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นต่อคนท้อง เช่น ไฟเบอร์ วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก โฟเลต สารอาหารเหล่านี้มีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและมีประโยชน์กับสุขภาพโดยรวม ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ควบคุมน้ำตาลในเลือด ช่วยให้อิ่มนาน และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ต้านภาวะเบาหวาน ด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่มากมายนี้ จึงมีประโยชน์ต่อคนท้องและทารกในครรภ์ คนท้องสามารถกินแก้วมังกรได้ในปริมาณที่พอดี ไม่มีผลข้างเคียงร้ายแรงในคุณแม่ที่มีสุขภาพแข็งแรง

แต่สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ หรือมีภาวะไตเสื่อม ควรหลีกเลี่ยง ไม่ควรกินแก้วมังกร หรือปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อศึกษาข้อมูลโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม แม้ว่าแก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย แต่ก็ยังไม่มีข้อมูลทางการแพทย์ที่ชัดเจนเพียงพอที่จะยืนยันว่า กินแก้วมังกรแล้วจะปลอดภัย 100% แต่โดยทั่วไปแล้วการกินแก้วมังกรมักปลอดภัย ทั้งนี้คนท้องที่เคยมีประวัติแพ้พืชตระกูลกระบองเพชร และกีวี ควรหลีกเลี่ยงการกินแก้วมังกร เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้แก้วมังกรได้ หากคนท้องกินแก้วมังกรแล้วเกิดมีลมพิษขึ้นตามผิวหนัง หรืออาเจียน ควรหยุดกิน แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างทันท่วงที

แก้วมังกร ผลไม้บำรุงครรภ์ สำหรับคุณแม่ท้อง

แก้วมังกรเป็นผลไม้บำรุงครรภ์เนื่องจากมีวิตามินและแร่ธาตุสำคัญหลายชนิด ช่วยให้สุขภาพครรภ์แข็งแรง เนื่องจากในแก้วมังกรมีโฟเลต ที่เป็นสารอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคสมองพิการในทารก มีธาตุเหล็กและวิตามินซี ช่วยเพิ่มระดับฮีโมโกลบินของคุณแม่ท้อง ช่วยลดความเสี่ยงโรคโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์ อีกทั้งมีแคลเซียม ที่เสริมสร้างกระดูกและฟันให้ทั้งแม่และทารกในครรภ์

ประโยชน์ของแก้วมังกร สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

แก้วมังกรเป็นผลไม้มีสารอาหารที่จำเป็นต่อคนท้อง ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยทำให้สดชื่น ดับกระหาย บำรุงผิวพรรณ ชะลอวัย แก้วมังกรยังมีประโยชน์กับคุณแม่อีกมากมาย เช่น

1. กระตุ้นระบบขับถ่าย

เพราะแก้วมังกร มีเส้นใยพรีไบโอติก ช่วยส่งเสริมสุขภาพระบบทางเดินอาหารและสมดุลลำไส้ นอกจากนี้ไฟเบอร์ในแก้วมังกรสามารถช่วยขับสารพิษและรักษาสุขภาพระบบย่อยอาหารโดยรวมได้

2. เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

วิตามินซีในแก้วมังกร ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน จากการศึกษาวิจัยจากมหาวิทยาลัยโอทาโก ประเทศนิวซีแลนด์ ภาควิชาพยาธิวิทยา ระบุว่า วิตามินเอ และวิตามินซี อาจช่วยป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ที่ส่งผลให้ร่างกายเกิดการอักเสบและติดเชื้อต่าง ๆ

3. ช่วยให้สดชื่น ดับกระหาย

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่ช่วยดับร้อน ช่วยให้สดชื่น ดับกระหายได้ดี

4. บำรุงผิวพรรณ ชะลอวัย

ทำให้ผิวพรรณสดชื่น เปล่งปลั่ง ชุ่มชื้น มีน้ำมีนวล

5. บำรุงสุขภาพขณะตั้งครรภ์

แก้วมังกรมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น สารฟลาโวนอยด์ สารไฮดรอกซีซินนาเมท สารบีตาเลน ช่วยชะลอ และป้องกันความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ลดโอกาสการเจ็บป่วย และการเกิดโรคบางชนิดได้ แก้วมังกรจึงผลเป็นไม้ที่นิยมมากขึ้น เพื่อบำรุงสุขภาพ

คนท้องกินแก้วมังกรได้ไหม กินเท่าไหร่ถึงพอดี

ปริมาณผลไม้ที่แนะนำให้คนท้องที่มีอายุ 19 ปีขึ้นไป บริโภคใน 1 วัน คือ

1. ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 1 ควรทานผลไม้วันละ 5 ส่วน

สำหรับคนท้องในไตรมาสแรก จะทานผลไม้ 5 ส่วนต่อวัน แบ่งการทานเป็น 5 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อว่างเช้า มื้อกลางวัน มื้อว่างบ่าย มื้อเย็น มื้อละ 1 ส่วนเท่า ๆ กัน

2. ไตรมาสการตั้งครรภ์ที่ 2 และ 3 ควรทานผลไม้ วันละ 6 ส่วน

สำหรับคนท้องในไตรมาสที่ 2 และ 3 จะทานผลไม้ 6 ส่วนต่อวัน แบ่งเป็น มื้อเช้า 1 ส่วน มื้อว่างเช้า 1 ½ มื้อกลางวัน 1 ส่วน มื้อว่างบ่าย 1 ½ มื้อเย็น 1 ส่วน

คนท้องควรแบ่งเป็นอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ มื้อเช้า กลางวัน เย็น และมื้ออาหารว่างหลังมื้อเช้า 1 มื้อ และอาหารว่างมื้อบ่าย หลังอาหารกลางวัน 1 มื้อ รวมทั้งหมด 5 มื้อ โดยแก้วมังกร 1 ส่วนนั้น เท่ากับ แก้วมังกรหั่นชิ้น เท่ากับ 6 ชิ้น แก้วมังกร 1 ½ เท่ากับ แก้วมังกรหั่นชิ้น เท่ากับ 8 ชิ้น โดยคนท้องควรกินแก้วมังกรไม่เกินวันละ 1 ลูก ควรทานอาหารประเภทอื่น ๆ ให้หลากหลาย ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนเพียงพอเหมาะสมกับสัดส่วนโภชนาการคนท้องในแต่ละวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและลูกในครรภ์

คุณแม่รู้ไหม แก้วมังกร อาจช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่ได้

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ไปด้วยคุณค่าทางอาหาร ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ประกอบไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ ให้พลังงานต่ำ มีไฟเบอร์ช่วยดูแลระบบขับถ่าย ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนั้นแล้วแก้วมังกรยังเป็นผลไม้ที่มีผลดีกับคุณแม่หลังคลอด เพราะอาจช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่หลังคลอด ได้ดี

แก้วมังกรพันธุ์เนื้อขาวและเนื้อแดง ต่างกันยังไง

แก้วมังกรมีผลสีสวย เมื่อสุกเปลือกของแก้วมังกรจะมีสีชมพูเข้ม เนื้อภายในของแก้วมังกรจะมี

ความชุ่มฉ่ำ มีเม็ดเล็ก ๆ สีดำ กระจายอยู่เต็มเนื้อของแก้วมังกร พันธุ์แก้วมังกรที่มักนิยมทานกันในปัจจุบัน มี 2 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์สีแดง และพันธุ์สีขาว ซึ่ง 2 สายพันธุ์นี้มีเนื้อ สี ลักษณะ และรสชาติที่แตกต่างกัน พันธุ์สีแดง เนื้อข้างในของแก้วมังกรนั้นจะมีสีแดง รสหวานมากกว่าสีขาว ผลของแก้วมังกรพันธุ์สีแดงจะเป็นผลกลมเล็ก กลีบบนผลแก้วมังกรจะถี่และสั้น ส่วนแก้วมังกรพันธุ์สีขาวนั้น เนื้อด้านในจะมีสีขาว รสชาติหวานอมเปรี้ยว ไม่หวานเท่าพันธุ์สีแดง ผลจะเป็นทรงรี

แก้วมังกรตามฤดูกาล ดีกับคุณแม่ท้อง

แก้วมังกรจะมีผลผลิตตามฤดูกาลช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนตุลาคม คุณแม่ท้องควรเลือกซื้อแก้วมังกรตามฤดูกาล เนื่องจากแก้วมังกรมักมีรสชาติดีกว่าแก้วมังกรนอกฤดูกาล และลดความเสี่ยงการรับสารเคมีจากการปลูกนอกฤดูกาล ควรเลือกซื้อแก้วมังกรที่สดใหม่ มีน้ำหนักบ่งบอกถึงความชุ่มฉ่ำ ไม่เหี่ยวแห้ง เนื้อเปลือกด้านนอก และผลของแก้วมังกรต้องสมบูรณ์ ไม่เละ นุ่มนิมเกินไป หรือบุบ มีรอยช้ำ หรือมีรา ควรเลือกแก้วมังกรที่มีตำหนิน้อยที่สุด

แม้ว่าแก้วมังกรจะอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่ในกรณีของผู้ที่ต้องควบคุมระดับโพแทสเซียมในร่างกาย มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ หรือมีภาวะไตเสื่อม ควรหลีกเลี่ยงการกินแก้วมังกร เพื่อไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนใด ๆ กับสุขภาพ คนท้องที่เคยมีประวัติแพ้พืชในตระกูลกระบองเพชร หรือกีวี ไม่ควรกินแก้วมังกรเพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้ขึ้นได้ หากคนท้องกินแก้วมังกรแล้วเกิดลมพิษขึ้นที่ผิวหนัง อาเจียน ควรหยุดกิน แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาในทันที

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. แก้วมังกร สารอาหาร ประโยชน์ และข้อควรระวังในการบริโภค, HelloKhunmor
2. แก้วมังกร หวานน้อย อิ่มนาน, มูลนิธิหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
3. แก้วมังกร : ลดน้ำตาล..ต้านมะเร็ง, ศูนย์บริการสาธารณสุข 9 ประชาธิปไตย กรุงเทพมหานคร
4. ผลไม้คนท้อง ผลไม้บำรุงครรภ์ สำหรับคุณแม่, สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. แก้วมังกร ผลไม้ต้านโรค บำรุงสุขภาพ, Pobpad
6. 'โภชนาการที่ดี' สารอาหารและพลังงานเพื่อลูกรัก, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. สูตร(ไม่)ลับ ให้ลูกน้อยแข็งแรงตั้งแต่ในครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
8. แก้วมังกร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. แก้วมังกร, ศูนย์วิทยบริการเพื่อส่งเสริมการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร
10. วิธีการล้างและการเลือกซื้อผักและผลไม้ ให้ปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงของการมีสารเคมีตกค้าง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
11. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
12. โภชนาการแม่ท้องต้องรู้, โรงพยาบาลกรุงเทพ
13. แก้วมังกร ประโยชน์ต่อสุขภาพและการลดความอ้วน, HD สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่
14. Dragon Fruit In Pregnancy: Safety, Benefits, And Side Effect, momjunction

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้